Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

дисциплины Б1.О.17 Психологические основы самоорганизации и саморазвития

Направление подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Профиль подготовки «Экономика и управление»

Квалификация выпускника бакалавр

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины Б1.О.17 Психологические основы самоорганизации и саморазвития

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код индикатора достижения компетенций	Наименование оценочного средства и иных материалов	Кол-во
1	В целом	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4	Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций, описание шкал оценивания	2
2			Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	2
3			Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	2

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРОМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции или ее часть	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	базовые понятия о процессах самопознания и саморазвития человека;	определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели; рационально распределять временные и информационные ресурсы; обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития; обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития	навыками саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала; рационального распределения временных и информационных ресурсов;
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способы физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	поддерживать должный уровень физической подготовленности; использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования своей деятельности	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности

1 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

1.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине оценивается по 2-балльной шкалой: «зачтено», «не зачтено».

1.2 Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции (индикатора достижения компетенции)	Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения	
		«не зачтено»	«зачтено»
1	2	3	4
УК-6 (УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4)	Знать основы структуры личности, эмоционально-волевой сферы, своего характера, личностного роста и развития; основные компонентов самоорганизации (самовоспитание, самообучение, самоконтроль); знание особенности деятельности и поведения личности; приемов и техник, повышающих эффективность организации человеком собственной деятельности, научной организации умственного труда; сущности, значимости, методов и форм самообразования.	Фрагментарные знания основ структуры личности, эмоционально-волевой сферы, своего характера, личностного роста и развития; основные компонентов самоорганизации (самовоспитание, самообучение, самоконтроль); знание особенностей деятельности и поведения личности; приемов и техник, повышающих эффективность организации человеком собственной деятельности, научной организации умственного труда; сущности, значимости, методов и форм самообразования. / Отсутствие знаний	Сформированные или неполные знания основ структуры личности, эмоционально-волевой сферы, своего характера, личностного роста и развития; основные компонентов самоорганизации (самовоспитание, самообучение, самоконтроль); знание особенностей деятельности и поведения личности; приемов и техник, повышающих эффективность организации человеком собственной деятельности, научной организации умственного труда; сущности, значимости, методов и форм самообразования.
	Уметь рационально распределять временные и информационные ресурсы определять долгосрочные и краткосрочные цели деятельности; контролировать и оценивать ход и результаты деятельности;	Фрагментарное умение рационально распределять временные и информационные ресурсы определять долгосрочные и краткосрочные цели деятельности; контролировать и оценивать ход и результаты деятельности; / Отсутствие умений	В целом успешное умение рационально распределять временные и информационные ресурсы определять долгосрочные и краткосрочные цели деятельности; контролировать и оценивать ход и результаты деятельности;
	Владеть приемами самообразовательной деятельности; пониманием соответствия жизненных выборов индивидуальным особенностям личности, соответствия образа «Я» и профидентичности личности.	Фрагментарное владение приемами самообразовательной деятельности; пониманием соответствия жизненных выборов индивидуальным особенностям личности, соответствия образа «Я» и профидентичности личности. / Отсутствие навыков	В целом успешное владение приемами самообразовательной деятельности; пониманием соответствия жизненных вы-боров индивидуальным особенностям личности, соответствия образа «Я» и профидентичности личности.

1.3 Описание шкалы оценивания освоения дисциплины в форме зачета

Знания, умения, навыки обучающегося по дисциплине оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

1.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций дисциплины в форме зачета

Оценка	Критерии
1	*2*
Зачтено	выполнен установленный по дисциплине объем самостоятельных работ, в процессе обучения или в ходе собеседования (при необходимости) продемонстрированы достаточно твердые знания материала, умения и навыки их использования при решении конкретных задач, показана сформированность соответствующих компетенций, проявлено понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, даны правильные, полные ответы на большинство вопросов; нет грубых ошибок, при ответах на отдельные вопросы могут быть допущены отдельные неточности
Не зачтено	не выполнен установленный по дисциплине объем самостоятельных работ, соответствующие компетенции не сформированы полностью или частично, в ходе собеседования не дано ответа, или даны неправильные ответы на большинство вопросов, продемонстрировано непонимание сущности предложенных вопросов, допущены грубые ошибки при ответе на вопросы

2 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Примерные темы рефератов (эссе)

1. Личность как субъект самосознания: образ «Я», самооценка, уровень притязаний, самоуважение.
2. Автономная личность по Э. Берну: «Проявление или восстановление трех способностей: осознания, спонтанности, искренности (конгруэнтность, аутентичность).
3. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттитьюды: интроверсия и экстраверсия.
4. Психологический рост в теории А. Адлерс. Взгляды А. Адлерс на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире».
5. Психологическое совершенствование по В. Райху. Препятствия к совершенствованию.
6. Силы, поддерживающие и ограничивающие личное развитие по У. Джеймсу.
7. Портрет психологически здорового человека по А. Маслоу. «Терапия основных потребностей и терапия «сути» (insight). Невроз как преграда врожденного стремления к самоактуализации.
8. Методики Маддукса и Шеера «Диагностика самоэффективности».
9. «Тайм-менеджмент» и другие технологии самоорганизации учебной деятельности.
10. Процесс самоорганизации личности студентов с помощью активных методов обучения.
11. Здоровьесберегающие технологии и саморазвитие и самоорганизация обучающегося.

2.2 Вопросы к зачету

№ во-про-са	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3
1	Понятие личности. Теории личности.	УК-6.1
2	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала.	УК-6.1
3	Сущность саморазвития и его основные характеристики	
4	Самопознание как важнейший элемент саморазвития	УК-6.1 УК-6.2
5	Самопознание как процесс и барьеры в самопознании	
6	Сознание и самосознание. Структура самосознания	
7	Способы и приемы самообразовательной деятельности	
8	Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.	
9	Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием …	
10	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучения. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием ……	
11	Сущность саморазвития и его основные характеристики. Мотивация саморазвития. Индивидуальная траектория саморазвития.	
12	Процесс выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	
13	Способы и методы определения личных ресурсов, возможностей и ограничений для достижения поставленной цели.	
14	Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Самоорганизация личности и самоорганизованная личность. Интегральность самоорганизации.	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4
15	Технология структурирования внимания.	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4
16	Средства и методы физической культуры, необходимые для планирования собственной деятельности.	
17	Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации.	
18	Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления студентов.	

2.3 Тестовые задания

1. Опросник самоорганизации деятельности (Мандрикова Е.Ю.).

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности. Управление временем согласно предлагаемой методике складывается из следующих составляющих: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация (фиксация на структурировании деятельности), самоорганизация (посредством внешних средств), ориентация на настоящее.

Текст опросника

1 Мне требуется много времени, чтобы “раскачаться” и начать действовать

1 2 3 4 5 6 7

2 Я планирую мои дела ежедневно

1 2 3 4 5 6 7

3 Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела

1 2 3 4 5 6 7

4 Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить

1 2 3 4 5 6 7

5 Мне бывает трудно завершить начатое

1 2 3 4 5 6 7

6 Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне “не по зубам”

1 2 3 4 5 6 7

7 Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться

1 2 3 4 5 6 7

8 Я заранее выстраиваю план предстоящего дня

1 2 3 4 5 6 7

9 Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было

1 2 3 4 5 6 7

10 Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить

1 2 3 4 5 6 7

11 Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам

1 2 3 4 5 6 7

12 Я считаю себя человеком, живущим “здесь и сейчас”

1 2 3 4 5 6 7

13 Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего

1 2 3 4 5 6 7

14 Я считаю себя целенаправленным человеком

1 2 3 4 5 6 7

15 Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время

1 2 3 4 5 6 7

16 Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной

1 2 3 4 5 6 7

17 Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах

1 2 3 4 5 6 7

18 У меня есть к чему стремиться

1 2 3 4 5 6 7

19 Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени

1 2 3 4 5 6 7

20 Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов

1 2 3 4 5 6 7

21 У меня бывают трудности с упорядочением моих дел

1 2 3 4 5 6 7

22 Мне нравится писать отчеты по итогам работы

1 2 3 4 5 6 7

23 Я ни к чему не стремлюсь

1 2 3 4 5 6 7

24 Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы

1 2 3 4 5 6 7

25 У меня есть главная цель в жизни

1 2 3 4 5 6 7

Обработка результатов.

По каждому фактору суммируются результаты каждого пункта (соответствующие отмеченным позициям), входящего в данный фактор. Результаты по "обратным" пунктам, отмеченным знаком «-», переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 1 балл заменяется на 7 баллов, 2 балла — на 6 баллов и т.п.

Ключ к тесту опроснику на управление временем (тайм-менеджмент)

Названия факторов / шкал

Вес шкалы в общем значении

Пункты

Планомерность 13,9% 2,4,8, 11

Целеустремленность 10,9% 7, 14, 18, 20, 23(-), 25

Настойчивость 11,5% l(-),5(-),10(-),15(-),21(-)

Фиксация (фиксация на структурировании деятельности) 9,3% 3,6, 13, 17,24

Самоорганизация (посредством внешних средств) 8,8% 16, 19, 22

Ориентация на настоящее 6,2% 9,12

Нормы (средние значения) к тесту опроснику на управление временем (тайм-менеджмент)

Шкалы ОСД	Мужчины Среднее значение	Мужчины Отклонение (+/-)	Женщины Среднее значение	Женщины Отклонение (+/-)
Планомерность	19,3	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,9	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

Шкала “Планомерность” измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала “Целеустремленность” измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

Шкала “Настойчивость” измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала “Фиксация” измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени.

Шкала “Самоорганизация” измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала “Ориентация на настоящее” измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность, не “застревая” на структурированности и на текущих ощущениях.

Интерпретация результатов теста опросника на управление временем (тайм-менеджмент)

Далее приведены интерпретации результатов по следующей градации: высокие, средние, низкие баллы по каждой из шкал и по общему суммарному баллу.

Шкала «Планомерность»

Высокие баллы

Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.

Средние баллы

Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.

Низкие баллы

Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.

Шкала «Целеустремленность»

Высокие баллы

Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.

Средние баллы

Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.

Низкие баллы

Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.

Шкала «Настойчивость»

Высокие баллы

Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.

Средние баллы

Вы достаточно организованны и структурированны, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.

Низкие баллы

Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.

Шкала «Фиксация»

Высокие баллы

Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно,

Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.

Средние баллы

Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.

Низкие

баллы

Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.

Шкала «Самоорганизация»

Высокие баллы

Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированием времени).

Средние баллы

При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.

Низкие баллы

Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.

Шкала «Ориентация на настоящее»

Высокие баллы

Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.

Средние баллы

Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящем с Вами в настоящий момент времени.

Низкие баллы

Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».

Общий суммарный балл по ОСД

Высокие баллы

Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структури- рованны, организованны и недостаточно гибки. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.

Средние баллы

Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.

Низкие баллы

Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застревая» на структурировании своей деятельности.

2.Определение темперамента по формуле А. Белова.

Цель: Изучить психологическую характеристику основных типов темперамента.

Инструкция.

Вам поочередно предлагается набор качеств личности (80 вопросов). Отвечайте положительно («Да»), если данное качество у Вас действительно проявляется. В противном случае выбирайте ответ «Нет».

Результатом теста является процентное соотношение присутствующих в Вас типов темперамента.

1.	Вы неусидчивы, суетливы	Да	Нет
2.	Невыдержанны, вспыльчивы	Да	Нет
3.	Нетерпеливы	Да	Нет
4.	Резки, прямолинейны в обращении с людьми	Да	Нет
5.	Решительны и инициативны	Да	Нет
6.	Упрямы	Да	Нет
7.	Находчивы в споре	Да	Нет
8.	Работаете рывками	Да	Нет
9.	Злопамятны и обидчивы	Да	Нет
10.	Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью	Да	Нет
11.	Неуравновешенны, склонны к горячности	Да	Нет
12.	Агрессивны	Да	Нет
13.	Склонны к риску	Да	Нет
14.	Нетерпимы к недостаткам	Да	Нет
15.	Обладаете выразительной мимикой	Да	Нет
16.	Способны быстро действовать и решать	Да	Нет
17.	Неустанно стремитесь к новому	Да	Нет
18.	1Обладаете резкими, порывистыми движениями	Да	Нет
19.	Настойчивы в достижении поставленной цели	Да	Нет
20.	Склонны к резким сменам настроения	Да	Нет
21.	Вы веселы и жизнерадостны	Да	Нет
22.	Энергичны и деловиты	Да	Нет
23.	Часто не доводите дело до конца	Да	Нет
24.	Склонны переоценивать себя	Да	Нет
25.	Способны быстро схватывать новое	Да	Нет
26.	Неустойчивы в интересах и склонностях	Да	Нет
27.	Легко переживаете неудачи и неприятности	Да	Нет
28.	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	Да	Нет
29.	С увлечением беретесь за дело	Да	Нет
30.	Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать	Да	Нет
31.	Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую	Да	Нет
32.	Тяготитесь однообразием будничной работы	Да	Нет
33.	Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми	Да	Нет
34.	Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке	Да	Нет
35.	Выносливы и трудоспособны	Да	Нет
36.	Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой	Да	Нет
37.	Обладаете всегда бодрым настроением	Да	Нет
38.	Быстро засыпаете и просыпаетесь	Да	Нет
39.	Часто не собраны, поспешны в решениях	Да	Нет

40.	Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться	Да	Нет
41.	Вы спокойны и хладнокровны	Да	Нет
42.	Последовательны и обстоятельны в делах	Да	Нет
43.	Осторожны и рассудительны	Да	Нет
44.	Умеете ждать	Да	Нет
45.	Молчаливы и не любите попусту болтать	Да	Нет
46.	Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	Да	Нет
47.	Сдержанны и терпеливы	Да	Нет
48.	Доводите начатое дело до конца	Да	Нет
49.	Не растрачиваете попусту	Да	Нет
50.	Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе	Да	Нет
51.	Легко сдерживаете порывы	Да	Нет
52.	Мало восприимчивы к одобрению или порицанию	Да	Нет
53.	Незлобны, проявляете снисходительность	Да	Нет
54.	Постоянны в своих интересах и отношениях	Да	Нет
55.	Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	Да	Нет
56.	Ровны в отношениях с людьми	Да	Нет
57.	Любите аккуратность и порядок во всем	Да	Нет
58.	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	Да	Нет
59.	Инертны, малоподвижны, вялы	Да	Нет
60.	Обладаете выдержкой	Да	Нет
61.	Вы стеснительны и застенчивы	Да	Нет
	62. Теряетесь в новой обстановке	Да	Нет
63.	Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми	Да	Нет
64.	Не верите в свои силы	Да	Нет
65.	Легко переносите одиночество	Да	Нет
66.	Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче	Да	Нет
67.	Склонны уходить в себя	Да	Нет
68.	Быстро утомляетесь	Да	Нет
69.	Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота	Да	Нет
70.	Невольно приспосабливаетесь к характеру человека	Да	Нет
71.	Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению	Да	Нет
72.	Предъявляете высокие требования к себе и окружающим	Да	Нет
73.	Склонны к подозрительности	Да	Нет
74.	Склонны к мечтательности	Да	Нет
75.	Болезненно-чувствительны и легко ранимы	Да	Нет
76.	Впечатлительны до въедливости	Да	Нет
77.	Чрезмерно обидчивы	Да	Нет
78.	Скрытны и необщительны	Да	Нет
79.	Мало активны и робки	Да	Нет
80.	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих	Да	Нет

Подведение результатов

Теперь, когда вы проставили минусы и плюсы над каждым проявлением характера, выделили присущие вам и те, которых у вас вообще нет, можно переходить к подведению результатов.

Для начала сосчитайте количество положительных ответов в каждом блоке. Когда вы это сделали, то сложите общее количество положительных ответов.

Первый блок у нас отвечал за Холериков. Второй блок относится к Сангвиникам. Третий – это у нас Флегматики и четвертый – это Меланхолики.

Для определения преобладающего каждого типа поделите число положительных ответов в той или иной группе на общее количество правильных ответов. В общей сложности, если вы произведете деление по каждой группе, то сумма ответов должна составить единицу. Когда вы получите результаты, то тот тип, который получил значение от 0.4 и выше, преобладает у вас. Если значение от 0.3 до 0.39, то он ярко выражен у вас. Тип, у которого значение получится в диапазоне от 0.2 до 0.29 – слабо выражен у вас, и наконец, тип со значением от 0.1 до 0.19 пойти не выражены у вас и проявляются крайне редко. **Холерик.** Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. **Сангвиник.** Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство. **Флегматик.** Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий. **Меланхолик.** У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры СМК-П-02.01-04-21 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 15 с.
2. Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий. СМК-П-02.01-02-23 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
3.Рабочая программа дисциплины Б1.О.17 «Психологические основы самоорганизации и саморазвития» / разраб. И.Е. Кроливецкая – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2026. – 24 с.