

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1  
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ганюшина П. М.  
с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано на  
Заседании ШМО  
Руководитель:

Проверено  
заместитель  
директора по УВР:

Утверждаю  
Директор школы

---

« 27 » августа 2021 г.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2021 г.

---

О.В.Безроднова  
« 30 » августа 2021 г.

---

О.А. Веселова  
« 31 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
«Введение в психологию»  
для 10-11 классов**

**Срок реализации: два года**

Составители: Платонова С.В.

*Сергиевск, 2021*

## **Пояснительная записка**

Нормативной основой разработки рабочей программы общеобразовательного элективного курса по психологии «Введение в психологию» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17 05 2012 г. № 413 (ред. От 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Примерная Основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28. 06.2016 г. № 2/16-з).
- Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с.Сергиевск.

Программа элективного курса «Введение в психологию» разработана с учетом учебного плана ОО, адресована учащимся 10-11 классов, рассчитана на 1 занятие в неделю в течение 2 лет ,всего 68 часов.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Для решения названных вопросов учащимся была разработана программа элективного курса по психологии «**Введение в психологию**», которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – формированию адекватного поведения.

**Цель** программы: создать условия для освоения учащимся основ психологических знаний.

### **Задачи**

*образовательные:*

развивать

- аналитическое и критическое мышление,
- расширить представления о коммуникативной и психологической культуре,

познакомить

- с основными разделами психологии как науки,
- с пониманием феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом;
- с различными способами самооценивания и рефлексии;

*развивающие:*

- формировать психологическую и коммуникативную культуру;развивать
- эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях,
- волю и настойчивость;
- творческое мышление;
- навыки самооценки, способности к рефлексии,
- способность к выработке собственной позиции и критической переработке информации;
- умение принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность,
- творческие и интеллектуальные способности;
- умение критичного отношения к себе;
- навыки конструктивного повседневного и делового общения;

*воспитательные:*

создать условия

- для нравственного становления учащихся,
- для мотивации к продуктивной, в т.ч. учебной деятельности,
- для развития чувства ответственности за свое поведение,
- для снижения уровня тревожности.

### **Место курса в решении задачи формирования универсальных учебных действий**

Программа курса «Введение в психологию» направлена на реализацию требований ФГОС среднего общего образования в части развития коммуникативных и личностных универсальных учебных действий, которые являются необходимым условием успешной социализации и формирование которых представляет объективные трудности для современных подростков, увлеченных виртуальным общением. Кроме того, в рамках учебных общеобразовательных курсов большое внимание уделяется формированию предметных способов действий и приоритеты в содержании образования открывают большие возможности для освоения обучающимися основ научного знания. Данный курс позволяет расширить представления обучающихся о человеке как психологическом субъекте, дополнить освоенные в рамках общего образования умения и навыки общения и

коммуникации, а также создает предпосылки и условия для развития личностных качеств на основе системно-деятельностного подхода, который обеспечивает, в том числе:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Курс ориентирован на становление ряда личностных характеристик обучающегося основной школы:

- уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;
- социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;
- уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Для успешного становления молодого человека в жизни важными являются не только приобретенные за годы учебы предметные знания и навыки, но и (в неменьшей степени) осознание себя как личности, своих способностей, особенностей; своих проблем и умение корректировать свое поведение, цели; а также навыки конструктивного общения и взаимодействия с окружающим миром.

Востребованными обществом и значимыми для молодого человека являются такие качества его личности, как критичность мышления, активная жизненная позиция, высокий уровень коммуникативной культуры, инициативность, умение планировать свою деятельность, ориентированную на результат, умение работать в команде, умение выражать свои мысли, аргументировать свой выбор.

Программа «Введение в психологию» позволяет реализовать комплексный подход в формировании успешной, преуспевающей, социально адаптированной личности.

### **Ценностные ориентиры программы**

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и

развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты.

Актуальность курса обусловлена тем, что современная действительность предъявляет личности подростка, юноши сложнейшие требования и способствует увеличению психологических нагрузок. Возникающие конфликтные ситуации могут вызывать состояния стресса и превышать адаптационные возможности индивида. Состояние более или менее длительной дезадаптации личности, в зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта, при недостаточном развитии механизмов психологической устойчивости личности может привести к нарушению психического здоровья, дезорганизации поведения.

Среди разных возрастных групп подростки и юноши оказываются одними из наиболее склонных к негативным коммуникативно-стрессовым воздействиям, что обусловлено, с одной стороны, незрелостью и неустойчивостью их стратегий адаптации, а с другой – огромной значимостью сферы общения в данном возрасте.

Таким образом, несмотря на то, что общение в жизни молодых людей становится более интенсивным и значимым, многие из них испытывают трудности в этой сфере, что способствует появлению проблем в межличностном общении, а в дальнейшем может привести к более серьезным проблемам.

Очень важно, чтобы подросток научился правильно оценивать окружающий мир и позиционировать себя в нём. Для собственной успешности в социуме необходимы определённые знания и умения, с помощью которых можно определять собственную жизненную позицию и активно реализовывать её в рамках определённой деятельности.

Для успешной социализации и самореализации необходимы определённые знания и умения, с помощью которых можно определять собственную жизненную позицию и активно реализовывать её в рамках определённой деятельности.

Кроме того, перед учащимися 9 класса остро встает проблема профессионального самоопределения. Знакомство с различными направлениями деятельности человека является залогом успешного профессионального выбора. Психология является одним из таких направлений.

Предлагаемые обучающие занятия создадут благоприятные условия для социализации подростка. Ориентированный на выявление и реализацию лидерского потенциала подростка курс занятий сможет помочь ему более полно и объективно осознать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках лично – и общественно полезной деятельности.

## **Место предмета в учебном плане**

Элективный курс условно разделен на три части. В первой изучается предмет психологии, ее задачи, методы, связь с другими науками; а также познавательные процессы человека.

Логика подачи материала в программе курса основана на принципе “от теории – к практике”. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности. Именно это умение – применить теорию на практике, станет критерием успешности освоения данного курса.

Особенностями организации учебного курса является большое количество практических, тренинговых форм; использование деловых и продуктивных игр; методов рефлексии.

Важным условием реализации целей и задач курса является проблемно-диалогический метод обучения, который позволяет создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения.

Основным методом контроля является наблюдение разных видов, психолого-педагогическое тестирование.

Новизной данной программы является сочетание педагогических и психологических методов и приемов; практическая ориентированность курса; рефлексивный характер деятельности обучающихся.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Введение в психологию»**

### **Личностные результаты освоения курса**

#### *Ученик усвоит*

- основы культурного наследия народов России и человечества;
  - основы гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Ученик сможет развить до нового уровня*
- чувство ответственности и долга;
  - понимание российской гражданской идентичности;
  - собственную готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
  - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с

другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- личное участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

*Ученик получит возможность*

- продолжить освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развить до нового уровня моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- совершенствовать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе разных видов деятельности;

- развития опыта рефлексивно-оценочной и практической деятельности.

**Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) результаты освоения курса**

*Ученик усвоит*

*Ученик сможет развить до нового уровня*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

*Ученик получит возможность*

- совершенствовать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- совершенствовать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений;

- совершенствовать умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

### **Предметные результаты освоения курса**

Ученик получит представление:

- о предмете психологии и связи ее с другими науками;
- о феномене человека, уникальности его внутреннего мира;
- о познавательных процессах и индивидуально-психологических особенностях личности;
- о технологиях эффективной коммуникации.
- о различных способах самооценивания и рефлексии,

расширит представления о коммуникативной и психологической культуре.

познакомится с навыками и приемами:

- понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- творческого преодоления конфликтов.

*Ученик получит возможность*

научиться использовать в практической деятельности различные способы самооценивания и рефлексии, развивать аналитическое и критическое мышление, приобрести опыт участия

- в психотренингах, ролевых играх и дискуссиях;
- в обсуждении неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций.

### **Содержание учебного курса**

Элективный курс условно может быть разделен на три части. В первой изучается предмет психологии, ее задачи, методы, связь с другими науками; а также познавательные процессы человека.

Во второй части изучаются индивидуально-психологические особенности личности, эмоциональные реакции и состояния, основы саморегуляции.

В третьей части курса изучаются структура, функции и средства общения, а также условия и технологии эффективной коммуникации.

Важным условием реализации целей и задач курса является проблемно-диалогический метод обучения, который позволяет создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения.



**Проблемность обучения** достигается за счет привлечения учащихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. В результате этого происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, формирование собственной личностной позиции.

**Диалогичность обучения** исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя и участников навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями, атмосферы доверия, свободного обмена мнениями.

При описании хода работы над каждой темой традиционно выделяется 5 блоков: объявление цели и темы занятия; повторение пройденного материала; изучение нового материала; практическая работа и закрепление пройденного материала; подведение итогов. В практическую часть урока входят тесты, опросники, задания для развития внимания и мышления, психотехнические упражнения, игры.

Структура занятия  
Занятие тренинга, в зависимости от темы, включает несколько

1. Создание единого психологического пространства, а также каналов обратной связи.
2. Выявление уровня знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.
4. Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.
5. Создание условий для решения конкретных задач, освоения знаний, навыков, умений, а также достижения иных развивающих целей.
6. Отработка навыков.
7. Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятий.

### **Методы проведения занятий**

В ходе реализации программы будут использоваться основные группы методов обучения: 1) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности; 2) методы стимулирования и мотивации учебной деятельности; 3) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

Особый акцент будет сделан на проблемно-диалогические, и/или интерактивные методы: дискуссия, эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые, «деловые» игры, тренинги, кейс-метод, метод проектов, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеofilмов и т.д. как стимулирующие учебную самостоятельность подростков. А также на методы обучения психологии: лабораторные работы, моделирующие

психологические эксперименты; выполнение психодиагностических заданий, в частности психологических тестов; решение психологических задач; упражнения; дидактические и деловые игры, имитирующие изучаемые процессы.

## **Содержание курса**

**1. Предмет психологии, познавательные процессы. 10 ч.** Форма контроля – тестирование.

Знакомство с местом и ролью психологии как науки, историей ее возникновения, отраслями психологии. Выработка правил работы в группе. Игра «Ассоциации».

Познавательные процессы. Внимание. Виды, структура, характеристики, механизмы внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

Обучение приемам развития внимания. Обучение способам регуляции произвольного внимания.

Память. Мышление. Определение памяти. Виды памяти. Понятие «Мнемотехника». Использование мнемотехники в учении.

Определение мышления. Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

Мини-тест на изучение способности производить умственные операции с помощью задачи на перекодирование «Язык суахили» (Б.Г. Ананьев). Задача на логическое мышление «Фараон и боги».

**2. Индивидуально-психологические особенности личности, саморегуляция. 8 ч.**

Игра разминка «Мои предпочтения». Индивидуум и личность.

Личность. Понятие «личность». Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Представление о личности как единстве социального и биологического. Ценности и цели, иерархии мотивов в становлении личности. Мини-тест «Мои Ценности».

Психодинамические особенности личности. Понятие «темперамент», понятие «характер». Типы темперамента. Экстраверсия – интроверсия, нейротизм. Игра «Ассоциации».

Понятие «характер человека». Игра «Аукцион». Упражнение «Черты характера».

Саморегуляция. Понятия «стресс» и «дистресс». Понятие «саморегуляция». Позитивное мышление. Влияние образа мыслей на жизнь человека.

Методы саморегуляции. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Психосинтез. Упражнение «Частица».

**3. Структура, функции и средства общения. 14 ч.**

Общение. Средства общения. Упражнение «На страже». Виды общения. Понятие «манипулирование». Типы манипулятивных систем. Дискуссия на тему «Манипуляция в повседневной жизни». Манипулятивные способы поведения в конфликте. Игра «Немой и парализованный».

Условия и технологии эффективной коммуникации. Игра-разминка. Наиболее распространенные барьеры общения. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Упражнение «Безоценочное суждение». Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Упражнение «Нейтрализация негативных эмоций». Основные способы разрешения конфликтов.

Тренинг «Что мешает открытому общению?». Практика формирования навыков ведения дискуссии; закрепление навыков противостояния манипулятивному общению. Урок проводится в форме игры с предварительной подготовкой. Для подготовки дискуссии к уроку можно использовать Тест «Манипулятор» (А.С. Прутченков. Наедине с собой. М., 1996).

Тренинг «Список качеств важных для общения». Совершенствование навыков эффективного межличностного общения, самоанализа.

Упражнение «Комплимент». Упражнение «Список качеств, важных для общения».

Тренинг «Решение конфликтов». Развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях. Обучение использованию эффективных способов разрешения конфликтов.

Упражнение «Перетягивание газеты». Упражнение «Раздвоение». Упражнение «Покажи ситуацию».

Тренинг «Я хочу тебе подарить». Совершенствование навыков эффективного общения, самоанализа, рефлексии. Интеграция приобретенного опыта. Упражнение «Я хочу тебе подарить». Упражнение «Чемодан».

Заключительное упражнение «Больше всего мне понравилось». Подведение итогов.

### Учебно-тематический план курса «Введение в психологию»

	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич.	практич.	
<b>1.</b>	<b>Предмет психологии, познавательные процессы.</b>	10	4	6	Тестирование.
1.1	Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.	4	2	2	Анализ обратной связи.
1.2	Познавательные процессы. Внимание.	3	1	2	Анализ обратной связи.
1.3	Память. Мышление.	3	1	2	Анализ обратной

					связи.
<b>2.</b>	<b>Индивидуально-психологические особенности личности, саморегуляция.</b>	8	2	6	Анализ обратной связи.
1.	Личность.	2	1	1	Анализ обратной связи.
2.	Темперамент. Характер.	4	2	2	Анализ обратной связи.
3.	Саморегуляция. Позитивное мышление.	4	1	3	Анализ обратной связи.
<b>3.</b>	<b>Структура, функции и средства общения, условия и технологии эффективной коммуникации.</b>	14	4	10	Анализ обратной связи.
1.	Структура, функции и средства общения.	4	2	2	Анализ обратной связи.
2.	Условия и технологии эффективной коммуникации.	4	2	2	Анализ обратной связи.
3.	Тренинг «Что мешает открытому общению?».	2		2	Анализ обратной связи.
4.	Тренинг «Список качеств важных для общения».	2		2	Анализ обратной связи.
5.	Тренинг «Решение конфликтов».	2		2	Анализ обратной связи.
6.	Тренинг «Я хочу тебе подарить».	2		2	Анализ обратной связи. Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

В соответствии с ФГОС система оценки ориентирована на фиксацию достижения результата

- духовно-нравственного развития и воспитания (личностные результаты),
- формирования универсальных учебных действий (метапредметные результаты),
- освоения содержания курса (предметные результаты).

Система оценки обеспечивает комплексный подход к оценке всех перечисленных результатов образования (предметных, метапредметных и

личностных); обеспечивает возможность принятия педагогических мер для улучшения и совершенствования образовательного процесса.

В начале и в конце освоения обучающимися программы курса изучается уровень их коммуникативных способностей по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (модификация методики «Выявление коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-2), для подростков (А.Г. Грецов) (Приложение 1).

Также в конце программы изучается уровень комфортности учащихся и социальной пользы данной программы по средствам написания учащимися эссе по определенной структуре. (Приложение 2)

## Приложение 1

### **Тест «Коммуникативные и организаторские склонности»**

Методика «Выявление коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-2), модификация для подростков выполнена А.Г. Грецовым.

#### **Инструкция**

Методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей (умение четко и быстро устанавливать контакты с людьми, стремление расширять круг общения, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т.д.). Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых нужно дать ответ «да» или «нет».

#### **Перечень вопросов:**

1. Есть ли у тебя стремление знакомиться с самыми разными людьми?
2. Нравится ли тебе заниматься общественной работой?
3. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды, причиненной кем-либо из товарищей?
4. Всегда ли тебе трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
6. Часто ли тебе удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими твоего мнения?
7. Верно ли, что тебе приятнее и проще проводить время за чтением или за каким-либо подобным занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении твоих намерений, то легко ли отказаться от своих планов?
9. Легко ли ты устанавливаешь контакты с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?
10. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли тебе включаться в новые компании?

12. Часто ли ты откладываешь на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли тебе удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремись ли ты добиться, чтобы окружающие действовали в соответствии с твоим мнением?
15. Трудно ли тебе освоиться в новом коллективе?
16. Верно ли, что у тебя почти не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний и обязанностей?
17. Стремись ли ты при любом удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел ты принимаешь инициативу на себя?
19. Часто ли бывает, что тебя раздражают окружающие люди и хочется побыть одному?
20. Правда ли, что тебе тяжело ориентироваться в незнакомой обстановке?
21. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у тебя раздражение, когда не удается закончить начатое дело?
23. Испытываешь ли ты затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с товарищами?
25. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли ты проявляешь инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы твоих товарищей?
27. Правда ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что ты редко стремишься к доказательству своей правоты?
29. Полагаешь ли ты, что тебе не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаешь ли ты участие в общественной работе в школе?
31. Стремись ли ты ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли что ты не особо стремишься отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуешь ли ты себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
34. Охотно ли ты приступаешь к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что у тебя вызывают беспокойство ситуации, когда нужно говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли ты опаздываешь на встречи, свидания?

37. Верно ли, что у тебя много друзей?
38. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли ты смущаешься, чувствуешь неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

### Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ, совпадающий с приведенным в «ключе», оценивается в 1 балл. Баллы суммируются по двум шкалам отдельно.

Шкала «Коммуникативные склонности» (общение с людьми, установление взаимопонимания):

- (+) Да 1,5,9,13,17,21,25,29,33,37;  
 (-) Нет 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39.

Шкала «Организаторские склонности» (управление другими людьми, организация совместной деятельности):

- (+) Да 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38;  
 (-) Нет 4,8, 12,16,20,24,28,32,36,40.

Для того чтобы установить, насколько высокими можно считать полученные результаты, следует воспользоваться приведенной ниже таблицей.

Уровень	Коммуникативные склонности	Организаторские склонности
Низко	<4	<3
Ниже среднего	5-8	4-7
Средне	9-12	8-11
Выше среднего	13-17	12-15
Высоко	>18	>16

## Приложение 2

### Структура и план эссе

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

1. мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т).

2. мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Перед тем как приступить к написанию эссе, обратите внимание на следующие вопросы. Ответы на них позволят вам более четко определить то, что стоит писать в эссе:

1. Затрагивая в эссе свои личные качества или способности, спросите себя:
  - отличаюсь ли я тем или иным качеством от тех, кого я знаю?
  - в чем проявилось это качество?
2. О деятельности, которой вы занимались (занимаетесь):
  - что заставило меня заняться этим видом деятельности?
  - почему я продолжал(ю) заниматься этим?
3. О каждом событии вашей жизни, о котором вы упомянули:
  - почему мне запомнилось именно это событие?
  - изменило ли оно меня как личность?
  - как я на это отреагировал?
  - было ли это откровением для меня; тем, о чем я раньше не подозревал?
4. О каждом человеке, которого вы упомянули:
  - почему я назвал именно этого человека?
  - стремлюсь ли я стать таким как он?
  - какими его качествами я восхищаюсь?



- было ли сказано им что-то такое, что я буду помнить всю жизнь?
  - пересмотрел ли я свои взгляды?
5. О каждом из ваших предпочтений и том, что вам не нравится:
- почему мне это нравится или не нравится?
  - повлияло ли это обстоятельство в значительной степени на мою жизнь?
6. О каждой вашей неудаче:
- чему я в результате научился?
- что полезного я вынес из этой ситуации