

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.11 ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для специальности 38.02.04 Коммерция

Квалификация выпускника Менеджер по продажам

Рязань 2023

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии социальных и правовых дисциплин

Протокол №7 от 21.04.2023

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчики: Ласукова Н.И. преподаватель РССК «РГРТУ»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
2. СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ ОБЪЕКТОВ КОНТРОЛЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	6
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
5. КОДИФИКАТОР КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ	52

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Этика и психология профессиональной деятельности

## 1.1. Общие положения

Оценочные средства разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Стандартизация Этика и психология профессиональной деятельности.

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

## 1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Вид аттестации		Основные показатели оценки результатов
	текущий	промеж	
У1. Использование психологических методов и методик	+		- Демонстрация использования методик диагностики и обработки результатов
	+	+	- Использование результатов самодиагностики
У2. Определение мотивации конкретного человека	+		- Демонстрация использование методики «Исследование мотивационной сферы личности»
	+	+	- Демонстрация обработки результатов диагностики и использования результатов исследования для выработки рекомендаций
У3. Составление психологической характеристики личности, ее темперамента, способностей;	+		Демонстрация использование методики «Исследование темперамента» «Исследование способностей»
	+	+	Создание психологической характеристики личности на основе анализа результатов исследования темперамента и способностей
У4. Владение культурой профессионального общения	+	+	Демонстрация владение культурой профессионального общения (составление плана публичного выступления, деловой беседы, делового письма, резюме)
У5. Применение на практике знания способов психологического воздействия для	+	+	Использование техники активного слушания, убеждения, отказа собеседнику

достижения желаемых результатов общения			
У6Овладение простейшими приемами саморегуляции;	+	+	Использование упражнений дыхательных, медитационных, аутогенной тренировки
У7Составление профессиограммы менеджера по продажам	+	+	Измерение профессионально-важных качеств и способностей «Менеджера по продажам»при помощи тестов
31Указать основные понятия психологии, ее предмет, периоды развития	+	+	– Назвать предмет, цели и задачи дисциплины, взаимосвязи с другими науками
	+	+	– Перечислить периоды развития психологии
32. Описывать виды психических процессов, свойств, состояний	+	+	– Проанализировать виды психических процессов, состояний, свойств и их значение в деятельности человека
33.Назвать потребности, мотивы, цели, основные различия между ними	+	+	- Использовать знание видов мотиваций, установки (Узнадзе)
34.Указать структуру психических свойств личности	+	+	- Соотнести составляющие структур личности по Рубинштейну и по Ковалеву
35.Перечислить источники активности личности в различных зарубежных и отечественных теориях	+	+	- Соотнести психоаналитический, гуманистический, бихевиористический, когнитивный и отечественный подходы к изучению личности
36.Назвать основные закономерности общения	+	+	- Проанализировать основные закономерности общения

### 1.3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Номера и наименования разделов, тем.	Текущий контроль		Промежуточный контроль	
	Тип контрольного задания	Код и наименование умений, знаний	Тип контрольного задания	Код и наименование умений, знаний
<b>Раздел 1. Основы общей психологии</b>	13 №1-4	У1-3	18(1-12 )	У1-3
	17№1-2, 11№1, 4№1	31-3		31-3
<b>Раздел 2. Психология личности</b>	17№3,10№1-11 4№1	34,5	18(14-21 )	34,5
<b>Раздел 3. Психология делового общения</b>	17№4,13№5-9 4№1	У6, 36	18( 22-31 )	У6, 36
<b>Раздел 4. Деловая этика</b>	13№10-13,4№1	У4,У7	18( 32-34 )	У4,У7

## 2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для текущего контроля используется: опрос, тестирование, оценка выполнения практических, лабораторных, контрольных работ, курсовых проектов (работ), оценка самостоятельной работы и другие.

Для промежуточной аттестации используется: *дифференцированный зачёт*.

## 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Практические задания

#### Практические задания 1. Изучение мотиваций личности.

Этот тест предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудач. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы: мужскую (форма А) и женскую (форма Б)

Инструкция Тест состоит из ряда утверждений: касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы

оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- + 3 - полностью согласен,
- + 2 - согласен;
- + 1 - скорее согласен, чем несогласен,
- 0 - нейтрален;
- 1 - скорее несогласен, чем согласен;
- 2 - несогласен,
- 3 - полностью несогласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего со- .гласия (или несогласия) При этом на бланке ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени Вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3 ).

Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использованы только в учебных целях в качестве инструмента для самопознания. Дается полная гарантия о неразглашении полученных данных.

Если у Вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе.

### **Опросник (форма Б).**

- 1.Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
- 2.Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.
- 3.Меня больше привлекать дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
- 4.Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
- 5.Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.
- 6.Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
- 7.Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
- 8 Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному.
- 9.Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны многим.
- 10.Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами
- 11.После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что пронесло, чем порадуюсь хорошей оценке
- 12.Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
- 13.Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
- 14.После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
- 15.Неудачи отравляют мне мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
- 16.В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
- 17.Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, вместо того, чтобы выполнить быстро за это же время два-три других
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывав <sup>1</sup> что и как выполнять
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

#### **Опросник (форма А).**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.
2. Если я должен выполнять сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых сомневаюсь
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям
13. В свободное время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 800 руб. и есть гарантии, что не позднее, чем через 1 год я буду получать более 1800 руб.
16. Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну ("пронесло"), чем порадуясь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, я больше опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда предо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Подсчет суммарного балла:

ответам на прямые пункты опросника (отмечены знаком "+" в ключе) приписываются баллы на основании следующего соотношения:

-	3	-	2	-	1	0	1	2	3	
1	2	3	4	5	6	7				

ответам на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком "-") приписываются баллы на основе соотношения:

-	3	-	2	-	1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1			

Ключ к мужской форме: +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.

Ключ к женской форме: +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. Подсчитайте суммарное количество баллов.

(Б) (2.0) (30)

(А) 224 – 150 - 90- 32

Стремление к успеху

Избегание неудач

**Время выполнения 45 минут**

## Практические задания 2. Диагностика типа акцентуаций личности.

К. Леонгард считает, что присущие личности черты характера могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют "стержень", "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера.

Личности, у которых основные черты ярко выражены, Леонгард назвал акцентуированными. Акцентуированные личности не являются болезненными, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать болезненный характер, разрушая структуру личности.

Тест содержит 10 шкал и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить "да" или "нет". Инструкция:

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак "+" (да), если согласны, или "-" (нет), если несогласны.

Отвечайте быстро, долго не задумываясь.

### **Текст опросника.**

1. Является ли Ваше настроение в общем веселым и беззаботным.
2. Восприимчивы ли Вы к обидам.
3. Случалось ли Вам иногда быстро заплакать.
4. Всегда ли Вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и Вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом.
5. Считаете ли Вы себя более смелым, чем в детском возрасте.
6. Может ли Ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали.
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания.
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать.
9. Серьезный ли Вы человек.

10. Можете ли Вы сильно воодушевиться.
11. Предприимчивы ли Вы.
12. Быстро ли Вы забываете, если Вас кто-либо обидит.
13. Мягкосердечный ли Вы человек.
14. Пытаетесь ли Вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези.
15. Всегда ли Вы стараетесь быть добросовестным в работе.
16. Испытывали Вы в детстве страх перед грозой или собаками.
17. Считаете ли Вы других людей недостаточно требовательными друг к другу.
18. Сильно ли зависит Ваше настроение от жизненных событий и переживаний.
19. Всегда ли Вы прямодушны со своими знакомыми.
20. Часто ли Ваше настроение бывает подавленным.
21. Был ли у Вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы.
22. Склонны ли Вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления.
23. Трудно ли Вам длительное время просидеть на стуле.
24. Боретесь ли Вы за свои интересы, если кто-то поступает с Вами несправедливо.
25. Смогли бы Вы убить человека.
26. Сильно ли Вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что Вам хочется немедленно удалить эти недостатки.
27. Испытывали Вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире.
28. Часто ли у Вас без причины меняется настроение.
29. Всегда ли Вы старательно относитесь к своей деятельности.
30. Быстро ли Вы можете разгневаться.
31. Можете ли Вы быть бесшабашно веселыми.
32. Можете ли Вы иногда целиком проникнуться чувством радости.
33. Подходите ли Вы для проведения увеселительных мероприятий.
34. Высказываете ли Вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу.
35. Влияет ли на Вас вид крови.
36. Охотно ли Вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью.
37. Склонны ли Вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо.
38. Трудно ли Вам входить в темный подвал.
39. Выполняете ли Вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое Вами дело.
40. Являетесь ли Вы общительным человеком.
41. Охотно ли Вы декламировали в школе стихи.
42. Убегали Вы ребенком из дома.
43. Тяжело ли Вы воспринимаете жизнь.
44. Бывали у Вас конфликты и неприятности, которые так изматывали Вам нервы, что Вы не выходили на работу.
45. Можно ли сказать, что Вы при неудачах не теряете чувство юмора.
46. Сделаете ли Вы первым шаг к примирению, если Вас кто-то оскорбит.
47. Любите ли Вы животных.
48. Уйдете ли Вы с работы или из дома, если у Вас там что-то не в порядке.
49. Мучают ли Вас неопределенные мысли, что с Вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье.
50. Считаете ли Вы, что настроение зависит от погоды.
51. Затруднит ли Вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей.
52. Можете ли Вы выйти из себя и дать волю рукам, если Вас кто-то умышленно грубо рассердит.
53. Много ли Вы общаетесь.
54. Если Вы будете чем-либо разочарованы, то придете в отчаяние.
55. Нравится ли Вам работа организаторского характера.
56. Упорно ли Вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий.
57. Может ли Вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах.

58. Трудно ли Вам будет заснуть, если Вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой.
59. Приходилось ли Вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание.
60. Трудно ли Вам пойти ночью на кладбище.
61. Следите ли Вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте.
62. Приходилось ли Вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем.
63. Можете ли Вы с легкостью приспособиться к новой ситуации.
64. Есть ли у Вас предрасположение к головной боли.
65. Часто ли Вы смеетесь.
66. Можете ли Вы быть приветливыми с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним.
67. Можно ли Вас назвать оживленным и бойким человеком.
68. Сильно ли Вы страдаете от несправедливости.
69. Можно ли Вас назвать страстным любителем природы.
70. Есть ли у Вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь.
71. Пугливы ли Вы.
72. Бывает ли, что Вы чувствуете себя на "седьмом небе", хотя объективных причин для этого нет.
73. Охотно ли Вы участвовали в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке.
74. Тянет ли Вас иногда смотреть в даль.
75. Смотрите ли Вы на будущее пессимистически.
76. Может ли Ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени.
77. Легко ли поднимается Ваше настроение в дружеской компании.
78. Переносите ли Вы злость длительное время.
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека.
80. Была ли у Вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если Вы поставили на него кляксу.
81. Можно ли сказать, что Вы больше недоверчивы и осторожны, чем доверчивы.
82. Часто ли Вы видите страшные сны.
83. Возникала ли у Вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд.
84. Становитесь ли Вы радостным в веселом окружении.
85. Легко ли Вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них.
86. Трудно ли Вам сдерживать себя, если Вы разозлитесь.
87. Предпочитаете ли Вы молчать (да) или Вы словоохотливы (нет).
88. Могли бы Вы, если пришлось участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе.

При совпадении ответа на вопрос с ключом, ответу присваивается 1 балл.

1. Демонстративный тип:

"+": 1, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73; 85, 88.

"-": 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревающий тип:

"+": 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

"-": 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичный тип:

"+": 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

"-": 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимый тип:

"+": 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножит на 3.

5. Гипертимный тип:

"+": 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимический тип: "+" : 9, 21, 43, 75, 87.

Сумму ответов умножить на 3.

7. Тревожно - боязливый тип: "+" : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

Сумму ответов умножить на 3.

8. Аффективно - экзальтированный тип:

"+" : 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9. Эмотивный тип:

/ "+" : 3,

13, 35, 47, 57, 69, 79.

"-" : 25.

Сумму ответов умножить на 3.

10. Циклотимный тип:

"+" : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Сумму ответов умножить на 3

Полученные данные представьте в виде "профиля личностной акцентуации".

Сумма

баллов  
после  
умноже-21  
ния

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Диапазон  
акцентуированных  
черт и типов  
характера

Диапазон  
тенденций

Признак  
акцентуации

1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

Шкалы (черты характера)

**Практические задания 3 Определение свойств темперамента личности и сферы контроля**

С помощью этой методики можно количественно оценить следующие свойства темперамента личности: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность.

**Энергичность** - это степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе.

**Пластичность** - это легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми.

**Темп** - это скорость выполнения отдельных видов действий, операций и движений.

**Эмоциональность** - это склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.

Предполагается, что свойства темперамента по-разному проявляются в его работе и в сфере взаимоотношения с людьми, поэтому в данной методике отдельно оценивается темперамент в деятельности и в общении по разному из перечисленных выше свойств.

Инструкция: на каждый из следующих вопросов Вы должны ответить однозначно: "да" или "нет". Нейтральных вопросов нет и ухода от ответа не допускается.

Нет плохих или хороших ответов, поэтому долго не раздумывайте, давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову.

**Вопросы к методике оценки свойств темперамента.**

1. Подвижный ли ты человек?
2. Всегда ли ты готов с ходу, не раздумывая, включиться в интересующий тебя разговор?
3. Предпочитаешь ли ты уединение большой компании.
4. Испытываешь ли ты постоянное желание чем-либо заниматься, что-либо делать.
5. Медленно ли ты говоришь.
6. Ранимый ли ты человек.
7. Часто ли тебе не спится из-за того, что ты поссорился с друзьями.
8. Всегда ли хочется тебе в свободное время чем-то заняться.
9. Часто ли в разговорах с людьми ты говоришь, не подумав как следует.
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника.
11. Чувствовал бы ты себя несчастным человеком, если бы надолго был лишен возможности разговаривать с людьми.
12. Опаздывал ли ты когда-нибудь на назначенную встречу или в школу.
13. Нравится ли тебе быстро бегать.
14. Сильно ли ты переживаешь плохие отметки, замечания учителей или родителей.
15. Легко ли тебе выполнять работу, требующую длительного внимания и сосредоточенности.
16. Трудно ли тебе быстро говорить.
17. Часто ли ты испытываешь чувство беспокойства, если не выполнил как следует домашнее задание или какую-нибудь работу.
18. Часто ли твои мысли перескакивают с одной на другую во время разговора.
19. Нравятся ли тебе игры, требующие ловкости и быстроты.
20. Легко ли тебе найти новые варианты решения какой-нибудь задачи.

21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, если тебя неправильно поняли во время разговора.
22. Охотно ли ты выполняешь сложную, ответственную работу.
23. Говоришь ли ты о вещах, в которых не разбираешься.
24. Легко ли тебе одновременно говорить в быстром темпе с несколькими людьми.
25. Легко ли тебе одновременно делать несколько разных дел.
26. Возникают ли у тебя конфликты с друзьями из-за того, что ты им что-то говоришь, не подумав.
27. Любишь ли ты простую, привычную, не требующую больших усилий работу.
28. Легко ли ты расстраиваешься, когда неожиданно обнаруживаешь, что что-то сделал не так.
29. Любишь ли ты сидячую работу.
30. Легко ли тебе общаться с незнакомыми людьми.
31. Предпочитаешь ли ты подумать, взвесить свои слова прежде, чем высказаться.
32. Все ли твои привычки хороши.
33. Быстро ли двигаются твои руки, когда ты работаешь.
34. Молчишь ли ты, не торопясь вступить в контакт, в обществе незнакомых людей.
35. Легко ли ты переключаешься с одного способа решения задачи на другой.
36. Плохо ли к тебе относятся близкие люди.
37. Разговорчивый ли ты человек.
38. Легко ли тебе выполнять работу, требующую мгновенной реакции.
39. Всегда ли ты говоришь свободно, без запинок.
40. Беспокоит ли тебя то, что связано с твоей учебой или работой.
41. Обижаешься ли ты, когда люди указывают на твои личные недостатки.
42. Есть ли у тебя желание заниматься какой-нибудь общественной работой.
43. Любишь ли ты все делать медленно и неторопливо.
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других людей.
45. Можешь ли ты без долгих раздумий задать другому человеку щекотливый, трудный для него вопрос.
46. Доставляют ли тебе удовольствие быстрые движения.
47. Легко ли тебе придумывать новые идеи, связанные с тем, чем ты занимаешься.
48. Возникает ли у тебя беспокойство, тревога перед каким-нибудь важным, ответственным разговором.
49. Можно ли о тебе сказать, что ты быстро выполняешь то, что тебе поручается.
50. Любишь ли ты работать самостоятельно.
51. Легко ли узнать твое внутреннее состояние по выражению лица.
52. Всегда ли ты выполняешь данное тобой обещание.
53. Обижаешься ли ты на то, как окружающие обходятся с тобой.
54. Любишь ли ты одновременно заниматься только одним делом.
55. Любишь ли ты быстрые игры.
56. Любишь ли ты делать паузы в своей речи.
57. Любишь ли ты вносить оживление в компанию.
58. Чувствуешь ли ты в себе избыток сил и желание заняться каким-либо трудным делом.
59. Трудно ли тебе переключать внимание с одного дела на другое.
60. Бывает ли так, что у тебя надолго портится настроение из-за того, что неожиданно срывается какое-нибудь важное дело.
61. Часто ли тебе не спится из-за того, что дела идут не так, как надо.
62. Любишь ли ты бывать в большой компании.
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями.
64. Испытываешь ли ты потребность в работе, требующей полной отдачи сил.
65. Часто ли ты злишься и выходишь из себя.
66. Любишь ли ты одновременно заниматься многими делами.
67. Держишься ли ты свободно в большой компании.
68. Часто ли ты утверждаешь нечто на основе первого впечатления, не подумав как следует.
69. Возникает ли у тебя чувство неуверенности в процессе выполнения какого-либо дела и беспокоит ли оно тебя.
70. Медленно ли ты работаешь.

71. Легко ли ты переключаешься с одной работы на другую.
72. Быстро ли ты читаешь вслух.
73. Сплетничаешь ли ты иногда.
74. Молчалив ли ты в кругу друзей.
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя утешили и поддержали.
76. Охотно ли ты выполняешь одновременно много разных дел.
77. Охотно ли ты делаешь быструю работу.
78. Тянет ли тебя пообщаться с людьми в свободное время.
79. Часто ли у тебя бывает бессонница, если что-то не ладится в работе.
80. Дрожат ли у тебя руки во время ссоры.
81. Долго ли ты мысленно готовишься прежде, чем высказать свое мнение.
82. Есть ли среди твоих знакомых люди, которые тебе явно не нравятся.
83. Предпочитаешь ли ты заниматься легкой работой.
84. Легко ли тебя обидеть.
85. Начинаешь ли ты обычно первым разговор в компании.
86. Испытываешь ли ты желание быть первым среди людей.
87. Склонен ли ты сначала подумать, а затем говорить.
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своей учебы или работы.
89. Всегда ли бы ты платил за провоз багажа, если бы не боялся проверки на транспорте.
90. Держишься ли ты обособленно в компании и на вечеринках.
91. Склонен ли ты преувеличивать неудачи, которые у тебя случаются в работе.
92. Нравится ли тебе быстро говорить.
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания вслух неожиданно возникшей мысли.
94. Предпочитаешь ли ты работать медленно.
95. Переживаешь ли ты из-за неполадок в работе.
96. Нравится ли тебе говорить с людьми спокойно и медленно.
97. Часто ли ты волнуешься из-за ошибок.
98. Способен ли ты выполнять долгую и трудоемкую работу.
99. Можешь ли ты, не раздумывая, обратиться с просьбой личного характера к незнакомому тебе человеку.
100. Часто ли ты чувствуешь себя неуверенно при общении с людьми.
101. Легко ли ты берешься за выполнение новой, незнакомой тебе работы.
102. Устаешь ли ты, когда тебе приходится долго говорить.
103. Нравится ли тебе говорить неторопливо, без особого напряжения.
104. Нравится ли тебе разнообразная работа, постоянно требующая сосредоточения и переключения внимания с одного дела на другое.
105. Любишь ли ты подолгу бывать наедине с собой.

#### **Ключ к методике.**

Для каждого свойства темперамента указаны соответствующие ему номера вопросов и варианты ответов на них. Если ответ, выбранный испытуемым, совпадает с ключевым, то по данному свойству темперамента он получает **1 балл**.

Степень развития каждого свойства темперамента оценивается по количеству баллов, которое оно получило.

#### ***Энергичность в работе-***

"да" в ответах на вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98;

"нет" в ответах на вопросы 27, 83, 103.

#### ***Энергичность в общении с людьми:***

"да" - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86;

"нет" - 3, 34, 74, 90, 105.

#### ***Пластичность в работе:***

"да" - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 101;

"нет" - 54, 59.

#### ***Пластичность в общении с людьми:***

"да" - 2, 9,

18,26,45,68,85,99; "нет" -

31, 81, 87,93. **Темп в**

**работе:**

"да" - 1, 13, 19,33,46,49,55, 57;

"нет" - 29, 43, 70, 94.

**Темп в общении с людьми:**

"да" - 24,37,39,51,72,92;

"нет" - 5, 10, 18,56,96, 102.

**Эмоциональность в работе:**

"да" - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88. 91, 95, 97.

**Эмоциональность в общении с людьми:**

"да" - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

**Контрольные вопросы:**

"да" - 32, 53, 89;

"нет" - 12,23,44,65,73,82.

Вначале по ответам на контрольные вопросы устанавливается, насколько искренне испытуемый ответил на предложенные ему вопросы. Если ответы на контрольные вопросы более, чем в трех случаях, совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на основные вопросы испытуемый старался приукрасить себя, представить в более выгодном свете, т.е. был недостаточно искренним. В таком случае его ответам на основные вопросы доверять нельзя и получить достоверную информацию о нем на основании заполненного опросника невозможно.

**Оценка результатов и выводы:**

/

считается, что то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему **9 и более** баллов; слабо развито - если по нему получено **4 и менее** баллов. При суммарном количестве баллов от **5 до 8** данное свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента человека делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующими разным типам темперамента.

**Сангвиник** - средне развитые показатели по всем свойствам.

**Холерик** - высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

**Флегматик** - низкие показатели по всем свойствам темперамента.

**Меланхолик** - низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях считается, что у человека имеется так называемый смешанный тип темперамента.

Отдельно для каждого испытуемого устанавливаются два типа его темперамента: один, который проявляется в работе, и другой, который проявляется в общении с людьми.

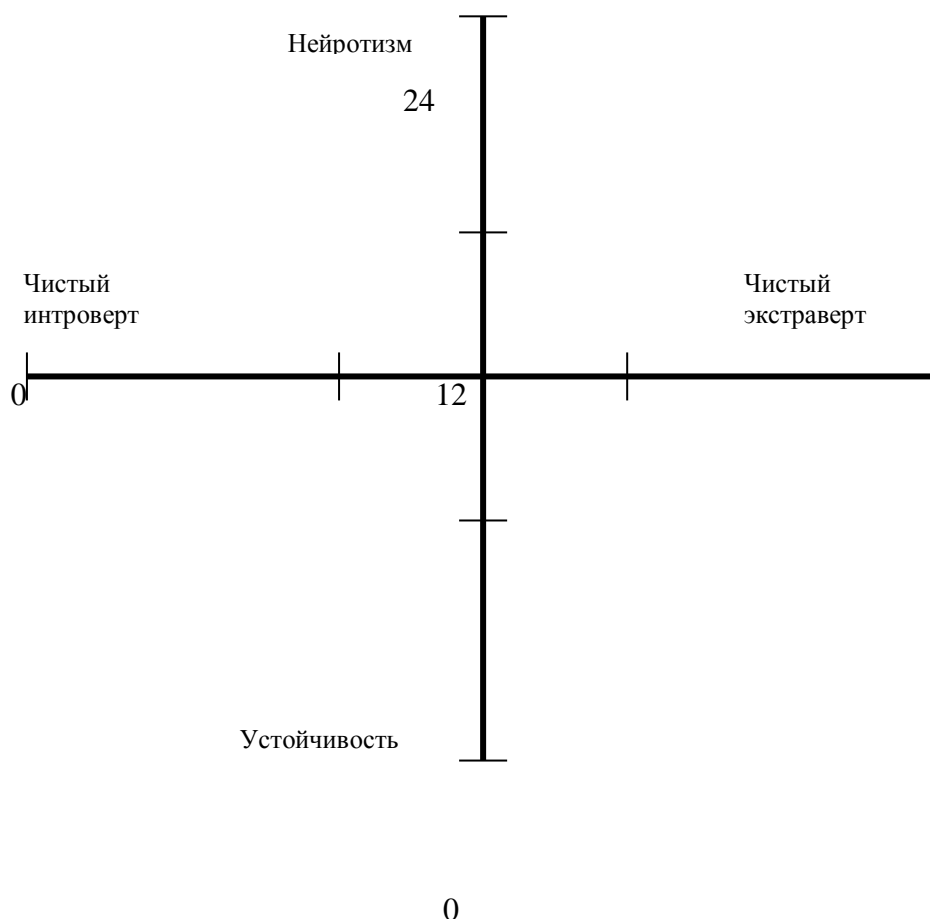
**Время выполнения 30 минут**

**Практические задания 4. Изучение индивидуально-психологических свойств личности с целью соотнесения её к одному из социально-психологических типов.**

### **Опросник АЙЗЕНКА**

Вам предлагается ответить на следующие 57 вопросов. Отвечайте на вопрос плюсом «да», минусом «нет». Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий.

Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание способностей, а лишь выяснение особенностей вашего обычного способа поведения.



1. Часто ли испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и
3. Вы человек беспечный, беззаботный?
4. Очень ли вам трудно сказать кому-то «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-то предпринять?
6. Если обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас меняется настроение?
8. Обычно вы действуете и говорите быстро, не задумываясь?
9. Часто ли чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Упорны ли вы в споре, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
15. Отдаете ли вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями?
16. Легко ли вас обидеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые хотели бы скрыть от других?
19. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких?
21. Часто ли мечтаете?
22. Когда с вами говорят в повышенном тоне, отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас окружающие живым и веселым человеком?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Когда находитесь в обществе других людей, вы больше молчите?
30. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете?
31. Случается ли так, что не можете заснуть оттого, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, газете, чем спросить?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, в какой-то экстремальной ситуации вас от волнения бросает в дрожь?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Неприятно ли вам находиться в обществе, где подшучивают, насмеваются друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий?
41. Вы ходите медленно, не спеша?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или встречу?
43. Часто ли видите кошмарные сны?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать даже с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можно ли назвать вас нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые явно вам не нравятся?
49. Можно ли сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?
51. Считаете ли вы, что трудно получить удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Случается ли вам говорить о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли шутить?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Интерпретируя результаты опросника, Айзенк выделил два параметра индивидуальности человека: экстраверсию — интроверсию и эмоциональную устойчивость (стабильность) — эмоциональную неустойчивость, нестабильность (нейротизм).

Все 57 вопросов делятся на три группы. 24 выявляют, экстраверт вы или интроверт. Еще 24 вопроса связаны с вашей эмоциональной устойчивостью или неустойчивостью. А оставшиеся 9 определяют, насколько вы были искренни в ответах. За каждый ответ, совпадающий с ключом, вы ставите себе 1 балл. Баллы по каждой из трех шкал суммируются.

### **Ключ**

#### **Шкала интроверсия—экстраверсия**

1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34+, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+

#### **Шкала эмоциональная устойчивость—неустойчивость**

2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+

#### **Шкала скрытность—откровенность (искренность)**

6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-

Если набрали 12 и более баллов по первой шкале, то вы — экстраверт (12-18 баллов — умеренная экстраверсия, 19-24 — значительная экстраверсия); если у вас меньше 12 баллов, то вы — интроверт (1-7 баллов — значительная интроверсия, 8-11 — умеренная интроверсия).

Если у вас 12 и менее баллов по второй шкале, то вы эмоционально устойчивы (до 10 баллов — высокая устойчивость, 11-12 баллов — средняя); если более 12 баллов — то вы эмоционально неустойчивы (15-18 баллов — высокая неустойчивость, 19-24 балла — очень высокая неустойчивость).

Если Набрали более 4 баллов по третьей шкале, то ваши ответы, увы, не всегда были искренними, свидетельствует о тенденции человека ориентироваться на хорошее впечатление о себе.

**ЭКСТРАВЕРТЫ** — люди, ориентированные на окружающий мир, непосредственные, активные, открытые в эмоциональных проявлениях, любящие движение и риск. Для них характерна импульсивность, гибкость поведения, общительность и социальная адаптированность. Обычно это активные, шумные люди, «душа компании», заводила, отличные бизнесмены и организаторы, обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, поэтому могут хорошо сдавать экзамены, они тянутся к новым впечатлениям и ощущениям, оптимистичны, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решения. Вместе с тем экстраверты имеют предрасположенность к несчастным случаям.

**ИНТРОВЕРТЫ** — люди, для которых наибольший интерес представляют явления собственного внутреннего мира, для них часто свои теории и оценки реальности важнее, чем сама реальность. Они склонны к размышлениям, самоанализу, необщительны, замкнуты и испытывают затруднения в социальной адаптации, часто социально пассивны. Интроверты обычно бывают более чувствительны к внешним раздражителям, лучше распознают цвета, звуки, более осторожны, аккуратны и педантичны, показывают лучшие результаты по тестам интеллекта, лучше учатся в школе и вузе. Они лучше справляются с монотонной работой. Начальники, занимающие высокие посты, не требующие постоянного общения с людьми, чаще всего интроверты.

С помощью опросника Г.Айзенка также можно определить тип своего темперамента. Если изобразить координаты на листе бумаги и отложить баллы (от 0 до 24) по осям устойчивость (стабильность) — нейротизм и интроверсия — экстраверсия, то сочетание характеристик укажет на тип темперамента. В верхней правой части (неустойчивые экстраверты) разместятся холерики; в правой нижней части — сангвиники; в левой

нижней— флегматики и в левой верхней части — меланхолики.

**Время выполнения 30 минут**

**Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У1. Использование психологических методов и методик	- Демонстрация использования методик диагностики и обработки результатов
	- Использование результатов самодиагностики
У2. Определение мотивации конкретного человека	- Демонстрация использования методики «Исследование мотивационной сферы личности»
	- Демонстрация обработки результатов диагностики и использования результатов исследования для выработки рекомендаций
У3. Составление психологической характеристики личности, ее темперамента, способностей;	Демонстрация использования методики «Исследование темперамента» «Исследование способностей»
	Создание психологической характеристики личности на основе анализа результатов исследования темперамента и способностей

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он без подсказки разобрался в ответах, обработал тест, согласно ключу и сделал выводы
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

## Устный опрос №1

### Текст задания

1. Что является предметом изучения дисциплины «Этика и психология профессиональной деятельности»?
2. Дать определение понятию -психика
3. Охарактеризовать периоды развития психологии как науки
4. Перечислить методологические принципы психологии

**Время на выполнение: 20 мин.**

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
Указать основные понятия психологии, ее предмет, периоды развития	– Назвать предмет, цели и задачи дисциплины, взаимосвязи с другими науками – Перечислить периоды развития психологии

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если его ответ без ошибок,
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

## Устный опрос №2

### Текст задания

1. Дать характеристику психическим процессам.
2. Перечислить виды психических состояний
3. Охарактеризовать психические свойства личности и их значение в деятельности человека

**Время на выполнение: 20 мин.**

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
---	---------------------------------------

32. Описывать виды психических процессов, свойств, состояний	Проанализировать виды психических процессов, состояний, свойств и их значение в деятельности человека
--	---

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если его ответ без ошибок,
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

#### **Письменное тестирование к Разделу1.**

##### **Вариант1**

1. Продолжите определение

Психология –

2. Кто из мыслителей древности утверждал, что душа особый орган, посредством которого тело чувствует, мыслит:  
а) Демокрит; б) Платон; в) Аристотель; г) Декарт
3. Приведите в соответствие: Познавательные процессы а) ощущение б) скука в) характер г) мышление д) память е) темперамент ж) направление и) восприятие к) воображение л) внимание
4. Как называется метод развития психологии, когда человек должен заглядывать внутрь себя и наблюдать, что он чувствует, какие у него возникают мысли?
5. К потребностям, свойственным всем живым существам можно отнести следующие уровни пирамиды Маслоу:  
а)1,2; б)1,2,3; в)1,2,3,4; г)4,5
6. К осознанным мотивам относятся:  
а) интересы; б)конформизм; в)убеждения. г)установки д)мировоззрение;
7. Предвиденный результат на который направлено действие, это  
1) цель; 2) мотив

#### **Письменное тестирование к Разделу1.**

##### **Вариант2**

1. Слово «психология» в переводе на русский язык означает -\_\_\_\_\_
2. Кто из мыслителей древности утверждал, что в процессе развития человек не столько познаёт, сколько вспоминает что душа уже знала раньше:  
а)Демокрит; б)Платон; в)Аристотель; г)Декарт  
(выделить правильный ответ)

3. Осуществите выбор. Психические процессы это:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Ощущение    | 6. Мышление    |
| 2. Воображение | 7. Темперамент |
| 3. Настроение  | 8. Характер    |
| 4. Память      | 9. Стресс      |
| 5. Восприятие  |                |

4. Некоторые психологи утверждали, что психические явления могут быть познаны только при помощи самонаблюдения. Напишите, почему принципиально неверно познание псих. явлений только с помощью самонаблюдения.

5. К потребностям, свойственным всем живым существам можно отнести следующие уровни пирамиды Маслоу:

а) 1,2; б) 1,2,3; в) 1,2,3,4; г) 4,5

6.. Установка это-\_\_\_\_\_

7. Побудителем к действию выступают\_\_\_\_\_

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
1. Указать основные понятия психологии, ее предмет, периоды	– Назвать предмет, цели и задачи дисциплины, взаимосвязи с другими науками
2. Описывать виды психических процессов, свойств, состояний	Проанализировать виды психических процессов, состояний, свойств и их значение в деятельности человека
3. Назвать потребности, мотивы, цели, основные различия между ними	Использовать знание видов мотиваций, установки (Узнадзе)

### Универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно

### Устный опрос №3 к Разделу 2

1. Чем отличаются понятия а) человек; б) индивид; в) личность; г) индивидуальность.
2. Сравните составляющие структуры личности по Ковалёву и Рубинштейну
3. Что же является источником активности личности по психоаналитической теории?
4. Что же является источником активности личности по гуманистической теории?

5. Что же является источником активности личности по бихевиористической теории?
6. Что же является источником активности личности по когнитивной теории теории?
7. Что же является источником активности личности по отечественной теории?

**Время на выполнение: 20 мин.**

**Перечень объектов контроля**

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
34. Указать структуру психических свойств личности	- Соотнести составляющие структур личности по Рубинштейну и по Ковалеву
35. Перечислить источники активности личности в различных зарубежных и отечественных теориях	- Соотнести психоаналитический, гуманистический, бихевиористический, когнитивный и отечественный подходы к изучению личности

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если его ответ без ошибок,
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

**Темы докладов**

1. Личность с точки зрения З. Фрейда
2. Личность с точки зрения Карла Юнга
3. Личность с точки зрения Альфреда Адлера
4. Личность с точки зрения Эрика Фрома
5. Личность с точки зрения Карен Хорни
6. Личность с точки зрения Уотсона
7. Личность с точки зрения Скиннера
8. Личность с точки зрения Джорджа Келли
9. Личность с точки зрения А. Маслоу
10. Личность с точки зрения Выготского
11. Личность с точки зрения Леонтьева

Представление доклада 5-7 минут

**Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
35.Перечислить источники активности личности в различных зарубежных и отечественных теориях	-Соотнести психоаналитический, гуманистический, бихевиористический, когнитивный и отечественный подходы к изучению личности

#### Критерий оценки

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры, используемые понятия строго соответствуют теме, самостоятельность выполнения работы, грамотно применяется категория анализа, умело используются приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений, объясняются альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему, обоснованно интерпретируется текстовая информация, дается личная оценка проблеме, изложение ясное и четкое, приводимые доказательства логичны, выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией, приводятся различные точки зрения и их личная оценка, общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если рассматриваемые понятия определяются недостаточно четко и полно, примеры приведены для подтверждения не для каждого суждения, не совсем четко применяется категория анализа,
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если рассматриваемые понятия определяются нечетко и неполно, работа имеет много заимствований, приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений практически не применялись, личная оценка проблеме не дана.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если понятия не определены или определены неправильно, отсутствуют соответствующие примеры, используемые понятия не соответствуют теме.

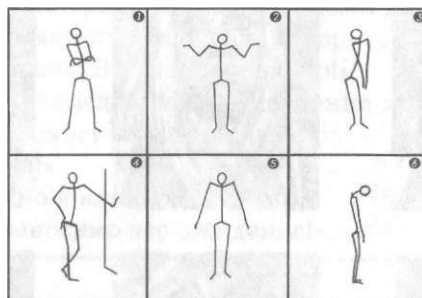
#### Устный опрос № 4 по Разделу3

- 1.Дать определение понятию общения и раскрыть функции.
2. Перечислить виды общения
- 3.Охарактеризовать основные стороны общения
- 4.Раскрыть особенности вербального общения.
5. Привести классификацию невербальных средств общения
6. Раскрыть психологические механизмы восприятия и понимания.
7. Перечислить факторы приводящие к ошибкам восприятия и понимания.

**Практическое задание №5 по Разделу3**  
**«Использование невербальных средств при общении».**

**«Чтение» поз собеседника»**

*Задание:* определите, какому состоянию человека соответствуют эти позы, как в них проявляется отношение к собеседнику. Результаты занесите в таблицу: за 2 мин. поставьте напротив соответствующего состояния номер схематичной фигурки на рисунке:



<b>Психическое состояние, отношение к собеседнику</b>	<b>Номер фигуры на рисунке</b>
Робкий, виноватый, убитый горем	
Высокомерие, пренебрежение, самоуверенность	
Тревожность, ожидание, неуверенность	
Растерянность, непонимание, сомнение	
Смущение, застенчивость, печаль	
Удивление, нерешительность, недоумение	

## Практическое задание №6

### История с домкратом

Однажды у ехавшего по полузаброшенной дороге автомобилиста внезапно спустило колесо. К своему ужасу, он обнаружил, что не захватил с собой домкрата, чтобы поднять машину и сменить колесо. Однако расстроенный водитель вспомнил, что пятью милями раньше он проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. По дороге его стали одолевать сомнения: «Здесь других станций нет... Если владелец этой станции не захочет мне помочь, обратиться мне больше будет некуда. Я полностью в его власти... Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат. Он может потребовать десять, двадцать, а то и пятьдесят долларов, и я ничего не смогу с ним поделать! Бог мой, как же всё-таки некоторые люди ловко умеют пользоваться несчастьем других!» В ярости наш герой подошёл к станции и в ответ на доброжелательный вопрос ни о чём не подозревающего владельца: «Здравствуйте. Чем я могу вам помочь?» - вскричал: «Да подавись ты своим проклятым домкратом!»

Прокомментируйте прочитанную ситуацию

### Тень на солнечных часах

Один восточный властелин решил доставить радость своим подданным и привёз им, не зная, что такое часы, из своих странствий солнечные часы. Этот подарок изменил жизнь людей в его царстве. Они научились распределять своё время, стали более точными, аккуратными, надёжными, аккуратными, прилежными, и в результате разбогатели. Наступило полное благоденствие. Когда царь умер, его подданные стали думать, как бы им достойно отметить заслуги умершего. А так как солнечные часы являли собой символ благосклонности царя к своим подданным и были причиной их успехов, то они решили построить вокруг солнечных часов великолепный храм с золотым куполом. Когда же храм был возведён и купол возвышался над солнечными часами, солнечные лучи уже не могли дойти до часов и тень, которая показывала людям время исчезла. Люди перестали быть точными, исполнительными, прилежными. Каждый пошёл своим путём. А царство распалось.

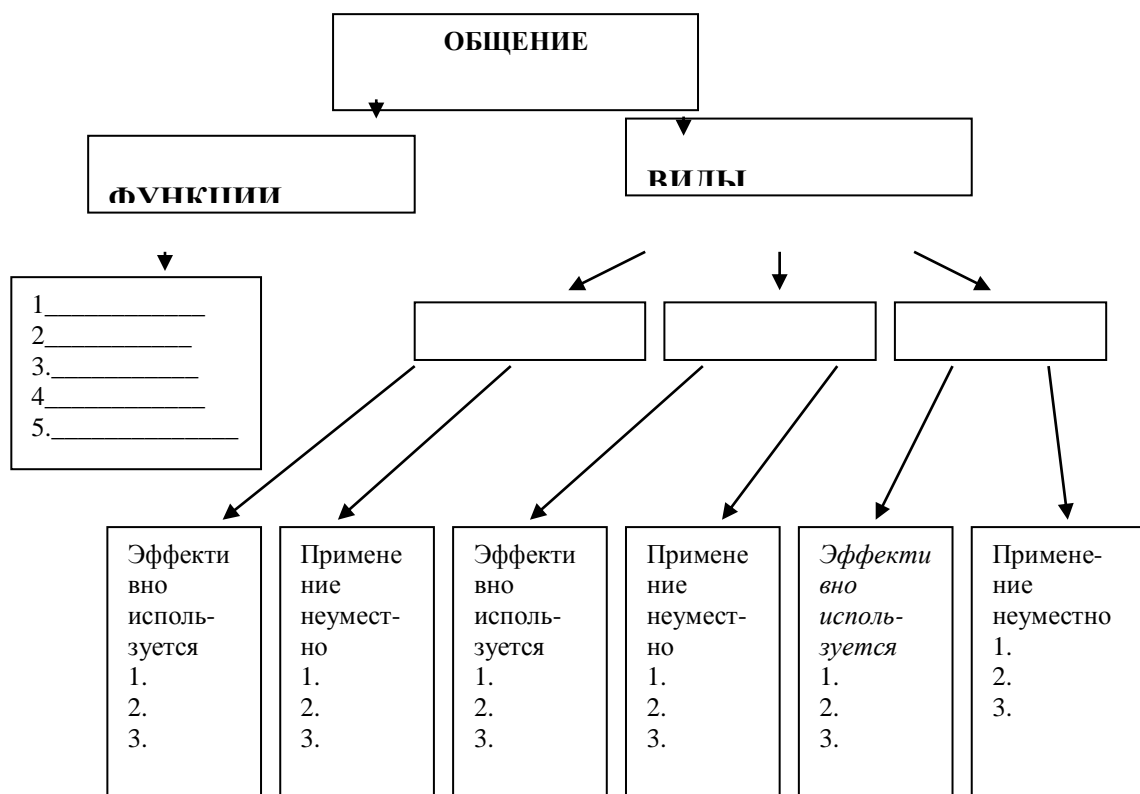
## Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
36. Назвать основные закономерности общения	- Проанализировать основные закономерности общения

## Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он аргументировал каждый элемент нарушения восприятия ситуации
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок

## Практическое задание 7. Дополните схему



### Практическое задание 8. Дополните схему



**Почему Сент – Экзюпери утверждал: «Слова только мешают понимать друг друга»?**

---



---



---



---

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
36. Назвать основные закономерности общения	- Проанализировать основные закономерности общения

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он аргументировал каждый элемент нарушения восприятия ситуации
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок

## Практическое задание №9

### Дыхательная гимнастика

*Дыхание* — очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыделительную, нервную.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям:

- с органическим поражением сердца;
- заболеваниями крови;
- тяжелыми черепно-мозговыми травмами;
- повышенным внутричерепным давлением;
- отслоением сетчатки;
- психическими расстройствами;
- воспалением легких;
- дефектами диафрагмы;
- психическими заболеваниями;
- острыми невротическими состояниями.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.

Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.

Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.

Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.

Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.

Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.

Не напрягайте ноздри и мускулатуру лица.

Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох — 15 секунд, выдох — 6 секунд, затем 20:8)

Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох — 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд — удлиненный.

Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Эти упражнения хорошо влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии.

## Медитация

В противоположность активному отношению к миру существует иная тенденция, особо культивируемая на Востоке — пассивно-наблюдательная (йога, индуизм, дзен-буддизм, восточные единоборства). Медитация как раз и является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости.

Иногда медитацию путают с аутогенной тренировкой. Аутогенная тренировка — это поздний вариант медитации, требующий большей активности и воли. Занимаясь же медитацией, не надо делать над собой никаких усилий, не надо ни о чем думать, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях.

Рекомендуемая поза во время медитации — поза сосредоточения: положение сидя со скрещенными ногами («поза кучера»). Лежачее положение не подходит, т. к. оно дает ощущение дремоты и тяжести, а «поза кучера» помогает сбалансировать чувство легкости и боевой готовности.

Начиная занятие по медитации, не надо стремиться к какому-то определенному состоянию транса или сна. Медитации — это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешенное наблюдение за происходящим. Начинать медитацию лучше со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами («аум», «ом»), зрительные раздражители — это узоры. Не следует медитировать на символах, вызывающих отрицательные эмоции, например, на образах змей, скорпионов.

Простейший способ медитации — медитация с дыханием. Глубоко вдохнуть через нос, опустить диафрагму. Затем мысленно выдохнуть на счет 2, и так далее до 10-ти, причем с каждым выдохом внимание надо сдвигать сверху вниз, с солнечного сплетения до органов малого таза.

Предлагаем один из вариантов медитации под названием «Дом моей души».

«Лом моей души»

Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук — они стали большими и теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них.

Мягкое дыхание... Кто хочет, вдохнуть сильно — и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его, он такой же теплый, как и вы.

И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда наступает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног, и в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь — дыхание легкое и спокойное. Удивительно — синий туман поднимается к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности — там, где только что были вы.

И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами — под тобой...

Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше в этом волшебном мире и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут ваше тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо, ваше любимое место на земле...

Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Вы увидите, что он качнулся навстречу вам, и открылся навстречу вам, и вы улыбаетесь ему. Вы не захотите срывать его — вы просто поймете, что он почувствовал вас и передал вам твою красоту. И вы улыбнетесь ему, поблагодарите его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где вы будете совершенно одни, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, вы будете на скале, с которой открывается вид на море.

Я не знаю, где будете вы, но я знаю, что в этом мире, в вашем мире и на вашем месте — возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрали вы, вы построите свой дом. В вашем распоряжении — все. Что вы выберете, что захотите — то и будет. Пока дом существует только в вышем воображении. Его еще нет. Но контуры его вам уже видны. Каким он будет именно в том месте, где вы собрались его построить?

Он будет большой, высокий, или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены вашего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будете ли вы знать, что находится в ваших подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в вашем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Вы начинаете возводить эти стены.

Какие окна будут в вашем доме: попробуйте представить их, попробуйте увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, очень теплые окошки со ставнями?

Какой будет вход в ваш дом, какая дверь будет там? Попробуйте представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях вашего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у вашего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в вашем доме? Попробуйте сейчас увидеть ее.

Где вы находитесь? В какой комнате? Что сейчас перед вами? Оглянитесь, почувствуйте. В этой комнате вы проводите многие часы, основное время своей жизни.

Подойдите к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно ваше открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают вам уют и дают возможность быть одному в вашем царстве, в вашей комнате?

Что стоит в вашей комнате, какая мебель, где ваш рабочий стол? Какое место в вашей комнате самое уютное, самое красивое: там, где вы работаете, или там, где вы отдыхаете? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в вашей комнате? Все ли вы хорошо видите в своей комнате? Красива ли она?

Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Вы любите свою рабочую комнату?

Какие у вас чувства ко всему, что вокруг вас? Что лежит на вашем столе? Вы видите белые листы бумаги? Что пишете вы на них? Красив ли ваш почерк, когда вы пишете свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайтесь: есть ли звуки вокруг вас, есть ли люди в вашем доме? Если вы выйдете из этой комнаты, то встретите ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда вы их позовете? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А что вокруг вашего дома — посмотрите... Каков пейзаж вокруг вашего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены вами или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у вас ко всему, что видите вы? Посмотрите на все, что окружает ваш дом, посмотрите на свой дом со стороны: нравится он вам? Или в нем что-то недостроено?

Сохраните в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться вам другим, он может менять свои очертания. Запомните его и, главное, запомните свои чувства к нему, это важно для вас. В этом доме вы так часто бываете, в этом доме вы так много жили... и будете жить... Запомните этот мир, запомните это место и, если это хорошие чувства, знайте, что бы ни происходило вокруг вас, у вас всегда на земле есть место, куда вы можете прийти, где вам всегда будет хорошо... Вы увидите то, что вы так любите видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги вам, и сюда приходят те люди, которые так близки вам. Здесь дует тот ветер, который радует вас.

Это ваш мир, никто не может отнять его у вас. Вы властелин этого мира, вы гость этого мира, вы центр этого мира, мир ваш — и вы часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

Стоит сказать, что медитацию лучше применять в сочетании с аутогенной тренировкой, т. е. применение медитации самой по себе будет делать личность пассивной, способствовать уходу в себя.

## **Аутогенная тренировка**

*(на основе классического аутотренинга Й. Шулътца)*

Очень эффективным методом расслабления, несомненно, является аутогенная тренировка (сокращенно — АТ). АТ применяется после утомления, для регуляции эмоционального состояния, для борьбы с бессонницей. В основе АТ лежит самовнушение.

Самым благоприятным временем для самовнушения, естественным аутогипнозом является момент после ночного сна и перед засыпанием. Кроме утренних и вечерних часов, АТ можно проводить до 2-3 раз в день, в зависимости от ритма и распорядка жизни. Помните: чтобы достичь максимального эффекта, нужно заниматься ежедневно, независимо от самочувствия.

Обучаться психической релаксации следует, естественно, в расслабленной позе. Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20-30 сантиметров. Это может быть и положение сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Если нет такой возможности, можно просто принять так называемую «позу кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть

на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены.

Но аутогенной тренировке может мешать погружение в пассивное состояние дремоты. Чтобы его преодолеть, нужно 3-4 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, затем 3-4 раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом говорить себе: «Сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления», а после продолжать тренировку.

Диапазон использования АТ очень широк. Ее используют как самостоятельную методику, но возможно ее сочетание с другими методами. Можно заниматься как индивидуально, так и в группе.

Тренироваться необходимо не менее 3-х раз в сутки по 10-15 минут.

Формулы надо произносить «про себя» на выдохе, если же формула слишком длинная, то можете растянуть ее на два выдоха.

### **Схема занятия по аутогенной тренировке**

#### **Упражнение 1**

Прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Для этого вы можете использовать следующие формулы:

я приготовился к отдыху;  
я успокаиваюсь;  
посторонние звуки не мешают мне;  
уходят все заботы, волнения, тревоги; /— мысли текут плавно, замедленно;  
я отдыхаю;  
я совершенно спокоен.

Более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц тела, которое мы оцениваем как чувство тяжести. Подобное чувство вы испытывали, например, в ногах после длительной пешей прогулки. Но тогда это ощущение было произвольно, сейчас нужно вернуться к нему сознательно.

Прежде всего, нужно научиться расслаблять правую руку (левше — левую, т. к. эта рука наиболее управляема при занятии АТ). Для этого можно использовать формулу:

моя правая рука тяжелая.

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки — пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того как вы научитесь расслаблять правую руку рефлексорно — с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;  
руки тяжелеют;  
руки тяжелеют все больше и больше;  
руки приятно отяжелели;  
руки расслаблены и тяжелы;

20-30 сантиметров. Это может быть и положение сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Если нет такой возможности, можно просто принять так называемую «позу кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены.

Но аутогенной тренировке может мешать погружение в пассивное состояние дремоты. Чтобы его преодолеть, нужно 3-4 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, затем 3-4 раза

сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом говорить себе: «Сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления», а после продолжать тренировку. Диапазон использования АТ очень широк. Ее используют как самостоятельную методику, но возможно ее сочетание с другими методами. Можно заниматься как индивидуально, так и в группе.

Тренироваться необходимо не менее 3-х раз в сутки по 10—15 минут.

Формулы надо произносить «про себя» на выдохе, если же формула слишком длинная, то можете растянуть ее на два выдоха.

### **Схема занятия по аутогенной тренировке**

#### **Упражнение 1**

Прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Для этого вы можете использовать следующие формулы:

я приготовился к отдыху;  
я успокаиваюсь;  
посторонние звуки не мешают мне;  
уходят все заботы, волнения, тревоги;  
мысли текут плавно, замедленно;  
я отдыхаю;  
я совершенно спокоен.

Более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц тела, которое мы оцениваем как чувство тяжести. Подобное чувство вы испытывали, например, в ногах после длительной пешей прогулки. Но тогда это ощущение было непроизвольно, сейчас нужно вернуться к нему сознательно.

Прежде всего, нужно научиться расслаблять правую руку (левше — левую, т. к. эта рука наиболее управляема при занятии АТ). Для этого можно использовать формулу:

моя правая рука тяжелая.

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки — пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того как вы научитесь расслаблять правую руку рефлексорно — с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;  
руки тяжелеют;  
руки тяжелеют все больше и больше;  
руки приятно отяжелели;  
руки расслаблены и тяжелы;  
я совершенно спокоен(а);  
покой дает отдых организму;  
тяжелеют ноги;  
тяжелеет правая нога;  
тяжелеет левая нога;  
ноги наливаются тяжестью;  
ноги приятно отяжелели;  
руки, ноги расслаблены и тяжелы;  
тяжелеет туловище;  
все мышцы расслаблены и отдыхают;  
все тело приятно отяжелело;  
после занятий ощущение тяжести пройдет;  
я совершенно спокоен(а).

После занятия, в тех случаях, когда вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяются формулы, обратные формуле погружения. Например:

мои руки легкие, энергичные;  
чувствую приятное напряжение в руках;  
дышу глубоко, ритмично;  
чувствую легкость, бодрость, комфорт;  
сгибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений.

Естественно, что если АТ предшествует сну, то делать этого не следует.

## Упражнение 2

Предыдущим упражнением вы уже научились вызывать чувство тепла в любой точке своего тела, можно начать осваивать третье упражнение АТ. Третье упражнение направлено на нормализацию деятельности сердца. Нормализовать работу сердца поможет умение произвольно влиять на частоту сердечных сокращений — пульс.

Начинать осваивать это упражнение лучше лежа. Левая рука должна покоиться на груди, вы концентрируете внимание на ощущении тепла в левой руке (например: «Моя левая рука погружена в теплую воду»). Затем ваше воображение тепла распространяется на область груди, что рефлекторно приводит к расширению коронарных сосудов сердца. Благодаря этому сердце получает дополнительный приток крови, а с ней и кислорода.

Ощущение тепла в груди можно вызвать следующими формулами самовнушения:

моя грудь теплая,  
сердце бьется спокойно и сильно,  
сердце бьется ритмично,  
чувствую себя легко и непринужденно.

Повторять каждую фразу нужно по 5-6 раз, сочетая со спокойным, равномерным дыханием.

Насколько вы овладели этим упражнением, можно судить по своему пульсу до и после занятий. Умение привести пульс в норму за короткое время после эмоционального возбуждения свидетельствует о достаточно высоко развитом навыке.

В повседневной жизни довольно часто после сильных эмоций мы ощущаем покалывания в области сердца. Это еще не означает заболевания, такие покалывания часто носят невралгический характер. Снять их поможет третье упражнение, которое помогает вызывать тепло в области груди, регулирует ритм и силу пульсации.

## Упражнение 3

Выполняя упражнения аутогенной тренировки, очень важно следить за своим дыханием, т. к. равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние раздражения и гнева, приводит к общему успокоению, отвлекает от беспокоящих мыслей и чувств, нормализует сон.

Помните, что каждая формула аутогенной тренировки должна произноситься на выдохе. При этом выдох должен быть несколько длиннее вдоха, превышая его по продолжительности примерно в два раза. Четвертое упражнение — дыхательное. Формулы этого упражнения:

мне дышится легко и свободно;  
дыхание спокойное и равномерное.

В некоторых случаях, когда вы испытываете неприятные ощущения в области груди и ваше дыхание никак не нормализуется, попробуйте использовать расширенный вариант этого упражнения, который состоит из следующих самовнушений:

мое тело приятно расслаблено;  
расслабились мышцы груди, живота;  
приятное успокаивающее тепло в груди;  
тепло усиливается, нарастая с каждым выдохом;

тепло вытесняет все неприятные ощущения;  
мое дыхание успокаивается;  
дышится все легче и свободнее;  
живот плавно участвует в дыхании;  
все больше успокаивается нервная система,  
грудная клетка теплая;  
легко и свободно дышит грудь;  
воздух свободно струится по дыхательным путям;  
прохладный и освежающий воздух легко и свободно струится по расширенным  
бронхам;  
чувствую себя хорошо;  
легкий ветерок освежает лицо;  
свежий воздух приятно холодит виски;  
чувствую приятную прохладу в области лба и переносицы;  
в груди легко и свободно;  
свежий воздух наполняет мою грудь;  
- свободно вдыхается и выдыхается;  
дышится совершенно произвольно;  
наслаждаюсь легкостью дыхания;  
мое дыхание легкое и свободное постоянно;  
дышится легко в любой обстановке;  
я совершенно спокойна(ен);  
я погружаюсь в глубокий отдых.

Упражнение считается освоенным, если вырабатывается способность регулировать дыхание после легких физических упражнений.

#### Упражнение 5

Оно направлено на регуляцию тонуса кровеносных сосудов брюшной полости. Для этого надо научиться использовать дыхание брюшного типа.

Брюшное дыхание ведет к тому, что из-за массирующего воздействия диафрагмы на внутренние органы увеличивается приток крови к ним, и сосуды расширяются. Мы ощущаем этот процесс как тепло в области живота.

Выполнять пятое упражнение можно только после выполнения всех предыдущих упражнений. Следует расслабить мышцы живота, что повлечет за собой расслабление внутренних органов.

Сконцентрировать внимание на задании поможет воображаемое отслеживание пути глотка горячего чая через пищевод, желудок. Можно также представить, что на этом месте лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него переходит на все внутренние органы.

В качестве основных формул самовнушения используются следующие:

мой живот мягкий и теплый;  
солнечное сплетение излучает тепло.

Эти формулы повторяют 5-6 раз... В некоторых случаях большой эффект достигается, если вы поместите ладонь правой руки на область желудка и как бы «перенесете» тепло руки на живот, используя формулы:

живот плавно участвует в дыхании;  
стенки живота вялые и расслабленные;  
правая рука лежит на животе;  
правая рука теплая;  
тепло в руке нарастает;  
тепло прогревает стенки живота;  
проникает вглубь и вытесняет все неприятные ощущения;

в животе легко и хорошо;

прогревается солнечное сплетение;

солнечное сплетение прогрелось;  
мое солнечное сплетение излучает тепло;  
тепло волнами растекается по всему животу;  
живот прогрет приятным глубинным теплом;  
я совершенно спокойна(ен)...

В повседневной жизни пятое упражнение поможет снять неприятные ощущения в области живота, нормализовать и отрегулировать кровообращение гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

#### Упражнение 6

Оно является последним, завершающим в курсе аутогенной тренировки для начинающих. Шестое упражнение научит произвольному влиянию на тонус сосудов головы.

Для овладения им необходимо, проделав все, что уже усвоено на прошлых занятиях, и закончив пятым упражнением, продолжать медленное брюшное дыхание, постепенно переводя концентрацию внимания с брюшной полости на естественное ощущение движения воздуха по носовым ходам. Движение воздуха вовнутрь во время выдоха ощущается как тепло, во время вдоха — как прохлада. Эту смену теплого и холодного воздуха надо прочувствовать и осознать, ощутить в верхней части лица легкий, прохладный ветерок. Надо научиться удерживать это ощущение приятной прохлады с помощью формулы: — мой лоб слегка прохладен.

Повторяя формулу несколько раз, сопровождайте упражнение воображаемыми картинками. Можно представить, что вы находитесь на морском берегу: лежите на теплом песке, и прохладный морской ветерок обдувает ваше лицо и т. д.

Однако не следует вызывать у себя ощущение холода прохлады, т. к. это может привести к излишнему сужению сосудов мозга, ухудшению кислородного обмена его клеток и, как следствие, может вызвать головную боль. Правильное же использование шестого упражнения является хорошим средством против головной боли, поможет улучшить внимание.

Вот расширенный вариант этого упражнения:

все тело свободно и расслаблено;  
прохладный ветерок овевает лицо;  
ветерок холодит виски;  
мой лоб овевает приятная прохлада;  
дышится легко и свободно;  
прохлада освежает голову;  
сосуды мозга немного расширились;  
улучшилось питание нервных клеток головного мозга;  
исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове;  
нормализовалось артериальное давление;  
голова свободна от тяжелых мыслей;  
я могу сосредоточиться на любой мысли;  
мои мысли ясны и четки;  
голова свежая, светлая;  
я совершенно спокойна(ен);  
ощущение покоя приятно мне;  
моя нервная система успокаивается и перестраивается;  
я спокойнее с каждым днем;

спокойствие становится основной чертой моего характера;

моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности;  
в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе;  
ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности;  
мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем;  
аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему;  
я совершенно спокойна(ен).

Не следует использовать это упражнение, если вы занимаетесь аутогенной тренировкой непосредственно перед сном, потому что после этого упражнения вам тяжело будет заснуть.

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У6Овладение прос-тейшими приемами саморегуляции	Использование упражнений: дыхательных, медитационных, аутогенной тренировки

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он по инструкции правильно выполнил упражнение
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

### Практическое задание №10

#### Составление профессиограммы менеджера по продажам

##### Профессиограмма должности «Менеджер по продажам»

**Другие названия должности:** Руководитель группы торговых представителей / Руководитель группы торговых агентов / Менеджер по оптовым продажам / Заместитель начальника отдела продаж

**Подчиняется:** Начальнику отдела продаж / Коммерческому директору

**Подчиненные:** Торговые представители

**Цель:** Организация продаж на подотчетной территории

#### Задачи:

- Увеличение объемов продаж.
- Увеличение базы данных клиентов в зоне ответственности.
- Развитие новых каналов сбыта.

## **Функции:**

- Организует и руководит продажами на подотчетной территории.
- Обеспечивает исполнение планов продаж.
- Осуществляет поиск клиентов в зоне ответственности.
- Ведет переговоры о совместной работе, согласовывает условия, заключает договора на продажу.
- Контролирует организацию поставок товаров партнерам в соответствии с их заказами в рамках имеющихся планов и заключенных договоров.
- Определяет наиболее рациональные способы доставки товаров клиентам, оптимизирует расходы на доставку товара.
- Работает с рекламациями, претензиями и пожеланиями клиентов; оперативно реагирует на претензии, принимая меры по устранению их причин.
- Контролирует соблюдение клиентами условий договоров.
- Контролирует дебиторскую задолженность, вносит предложения и принимает меры по ликвидации внеплановых дебиторских задолженностей клиентов.
- Ведет учет продаж, анализирует результаты выполнения личных планов продаж.
- Руководит подчиненным персоналом, обеспечивает мотивацию и обучение сотрудников.
- Предоставляет регулярные отчеты руководству.

## **Требования к опыту и квалификации:**

- Высшее образование.
- Опыт работы в продажах от 3-х лет.
- Хорошие коммуникативные навыки и организаторские способности.
- Опыт личных активных продаж.
- Навыки руководства коллективом.

## **Профессионально важные качества:**

- высокий уровень математических (счетных) способностей;
- аналитическое мышление;
- логическое мышление;
- эмоционально-волевая устойчивость;
- коммуникабельность
- способность к анализу, синтезу, обобщению получаемой информации;
- уравновешенность;
- самообладание;
- развитые организаторские способности (включающие такие качества, как целеустремленность, решительность, творческий подход и т. д.);
- гибкость (умение гибко реагировать на разные изменения в ситуациях);
- способность к планированию организаторской деятельности;
- целеустремленность, действенность;
- способность влиять на окружающих;
- готовность к разумному риску,
- умение убеждать;
- упорство;
- стремление преодолевать неудачи;
- креативность (умение творчески подходить к решению управленческих задач, склонность к импровизации);

- высокая степень личной ответственности.

## **Примерный набор тестов для оценки профессионально-важных качеств менеджера по продажам**

### **1. Краткий отборочный тест**

Методика является адаптацией теста Вандерлика, который в свою очередь является адаптацией теста Отиса. Относится к категории тестов общих умственных способностей, разрабатываемых для быстрой предварительной оценки персонала. Тест диагностирует следующие «критические точки» интеллекта: способность обобщения и анализа материала, гибкость мышления, инертность мышления, переключаемость, эмоциональные компоненты мышления, отвлекаемость, скорость и точность восприятия, употребление языка, грамотность, выбор оптимальной стратегии, ориентировка, пространственное воображение, математические способности.

### **2. Тест мотивации достижения**

Методика предназначена для измерения уровня выраженности мотивации достижения. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности (т. е. степени заряженности на успех). Используется в рамках индивидуального и профессионального консультирования, сопровождения резерва кадров на выдвижение, в исследованиях организационной культуры организации или предприятия. Люди, мотивированные на успех, стремятся во что бы то ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Для них характерны мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижение поставленных целей. Совершенно иначе себя ведут люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально ориентированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, беспокойство и страх, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи. Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильно оценивать свои способности, успехи и неудачи, адекватно оценивать себя. У них выявляется реалистический уровень притязаний. Автор: Магомет-Эминов М.

### **3. Креативный потенциал личности менеджера**

Методика предназначена для оценки как общего уровня креативности менеджера, так и отдельных его аспектов: особенностей личности, подхода к решению проблем и рабочей среды. Креативность как способность к конструктивному нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта равно необходима менеджеру в деятельности и в общении. Креативность помогает менеджеру находить оригинальные решения организационных, управленческих проблем. Обновление в организации, инновационная деятельность требуют от менеджера способности преодолевать различные, прежде всего профессиональные, стереотипы мышления и поведения, то есть

быть креативным.

#### **4. Шкала коммуникативной толерантности**

Методика предназначена для оценки уровня коммуникативной толерантности личности — способности принимать людей, позволять им быть такими, какие они есть, со своими слабостями и недостатками, принимать неудобства, доставляемые ими. Коммуникативная толерантность — характеристика отношений личности к людям, показывающая степень переносимости ею неприятных или неприемлемых, по ее мнению, психических состояний и поступков партнеров по взаимодействию. Толерантность считается одним из важнейших параметров социальной компетентности личности, ее адаптивности и зрелости. Авторы: Бойко В., Васищев А.

#### **5. Направленность личности**

Методика позволяет изучить основную жизненную позицию. Назначение исследования — определение направленности человека: личностной (на себя), коллективистской (на взаимодействие) и деловой (на задачу). Личностная направленность (на себя) связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу. Коллективистская направленность (на взаимодействие) имеет место тогда, когда поступки человека определяются его потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности. Деловая направленность (на задачу) отражает преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками. Автор: Смекала В.

#### **6. Уровень субъективного контроля**

Методика предназначена для изучения локуса контроля личности, характера субъективного принятия ответственности личности за происходящие события в различных сферах (достижений, неудач, общения, семейных отношений, здоровья). Локус контроля — личностное качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей жизни и деятельности внешним силам, либо собственным способностям и усилиям. Интернальный локус контроля — если человек считает в основном себя ответственным за происходящее, экстернальный — человек считает себя объектом действия других людей и жизненных обстоятельств. Люди, обладающие интернальным, т. е. внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленных целей, склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны и независимы. Организаторские и коммуникативные качества у них развиты в достаточной степени. Внутренний локус контроля социально одобряем. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется наряду с такими чертами характера, как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенный срок, тревожность, подозрительность, конфликтность и агрессивность. Организаторские возможности у таких лиц минимальны, способность к общению с людьми понижена. Авторы: Бажин Е., Эткинд А.

**Предлагаем следующую идеальную модель для должности:**

- Гибкость — 80%
- Грамотность — 80%
- Математические способности — 90%
- Способность обобщения и анализа материала — 80%

- Скорость и точность восприятия — 80%
- Мотивация достижения — 75%
- Креативный подход к решению проблем — 75%
- Уровень субъективного контроля — 80%
- Направленность на задачу — 40%
- Направленность на взаимодействие — 60%
- Непринятие индивидуальности других — 20%
- Неумение скрывать негативные чувства — 20%
- Категоричность или консерватизм в оценке людей — 20%

Качественная профессиограмма позволяет определить критерии отбора нужных людей и подобрать соответствующие инструменты. Грамотное использование тестов дает экономию времени службе персонала и значительное повышение качества отбора. Тест должен делать работу за менеджера по персоналу, давая необходимую информацию, и делая это намного быстрее, чем делал бы человек. Пробуйте разные методики, оценивайте их конкретную точность и полезность для себя.

### Перечень объектов контроля

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У7 Составление профессиограммы менеджера по продажам	Измерение профессионально-важных качеств и способностей «Менеджера по продажам» при помощи тестов

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он без подсказки разобрался в ответах, обработал тест, согласно ключу и сделал выводы
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он допустил не более двух ошибок,
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил три ошибки,
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допустил более трёх ошибок.

### Практическое задание №11 Составление резюме

**Практическое задание №12**  
**плана публичного выступления**  
**Практическое задание №13**  
**Составление делового письма**  
**Время на выполнение: 30 мин.**

**Перечень объектов контроля**

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У4 Владение культурой профессионального общения	Демонстрация владения культурой профессионального общения (составление плана публичного выступления, деловой беседы, делового письма, резюме)

**Шкала оценки образовательных достижений**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно

**Контрольная работа №1**

**Вариант 1.**

1. Цели и задачи дисциплины «Этика и психология профессиональной деятельности».
2. Предвиденный результат на который направлено действие, это  
а) цель; б) мотив
3. Биологическое существо, воплощающее высшую ступень развития жизни - это:  
а) индивид; б) человек; в) личность; г) индивидуальность.
4. Перечислить виды психических состояний
5. Сравните составляющие структуры личности по Ковалёву и Рубинштейну
6. Классификация средств передачи информации.

**Вариант 2.**

1. Дать определение понятию - психика

2. Понятие, которое характеризует отдельного человека, его неповторимость, особенность, - это: а) индивид; б) человек; в) личность; г) индивидуальность.
3. Перечислить виды психических состояний
4. Что является источником активности личности по психоаналитической теории
5. Особенности вербального общения.
6. Этические принципы и нормы деловых людей

### **Вариант 3.**

1. Дать определение понятию - личность
2. Кто из мыслителей древности утверждал, что душа особый орган, посредством которого тело чувствует, мыслит:
  - а) Демокрит; б) Платон; в) Аристотель; г) Декарт
3. Типология личности по Кречмеру.
4. Восприятие и понимание в общении, факторы, приводящие к ошибкам восприятия и понимания.
5. Охарактеризуйте 2-3 защитных механизма организма.
6. Значение психологических знаний в профессиональной деятельности менеджера

### **Вариант 4.**

1. Бихевиоризм как направление психологии, предмет изучения.
2. Временное своеобразие психической деятельности, определяемое её содержанием и отношением человека к этому содержанию, это:
  - а) психические процессы; б) мышление; в) психические состояния
  - г) психические свойства
3. В результате какого деления Павлов получил четыре типа высшей нервной деятельности.
4. Общение как интеракция
5. Назовите основные механизмы воздействия на людей при общении
6. Внешность, как элемент имиджа делового человека

### **Вариант 5.**

1. Дать определение психики; отличие психологии от психиатрии.
2. Инстинкты – движущие силы всего поведения человека подчёркивает направление:
  - а) гуманистическое; б) бихевиористическое; в) когнитивное
  - г) психоаналитическое
3. Перечислить виды мотиваций
4. Понятие, основные функции общения.
5. Структура способностей, талант, гениальность.
6. Перечислите техники снижающие эмоциональную напряжённость партнёра по общению.

### **Вариант 6**

1. Источник активности личности по гуманистической теории.
2. Г. Айзенк взял две характеристики для описания социально-психологических типов личности. Выберите их правильное сочетание:
  - а) активность и нейротизм;
  - б) импульсивность и деятельность;
  - в) деятельность и нейротизм;
  - г) направленность на внешний или внутренний мир и эмоциональная устойчивость
4. Назовите основные функции общения
5. Охарактеризуйте 2-3 защитных механизма организма.
6. Перечислите техники отказа собеседнику

**Время на выполнение: 45 мин.**

**Перечень объектов контроля**

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
<b>У2. Определение мотивации конкретного человека</b>	- Демонстрация использования методики «Исследование мотивационной сферы личности»
<b>31. Указать основные понятия психологии, ее предмет, периоды развития</b>	– Назвать предмет, цели и задачи дисциплины, взаимосвязи с другими науками
<b>32. Описывать виды психических процессов, свойств, состояний</b>	– Проанализировать виды психических процессов, состояний, свойств и их значение в деятельности человека
<b>33. Назвать потребности, мотивы, цели, основные различия между ними</b>	- Использовать знание видов мотиваций, установки (Узнадзе)
<b>34. Указать структуру психических свойств личности</b>	- Соотнести составляющие структуры личности по Рубинштейну и по Ковалеву
<b>35. Перечислить источники активности личности в различных зарубежных и отечественных теориях</b>	- Соотнести психоаналитический, гуманистический, бихевиористический, когнитивный и отечественный подходы к изучению личности
<b>36. Назвать основные закономерности общения</b>	- Проанализировать основные закономерности общения

**Шкала оценки образовательных достижений**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно



**Вопросы к зачету по дисциплине «Этика и психология профессиональной деятельности»  
для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
среднего профессионального образования**

1. Цель и задачи дисциплины «Этика и психология профессиональной деятельности».
2. Значение профессиональной этики и психологии в деятельности менеджера
3. Этапы развития психологии.
4. Предмет изучения психологии.
5. Методологические принципы психологии.
6. Методы психологического исследования
7. Психические явления и их классификация
8. Виды психических процессов
9. Виды психических состояний
10. Виды психических свойств
11. Понятие –мотивация, классификация мотивов
12. «Теория установки» Д.Узнадзе
13. Психологическое понимание личности.
14. Теории личности.
15. Социально-психологические типы личности.
16. Методика определения типов личности по Айзенку.
17. Понятие способностей личности, задатки.
18. Структура способностей, талант, гениальность.
19. Характер, черты и типы характера.
20. Взаимосвязь характера и темперамента.
21. Акцентуации характера.
22. Понятие общения, возможные функциональные ситуации общения.
23. Психологические механизмы восприятия и понимания в общении
24. Основные средства общения.
25. Классификация невербальных средств общения.
26. Вербальные средства общения.
27. Общение как интеракция.
28. Средства, облегчающие процесс общения.
29. Защитные механизмы организма.
30. Механизмы психологического воздействия на людей.
31. Техники активного слушания
32. Составить план публичного выступления.
33. Составить план деловой беседы
34. Этические принципы и нормы деловых людей

Время для зачета-2 часа

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результатов
У1. Использование психологических методов и методик	<p>- Демонстрация использования методик диагностики и обработки результатов</p> <p>- Использование результатов самодиагностики</p>
У2. Определение мотивации конкретного человека	<p>- Демонстрация использования методики «Исследование мотивационной сферы личности»</p> <p>- Демонстрация обработки результатов диагностики и использования результатов исследования для выработки рекомендаций</p>
У3. Составление психологической характеристики личности, ее темперамента, способностей;	<p>Демонстрация использования методики «Исследование темперамента» «Исследование способностей»</p> <p>Создание психологической характеристики личности на основе анализа результатов исследования темперамента и способностей</p>
У4. Владение культурой профессионального общения	Демонстрация владения культурой профессионального общения (составление плана публичного выступления, деловой беседы, делового письма, резюме)
У5. Применение на практике знаний способов психологического воздействия для достижения желаемых результатов общения	Использование техники активного слушания, убеждения, отказа собеседнику
У6. Владение простейшими приемами саморегуляции;	Использование упражнений дыхательных, медитационных, аутогенной тренировки
У7. Составление профессиограммы менеджера по продажам	Измерение профессионально-важных качеств и способностей «Менеджера по продажам» при помощи тестов
31. Указать основные понятия психологии, ее предмет, периоды развития	<p>– Назвать предмет, цели и задачи дисциплины, взаимосвязи с другими науками</p> <p>– Перечислить периоды развития психологии</p>
32. Описывать виды психических процессов, свойств, состояний	– Проанализировать виды психических процессов, состояний, свойств и их значение в деятельности человека

33. Назвать потребности, мотивы, цели, основные различия между ними	- Использовать знание видов мотиваций, установки (Узнадзе)
34. Указать структуру психических свойств личности	- Соотнести составляющие структур личности по Рубинштейну и по Ковалеву
35. Перечислить источники активности личности в различных зарубежных и отечественных теориях	- Соотнести психоаналитический, гуманистический, бихевиористический, когнитивный и отечественный подходы к изучению личности
36. Назвать основные закономерности общения	- Проанализировать основные закономерности общения

### Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
95 – 100%	5	Отлично
94 – 75%	4	Хорошо
74 – 60%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно

## 4 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Основные:

1. Виговская М.Е. Психология делового общения [Электронный ресурс] : учебное пособие для ССУЗов / М.Е. Виговская, А.В. Лисевич, В.О. Корионова. — Электрон, текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2016. — 73 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44184.html>

### Дополнительные:

1 Цуранова, С.П. Психология и этика деловых отношений. Практикум [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Цуранова, И.М. Павлова, А.С. Вашкевич. — Электрон, текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 192 с. — 978-985-503-492-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67725.html>

2 Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. — Электрон, текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 75 с. — 978-5-4488-0192-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74503.html>

3 Здоровье [Текст]: Научно-популярный журнал / учредитель ООО «Журнал здоровье».- М.: Издательский дом «Здоровье», 2014-2018

## 5 КОДИФИКАТОР КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

<i>№ п/п Код оценочн ого средств а</i>	<i>Тип оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
1.	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат
2.	Кейс-задача	Учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), в которых обучающимся предлагается осмыслить реальную профессиональную ситуацию для решения данной проблемы. Знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.	Задания для решения кейс - задачи
3.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам / разделам дисциплины или профессионального модуля
4.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5.	Круглый стол, дискуссия, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, диспута, дебатов
6.	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в	Структура портфолио

		одной или нескольких учебных дисциплин, в профессиональном модуле.	
7.	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Тема групповых и/или индивидуальных проектов
8.	Расчетно-графическая работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий для выполнения расчетно-графической работы
9.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
10.	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений
11.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения контролируемого теоретического и практического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
12.	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно	Тематика эссе

		излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы.	
13.	Практические работы (практическое задание)	Это задания, с помощью которых у учащихся формируются и развиваются правильные практические действия.	Виды: наблюдение, измерение, опыт, конструирование и др. задания для практических работ
14.	Лабораторные работы	Это проведение учащимися по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений.	Задания для лабораторных работ
15.	Отчеты по практикам	Средство контроля, позволяющая обучающемуся продемонстрировать обобщенные знания, умения и практический опыт, приобретенные за время прохождения учебной и производственной практик. Отчеты по практикам позволяют контролировать в целом усвоение ОК и ПК обозначенных в ОПОП.	Виды работ и задания на учебную и производственную практику
16.	Задание на ВКР (дипломный проект, дипломная работа)	Перечень основных вопросов, которые должны быть раскрыты в работе, а также указания на основные информационные источники.	ВКР СПО
17.	Опрос	Средство контроля знаний, полученных на занятии	Список вопросов по теме/темам дисциплины, или профессионального модуля
18.	Перечень вопросов (для экзамена, зачёта)	Средство контроля знаний, полученных в результате изучения дисциплины, профессионального модуля	Список вопросов
19.	Перечень заданий (для экзамена, зачёта)	Средство контроля умений, практического опыта полученных в результате изучения дисциплины, профессионального модуля	Список заданий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Качковский Юрий Валентинович,  
Заведующий методическим кабинетом

**04.07.23** 17:15  
(MSK)

Простая подпись

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Глазков Александр Николаевич,  
Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР

**04.07.23** 17:20  
(MSK)

Простая подпись

УТВЕРЖДЕНО

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Цинарева Тамара Алтыбаевна,  
Директор РССК «РГРТУ»

**04.07.23** 17:25  
(MSK)

Простая подпись