

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принята на заседании  
Педагогического совета МБОУ СОШ № 15  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.  
Приказ № 191 - ОД от 30.08.2021 г.

Утверждена  
Директором МБОУ СОШ № 15  
\_\_\_\_\_ Т.С. Дементьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа общения»**

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель:  
Ялалова Ольга Владимировна

Сарапул, 2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",
- Уставом и Лицензией на образовательную деятельность, нормативными документами и локальными актами МБОУ «СОШ № 15».

**Направленность программы:** социально – гуманитарная.

### **Актуальность программы:**

У детей и подростков велика жажда общения, в подростковом возрасте часто она приводит к случайным знакомствам, неблагоприятным влияниям. В подростковом возрасте проблема общения является актуальной.

При стремительном распространении различных информационных систем подросток часто уходит от реального общения в виртуальный мир.

Содержание программы нацелено на развитие у подростков основ общения с разными категориями людей и в разных ситуациях, стрессовых жизненных ситуаций в общении с окружающими, снятия тревожности, формирования основ здорового образа жизни и чистоты семейных отношений.

Программа расширяет рамки коммуникабельности подростков, дает знания основ эффективного общения. Данная программа предусматривает получение обучающимися теоретических и практических знаний и умений. В теоретической части подростки знакомятся с основами общения, секретами эффективного общения и ошибками, возникающими при общении. Практическая часть включает игровые моменты, разбор ситуаций. Анализ проходит через анкетирование и тестирование, через наблюдение педагога.

Данная программа удовлетворяет интерес обучающихся в области психологии отношений, а также социальный запрос родителей и педагогов.

### **Отличительные особенности программы:**

- новизна программы «Школа общения» является обращение педагога к жизненному опыту ребенка, изучение учебного материала в процессе беседы, диалога, при использовании источников художественной литературы, через приобщение их к делам семьи, школы, общества. Это позволяет не только обеспечить базу развития нравственной, правовой культуры школьника и устойчивого интереса к правовым аспектам общественной жизни, но также вызвать интерес ученика к самому себе, своему окружению, семье, обществу;
- интегративность программы выражается в возможности использования её преподавателями общеобразовательной школы в воспитательной работе с обучающимися;
- доступность для детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) - программа не просто доступна, но и может оказать определенную психологическую поддержку для детей с ОВЗ.

**Адресат программы.** Программа адресована подросткам 12-15 лет.

**Объем программы:**

Количество часов – 36 часов.

Количество недель – 36 недель.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповая.

Для достижения поставленной цели отобраны следующие **виды** совместной деятельности педагога и обучающегося:

1. практическая работа и практикум,
2. учебное занятие,
3. упражнения,
4. игры,
5. беседы,
6. дискуссии,
7. анкеты и тесты и т.д.

**Срок освоения программы:** один год.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 1 часу, всего 36 часа в год.

**Цель программы:**

Формирование у подростков навыков эффективного общения, повышение социального интеллекта подростков.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- научить приемам и способам эффективного взаимодействия с окружающими людьми,
- формировать осознанную адекватную самооценку социальных качеств.

**Развивающие:**

- содействовать развитию коммуникативных умений, социальной компетентности,
- содействовать развитию психических процессов (памяти, речи, воображения).

**Воспитательные:**

- содействовать формированию культуры поведения и общения,
- содействовать формированию основ здорового образа жизни,
- работать над формированием нравственных основ личности подростка.

**Учебно-тематический план**

№	Название	Количество часов	Формы
---	----------	------------------	-------

п/ п	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации (контроля)
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Учимся строить отношения</b>				
1. 1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Искусство общения.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Социометрия Дж. Морено.
1. 2.	Тема 1.2. Основы бесконфликтного общения.	4	2	2	Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации
1. 3.	Тема 1.3. Взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Психология личности</b>				
2. 1.	Тема 2.1. Человек, индивид, личность. Я и общение.	4	2	2	Тест «Какой я в общении»
2. 2.	Тема 2.2. Развитие личности Понятие социализации. Механизмы социализации.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Тест социализация личности
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Мой выбор</b>				
3. 1.	Тема 3.1. Мое здоровье. Легко ли отказаться от вредных привычек? Профилактика ПАВ, пути сохранения здоровья.	4	2	2	Анкета «Молодежь и вредные привычки»
3. 2.	Тема 3.2. Выбор профессии. Трудоустройство.	4	2	2	Тест «Как выбрать профессию?»
3. 3.	Тема 3.3. Подготовка к семейной жизни.	4	2	2	Анкета «Я и моя семья»
3. 4.	Тема 3.4. Итоговое занятие. Как сдавать экзамены? Десять шагов уверенности в себе.	4	2	2	Блиц-опрос, письменный отзыв
Итого часов:		36	18	18	

## Содержание.

### Раздел 1. Учимся строить отношения.

1.1. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Искусство общения. Знакомство с планом работы.

*Практика:* Упражнение «Здравствуйте, я рад познакомиться».

Опыт с салфетками показывает, что недомолвки приводят к разным результатам. Начальная диагностика межличностных отношений в группе. Социометрия Дж. Морено. Работа с памяткой бесконфликтного общения.

1.2. Основы бесконфликтного общения. Соглашение. Правило. Для чего люди создают правила. Конфликт. Что такое конфликт? И почему он возникает?

*Практика:* Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации

1.3. Взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми. Компромисс. Коллективный и индивидуальный выбор.

*Практика:* заполнение таблицы «Последствия конфликта» с последующим обсуждением. Упражнения: «Комплимент». «Приятно сказать». «В общении мне мешает». «В общении мне помогает».

### Раздел 2. Психология личности.

2.1. Человек, индивид, личность. Я и общение. Принять себя и других.

*Практика:* Упражнение «Я в глазах другого (парный рисунок: девочка и мальчик)». Учимся читать мысли других людей по жестам. Тест «Какой я в общении»

2.2. Развитие личности Понятие социализации. Стадии развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация, интеграция. Механизмы социализации: подражание, имитация, идентификация; социальная оценка желаемого поведения (фасилитация, ингибция). Экзамен на человечность.

*Практика:* Тест «Социализация личности»

### Раздел 3. Мой выбор.

3.1. Мое здоровье. Легко ли отказаться от вредных привычек? Употребление ПАВ (анализ медицинских данных), профилактика ПАВ. Вредные привычки и здоровый образ жизни. Пути сохранения здоровья. Кто несет ответственность за здоровье человека?

*Практика:* заполнение анкеты «Молодежь и вредные привычки»

3.2. Выбор профессии. Соответствие желаний, возможностей и требований. Способности и профессиональная пригодность. Типология профессий. Приобретение профессии и трудоустройство.

*Практика:* Тест «Как выбрать профессию?»

3.3. Подготовка к семейной жизни. Основы взаимоотношения полов. Алгоритмы знакомства. Семейный кодекс. Требования к созданию семьи. Воспитание детей.

*Практика:* Ролевая игра «Разреши ситуацию». Тест «Я и моя семья».

3.4. Как сдавать экзамены. Подготовка к экзамену. Сдача экзамена. Экзамен - это стресс. Тревожность. Как выпустить «лишний пар». Десять шагов уверенности в себе.

*Практика:* Итоговая дискуссия.

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные:**

- знание приемов и способов эффективного общения.

### **Метапредметные:**

- развитие коммуникативных умений, умений слушать, понимать и принимать партнера по общению,
- приобретение умения понимать причины успеха/неуспеха в общении.

### **Личностные:**

- принятие основ культуры поведения и общения,
- развитие навыка самоанализа поведенческих ситуаций.

## Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год

### Условные обозначения:

у - учебные занятия

к - каникулярный период

д - диагностика (входящая, промежуточная, итоговая)

л - выполнение учебного плана летнего периода, самостоятельная работа и летняя практика

р - резервное время (для полной выработки программы)

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель						
год обучения даты	02.09.21- 09.09.21	13.09.21- 16.09.21	20.09.21- 23.09.21	27.09.21- 30.09.21	04.10.21- 07.10.21	11.10.21- 14.10.21	18.10.21- 21.10.21	01.11.21- 03.11.21	08.11.21- 11.11.21	15.11.21- 18.11.21	22.11.21- 25.11.21	29.11.21- 30.11.21	01.12.21- 03.12.21	06.12.21- 09.12.21	13.12.21- 16.12.21	20.12.21- 23.12.21	27.12.21- 30.12.21	12.01.22- 13.01. 22	17.01.22- 20.01. 22	24.01.22- 31.01. 22	01.02.22- 03.02. 22	07.02.22- 10.02. 22	14.02.22- 17.02. 22	21.02.22- 28.02. 22	01.03.22- 03.03. 22	09.03.22- 10.03. 22	14.03.22- 17.03. 22	21.03.22- 23.03. 22	04.04.22- 07.04. 22	11.04.22- 14.04. 22	18.04.22- 21.04. 22	25.04.22- 28.04. 22	
1	у	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	д	д	к	к	у	у	у	у	у	у	у	у	у	к	у	у	у	у
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	

	май			
год обучения даты	04.05.22- 05.05. 22	11.05.22- 12.05. 22	16.05.22- 19.05. 22	23.05.22- 26.05. 22
1	у	у	д	д
№ недели	33	34	35	36

С учетом праздничных дней - полных учебных недель 36.

### Условия реализации программы.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа общения» необходимы следующие условия:

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования. Имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора на должность педагога дополнительного образования.

Для реализации программы создана необходимая **материально-техническая база:**

- ✓ кабинет
- ✓ рабочие столы, стулья
- ✓ учебная доска
- ✓ ТСО и видеоматериалы
- ✓ оборудование для игр: карточки, ножницы, краски, кисти, карандаши и т.п.

### Методическое обеспечение:

Раздел, тема	Дидактический и лекционный материал	Рекомендации по проведению практических работ	Беседы, экскурсии, конкурсы и др. мероприятия
<b>Раздел 1. Учимся строить отношения</b>			
1.1. Вводное занятие. Искусство общения.	Бланк социометрического опроса	Социометрия Дж. Морено.	Беседа
1.2. Основы бесконфликтного общения.	Памятка бесконфликтного общения	Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации	Беседа
1.3. Взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми.	Видео-презентация по теме занятия	Таблица «Последствия конфликта».	Беседа
<b>Раздел 2. Психология личности</b>			
2.1. Человек, индивид, личность. Я и общение.	Видео-презентация по теме занятия	Тест: «Какой я в общении»	Беседа
2.2. Развитие личности Понятие социализации. Механизмы социализации.	Видео-презентация по теме занятия		Беседа
<b>Раздел 3. Мой выбор</b>			
3.1. Мое здоровье. Легко ли отказаться от вредных привычек? Профилактика ПАВ, пути сохранения	Видеофрагменты по профилактике ПАВ	Анкета «Молодежь и вредные привычки»	Встреча



здоровья.			
3.2. Выбор профессии. Трудоустройство.	Видео-презентация по теме занятия	Тест «Как выбрать профессию?»	Встреча с представителями различных профессий
3.3. Подготовка к семейной жизни.	Семейный кодекс. Краски, кисти, карандаши, бумага	Анкета «Я и моя семья»	Беседа
3.4. Итоговое занятие. Как сдавать экзамены? Десять шагов уверенности в себе.	Видео-презентация по теме занятия		

### Форма аттестации/контроля

Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

Раздел	Форма контроля (баллы, уровни, %)
1.1. Вводное занятие. Искусство общения.	Опросник - баллы
1.2. Основы бесконфликтного общения.	Тестирование - баллы
1.3. Взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми.	Таблица
2.1. Человек, индивид, личность. Я и общение.	Тестирование - очки
2.2. Развитие личности Понятие социализации. Механизмы социализации.	Наблюдение
3.1. Мое здоровье. Легко ли отказаться от вредных привычек? Профилактика ПАВ, пути сохранения здоровья.	Анкета
3.2. Выбор профессии. Трудоустройство.	Тестирование - баллы
3.3. Подготовка к семейной жизни.	Анкета - баллы
3.4. Итоговое занятие. Как сдавать экзамены? Десять шагов уверенности в себе.	Опрос

## Список литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М.; 1994.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. «Питер», 2003.
3. Волков Б.С. Психология подростка. – М., 2001.
4. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения. Практикум» - М.; 1997.
5. Лупьян Я.П. Барьеры общения, конфликты, стресс – Ростов, 1991.
6. Мелибруда Е.Я. Я-ты-мы: психологические возможности улучшения общения – М., 1986.
7. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни – М., 1990.
8. Прошицкая Е.Н. Анкеты и тесты.
9. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе «Эксмо-пресс», 2001
10. Психотерапевтическая энциклопедия. Под редакцией Б.Д. Карвасарского, СПб, 1998.
11. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М., 1994.
12. Рогов Е.И. Психология общения. – М.; 2001.
13. Сергеечева В. Азы общения. - СПб, 2002.
14. Томсон П. Самоучитель общения. «Питер», 2002.
15. Умеете ли вы общаться? / Под ред. И.Н. Горелов и др., – М., 1991.

## Список литературы, Рекомендуемый обучающимся и их родителям

1. Алберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умей постоять за себя! Ключ к само утверждающемуся поведению. – М.; 1992.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. «Питер», 2003.
3. Волков Б.С. Психология подростка. – М., 2001.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. «Основы конструктивного общения» - М.; 1997.
5. Искусство разговаривать и получать информацию: Хрестоматия /Сост. Лозовский Б.Н., – М., 1993.
6. Мелибруда Е.Я. Я-ты-мы: психологические возможности улучшения общения – М., 1986.
7. Обухова Л.Ф. Возрастная психология – М., 1996.
8. Сергеечева В. Азы общения, СПб, 2002.
9. Томсон П. Самоучитель общения. «Питер», 2002.
10. Умеете ли вы общаться? / Под ред. И.Н. Горелов и др., – М., 1991.
11. Харрис. Я – хороший, Ты – хороший. – М., 1993.
12. Шепель В.М. Имиджелогия: Секреты личного обаяния. – М., 1994.

## Система контролирующих материалов (тестовых материалов) для оценки планируемых результатов освоения программы.

### Социометрия Дж. Морено

Методика разработана Дж. Морено, имеет много модификаций

**Цель.** Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
  - выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
  - обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.
- Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы в последствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплочённости и эффективности деятельности.

**Материалы.** Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Таблица 1)

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	И.			1			3		3		2		
2	П.	2			2		2			3			
3	С.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	З.									3	3	3	
7	Л.	1		3						2		3	
8	К.												
9	Ж.		2										
10	Р.	1		1	2		1		1			3	
11	Т.		2	1	1			2			3		
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определённого вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными, с помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана

группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарищи для досуга). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели работать?») и негативные («С кем бы вы не хотели работать?»). После выбора и формулировки критериев составляете и опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

Порядок исследования. Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Примерный текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантирую тайну индивидуальных ответов.

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчёркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске. Возможны три основных способа выбора:

а) Количество выборов ограничивается 3—5;

б) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);

в) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий. Кроме того, методом ранжирования удается снять опасение за отрицательный выбор.

В настоящей статье приведён пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трёх человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

### **Бланк социометрического опроса**

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Курс (группа, класс, отдел) \_\_\_\_\_

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы (курса, отдела, к и т. д.) с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

### **Обработка данных и интерпретация результатов**

1. Составление социоматрицы. Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса. Взаимные выборы обводятся кружком или полукругом (если взаимность неполная). Количество полученных выборов (79) — социометрический статус группы, который сравнивается с теоретически возможным числом выборов  $(11 \times 9) = 99$ .

Существует и такой социометрический параметр, как «индекс групповой сплоченности»: сумма взаимных выборов 4,5

$S_{гр} = \text{общее число возможных выборов в группе} = 99 = 0,04$ .

Показатель хорошей групповой сплоченности — 0,6—0,7.

2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

I. Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

III. Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

#### **Интерпретация результатов:**

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

### **Тест: Какой я в общении?**

Человек не стоит на месте,  
а значит надо вовремя  
узнавать обо всех изменениях в себе.

*Н. Энкельманн, психолог*

Любой тест – это лишь повод к размышлению. Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам

следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомыми?
6. Можешь ли скрыть своё раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чём-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте 3 очка, за каждый ответ «и да, и нет» – 2 очка, за каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. Суммируйте свои очки.

*От 30 до 39 очков.*

Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

*От 20 до 29 очков.*

Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

*До 20 очков.*

Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддержать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям и способностям.

### **Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации**

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.  
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.  
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.  
Б. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.  
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы  
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.  
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей точкой зрения и другого человека.  
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждую из нас.  
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.  
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.  
 Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
 Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
 Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего,  
 Б. Улаживая ситуацию я стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю позицию.  
 Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
 Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.
- Количество баллов, набранных вами по каждой шкале, дает представление о выраженности у вас тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

### Обработка результатов теста

№	Соперничество («Берсеркер»)	Сотрудничество («Виртуоз»)	Компромисс («Клейстер»)	Избегание («Камикадзе»)	Приспособление («Душа-человек»)
1	-	-	-	А	Б
2	-	Б	А	-	-
3	А	-	-	-	Б
4	-	-	А	-	Б
5	-	А	-	Б	-
6	Б	-	-	А	-
7	-	-	Б	А	-
8	А	Б	-	-	-
9	Б	-	-	А	-
10	А	-	Б	-	-
11	-	А	-	-	Б
12	-	-	Б	А	-
13	Б	-	А	-	-
14	Б	А	-	-	-
15	-	А	-	Б	-
16	Б	-	-	-	А
17	А	-	-	Б	-
18	-	-	Б	-	А
19	-	А	-	Б	-
20	-	А	Б	-	-
21	-	Б	-	-	А
22	Б	-	А	-	-
23	-	А	-	Б	-
24	-	-	Б	-	А
25	А	-	-	-	Б
26	-	Б	А	-	-
27	-	-	-	А	Б
28	А	Б	-	-	-
29	-	-	А	Б	-
30	-	Б	-	-	А



Баллы по столбцам переведите в проценты для удобства интерпретации (100% = 30 баллов).

## **Интерпретация результатов теста**

### ***Выраженность стиля в конфликтном общении***

Перед вами схема, в которой даны авторские названия переговорных стратегий. Впишите полученные вами процентные значения по каждой стратегии и приступайте к анализу.

В рамках представленной модели различают пять основных стратегий поведения: *соперничество* («Берсеркер» — образное название переговорной стратегии); *избегание* («Камикадзе»); *сотрудничество* («Виртуоз»); *приспособление* («Душа-человек») и *компромисс* («Клейстер»).

**«БЕРСЕРКЕР» (стиль соперничества).** Этот тип поведения жёстко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «идёт напролом». Эта стратегия отражает такую форму борьбы за ресурс, которой одна сторона выходит несомненным победителем. Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, облечённое властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Однако стратегия поведения «Берсеркер» редко приносит долгосрочные результаты - проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытаться саботировать его.

### **«КАМИКАДЗЕ» (стиль уклонения).**

Стратегия поведения «камикадзе» может быть тем не менее вполне разумным шагом, если переговорная ситуация не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. С другой стороны, такое поведение может толкнуть противника на завышение требований или ответный уход вместо участия в совместном поиске решений, может также привести к непомерному обострению проблемы. Отсутствие противодействия давлению провоцирует усиление давления. Нередко уклонение от переговоров сознательно или бессознательно применяется в качестве наказания, чтобы заставить другую сторону изменить свое отношение к проблеме.

**«ДУША-ЧЕЛОВЕК».** Стратегия улаживания конфликта направлена на максимум во взаимоотношениях, часто за счет минимума в достижении личных целей. Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения развит у всех людей.

Стратегия улаживания может быть разумным шагом, если конфронтация по поводу незначительных разногласий может носить чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или в том случае, если другая сторона не готова к диалогу.

**«КЛЕЙСТЕР» (стиль компромисса).** Взвешенность, сбалансированность и осторожность — основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цели, и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в переговорах с «берсеркером». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «клейстер» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у него нет своей позиции, его поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый, участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела претензии всех участников не могут быть удовлетворены полностью.

**ВИРТУОЗ» (стиль сотрудничества).** «Виртуоз» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера. Он не эксплуатирует слабости «камикадзе» и «душа-человека», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. С «берсеркером» он тоже ведет себя честно, противопоставляет ему мирные средства и здравый смысл. «Виртуоз» всегда готов к переговорному процессу, в котором имеет веер предложений-альтернатив.

При взаимодействии двух «виртуозов» партнеры признают свои разногласия, подчеркивая общую основу для взаимодействия. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями - в интересах дела эмоции отбрасываются.

### Анкета «Молодежь и вредные привычки»

**1. В какой мере вы знакомы с проблемой «вредных привычек» среди молодежи?**

1. В полной мере
2. В некоторой степени
3. Почти знаком или совсем не знаком
4. Никогда не интересовался этими вопросами

**2. Ваши друзья курят?**

- А. да;
- Б. нет;

**3. Почему ваши друзья начали курить?**

1. потому что курили их родители;
2. потому что курил старший брат, сестра;
3. -из любопытства;
4. чтобы выглядеть старше;
5. -другие причины.

**4. Большинство ваших друзей курит?**

- А. да;
- Б. нет;

**5. Ваши друзья уже пробовали алкоголь?**

- А. да;
- Б. нет;

**6. В каком возрасте это произошло впервые? \_\_\_\_\_**

**7. При каких обстоятельствах ваши друзья впервые попробовали алкоголь?'**

1. - на своем дне рождения;
2. - во время домашнего праздника;
3. - у друзей;
4. - другое

**8. Кто предложил им спиртное?**

1. друзья;
2. старшие мальчики;
3. родители позволили;
4. случайные знакомые;
5. другое \_\_\_\_\_

**9. Что это было?**

1. бокал шампанского;
2. рюмка вина;
3. пиво;
4. непонятный напиток;
5. другое \_\_\_\_\_

**10. Знакомы ли Вы с людьми, которые употребляют алкогольные напитки, но не являются для Вас близкими, не входят в Вашу компанию?**

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить

**13. Видели ли Вы человека, находящегося в состоянии наркотического опьянения?**

1. Да.
2. Нет.

3. Затрудняюсь ответить.
- 19. Насколько трудно (или легко) молодому человеку «достать» психоактивные вещества?**
1. Трудно
  2. Скорее трудно, чем легко
  3. Скорее легко, чем трудно
  4. Легко
  5. Затрудняюсь ответить
- 22. При возникновении проблемы у друга, знакомого с употреблением наркотиков, алкоголя куда вы обратитесь?**
1. К врачам-специалистам государственных учреждений.
  2. К тем, кто избавился от наркотической зависимости.
  3. К представителям общественных организаций.
  4. В реабилитационные центры по месту жительства.
  5. К лидерам (представителям каких-либо религиозных направлений).
  6. К опытным учителям, которых учащийся, употребляющий наркотики, глубоко уважает.
  7. Ни к кому. Попытаюсь с этой бедой справиться сам.
  8. Другой ответ. Какой? \_\_\_\_\_

### Анкета «Я и моя семья»

- 1. Тебе нравится твоя семья?**
- а) нравится
  - б) не очень нравится
  - в) не нравится
- 2. Охотно ли ты выполняешь просьбы и поручения родителей?**
- а) да
  - б) бывает по-разному
  - в) нет
- 3. Тебя часто наказывают за проступки?**
- а) да
  - б) бывает по-разному
  - в) нет
- 4. Тебе нравится ухаживать или помогать младшим братьям или сёстрам?**
- а) да
  - б) бывает по-разному
  - в) нет
- 5. Ты хотел бы, чтобы у тебя в будущем была семья похожая на ту, в которой ты сейчас живёшь.**
- а) хотел бы
  - б) не знаю точно
  - в) не хотел бы
- 6. Тебе нравится делать уборку, мыть посуду, выносить мусор?**
- а) да, делаю сам, без просьб
  - б) не всегда
  - в) нет
- 7. Часто ли ты слушаешь своих родителей?**
- а) часто
  - б) иногда
  - в) почти никогда
- 8. Если родители делают тебе замечание, ты обижаешься на них?**
- а) да

- б) бывает по-разному
- в) нет

**9. Ты часто помогаешь дедушке и бабушке**

- а) всегда
- б) иногда
- в) почти никогда

**Обработка результатов**

Ответ а) – 3 балла

Ответ б) – 2 балла

Ответ в) – 1 балл

**Интерпретация результатов (уровни сформированности семейных ценностей)**

*Высокий уровень* – у детей сформированы основы семейных ценностей, сформировано почитание родителей, уважение старших, забота о младших, без напоминания готовы помочь всем членам семьи, готовы передавать семейные ценности своим детям.

*Средний уровень* – существует взаимопонимание и взаимопомощь в семье, но семейные ценности не принимаются полностью, есть моменты, которые не устраивают школьника. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в семье, однако бывают разногласия и непонимание с отстаиванием своих интересов. Ориентированы на деятельность по удовольствию.

*Низкий уровень* – школьники в семье чувствуют себя не комфортно, не охотно участвуют в семейных делах. Испытывают серьезные затруднения в установлении контактов между членами семьи. Традиции семьи не соблюдаются. Могут совершать побеги из дома. Нередко семья воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Часто у подобных школьников наблюдается нарушения нервно-психического здоровья.

**Тест «Как выбрать профессию?»**

В этом тесте подростку необходимо оценить каждый предложенный вопрос и выбрать один из трех вариантов ответов на него:

- 1. Работа, связанная с учетом и контролем, – это довольно скучно.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 2. Я предпочту заниматься финансовыми операциями, а не, например, музыкой.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 3. Невозможно точно рассчитать, сколько времени уйдет на дорогу до работы, по крайней мере, мне.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 4. Я часто рискую.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 5. Меня раздражает беспорядок.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить

3. Нет
6. **Я охотно почитал(а) бы на досуге о последних достижениях в различных областях науки.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
7. **Записи, которые я делаю, не очень хорошо структурированы и организованы.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
8. **Я предпочитаю разумно распределять деньги, а не тратить все сразу.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
9. **У меня наблюдается, скорее, рабочий беспорядок на столе, чем расположение вещей по аккуратным «стопочкам».**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
10. **Меня привлекает работа, где необходимо действовать согласно инструкции или четко заданному алгоритму.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
11. **Если бы я что-то собирал(а), я бы постарался(ась) привести в порядок коллекцию, все разложить по папочкам и полочкам.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
12. **Терпеть не могу наводить порядок и систематизировать что бы то ни было.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
13. **Мне нравится работать на компьютере – оформлять или просто набирать тексты, производить расчеты.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
14. **Прежде чем действовать, надо продумать все детали.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
15. **На мой взгляд, графики и таблицы – очень удобный и информативный способ предоставления информации.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
16. **Мне нравятся игры, в которых я могу точно рассчитать шансы на успех и сделать осторожный, но точный ход.**
  1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет

- 17. При изучении иностранного языка я предпочитаю начинать с грамматики, а не получать разговорный опыт без знания грамматических основ.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 18. Сталкиваясь с какой-либо проблемой, я пытаюсь всесторонне ее изучить (ознакомиться с соответствующей литературой, поискать нужную информацию в интернете, поговорить со специалистами).**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 19. Если я выражаю свои мысли на бумаге, мне важнее...**
1. Логичность текста
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Образность изложения
- 20. У меня есть ежедневник, в который я записываю важную информацию на несколько дней вперед.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 21. Я с удовольствием смотрю новости политики и экономики.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 22. Я бы хотел(а), чтобы моя будущая профессия.**
1. Обеспечивала меня нужной порцией адреналина
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Давала бы мне ощущение спокойствия и надежности
- 23. Я доделываю работу в последний момент.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 24. Взяв книгу, я всегда ставлю ее на место.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 25. Когда я ложусь спать, то уже наверняка знаю, что буду делать завтра.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 26. В своих словах и поступках я следую пословице «Семь раз отмерь, один – отрежь».**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 27. Перед ответственными делами я всегда составляю план их выполнения.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет
- 28. После вечеринки мытье посуды я откладываю до утра.**
1. Да
  2. Затрудняюсь ответить
  3. Нет

За все ответы под № 2 подросток получает по 1 баллу. Если же старшеклассник выбрал первое утверждение при ответе на вопросы №№ 2, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27 – он должен получить по 2 балла. Во всех остальных вопросах ответ № 1 не приносит баллов, тогда как ответ № 3 приносит по 2 балла за каждый.

Далее все полученные ребенком баллы необходимо суммировать. В зависимости от общего итога результат теста будет таким:

- от 49 до 56 баллов - высокий интерес к знаковым системам. Идеальные профессии – корректор, секретарь, экономист, чертежник, картограф;
- от 37 до 48 баллов - повышенный интерес к знаковым системам. Лучше всего отдать предпочтение профессиям менеджера, юриста, финансиста,
- от 25 до 36 баллов – определенные интересы не могут быть выделены. Следует повторить тест, стараясь не выбирать второй вариант ответа, или же обратиться к другому тестированию;
- от 13 до 24 баллов – выраженный интерес к творчеству. Лучшие сферы деятельности – продюсирование, реклама, дизайн, психология, журналистика и т.д.;
- от 0 до 12 баллов – «свободный художник». В этом случае лучше всего работать индивидуальным предпринимателем или фрилансером.