

Рабочая тетрадь учащегося по курсу
«Мой выбор»

Ф.И. _____

Школа _____ Класс _____



Дорогой друг!



Перед тобой — увлекательное издание по курсу «Мой выбор». Оно отличается от учебников тем, что многое тебе придётся «дописать» самому, выполнив предварительно определенные упражнения и исследовательские работы.

Все упражнения и задания расположены с определенной последовательностью. В тетради приведены краткие теоретические сведения по наиболее трудным темам. Остальные знания ты будешь добывать самостоятельно, с помощью специальных заданий и практических упражнений при поддержке учителя.

Надеемся, что все полученные тобой знания и умения ты сумеешь применить в своей дальнейшей жизни, в том числе и в своем профессиональном выборе.

Желаем творческих успехов!

Условные обозначения:



Краткие теоретические знания



Задание выполняется в тетради



Задания для проверки усвоения материала

РАЗДЕЛ I. ПОНЯТИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЛИЧНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА



Ответив на предложенные вопросы, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

- понятие выбора профессии;
- понятие личного профессионального плана;
- этапы осуществления своей профессиональной мечты;

умеешь ли ты:

- формулировать проблему своего профессионального выбора.

ЗАДАНИЕ 1.1. Составление личного профессионального плана (по методике Н.С.Пряжникова)

Тебе необходимо ответить на вопросы опросника по построению личного профессионального плана — ЛПП

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

4. Выбрал ли ты профессию, если да, то какую?

5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после школы)?

6. Что ты знаешь о своей будущей профессии? _____

- предмет, содержание и условия труда _____
- профессионально важные качества _____
- где можно получить эту профессию _____
- востребованность профессии на рынке труда _____

7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):

- самостоятельно принял(а) решение;
- посоветовали родители;
- посоветовали друзья;
- влияние оказали занятия в МУК;
- что-то другое _____

8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии?

10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?

12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

13. Что ты уже сейчас делаешь для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напиши, что ты делаешь кроме хорошей учёбы в школе?

14. Если ты ещё не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своём выборе, то почему (обведи нужное):

- плохо знаю мир профессий;
- плохо знаю свои возможности;
- не могу выбрать из нескольких вариантов;
- не знаю, как выбрать профессию;

другой вариант _____

Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана.

РАЗДЕЛ II. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И СПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ



Выполнив предложенные задания, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

- виды и особенности памяти и внимания;
- особенности ощущения, восприятия, представления, воображения.

умеешь ли ты:

- определять свои возможности (особенности памяти, внимания, ощущения, восприятия, представления, воображения).

Психологическая карта личности



Данную карту ты будешь заполнять, отвечая на вопросы под значком по мере изучения тем разделов II, III.

Память	
Внимание	
Психологические особенности личности	
Мышление	
Интеллект	
Тип нервной системы	
Тип темперамента	
Характер	
Моя линия жизни	
Самооценка	
Ценностные ориентации	

Уровень конфликтности	
-----------------------	--

ТЕМА: ПАМЯТЬ. ВНИМАНИЕ

ЗАДАНИЕ 2.1. Определение уровня различных видов памяти.



№1. Исследование объёма непосредственного запоминания и выявление условий, обеспечивающих его продуктивность (методика А.И. Щербакова).

Воспроизведи элементы ряда в том порядке, в котором они читались.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Проанализируй, каким путем ты пытался запомнить ряды цифр и сколько цифр ты запомнил.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

№2. Изучение видов памяти (методика Симакова Б.М, Гениной Н.В., Акимовой М.Н, Каунцевой Г.Н.)

Слуховое запоминание

Запиши по сигналу «Пишите» в любом порядке запомнившиеся слова.

Зрительное запоминание

В течение 50 секунд прочти и запомни 10 слов, записанных на карточке. После того, как карточки будут убраны, запиши их по памяти в любом порядке. _____

Моторно – слуховое запоминание.

В течение 50 секунд учитель прочтёт слова, а ты шёпотом повтори каждое. После прочтения запиши их в любом порядке. _____

Зрительно – моторно – слуховое запоминание.

В течение 50 секунд учитель прочтет слова, а ты должен их выслушать и шёпотом повторить за ним и одновременно следить по карточке. По команде «Пишите» в любом порядке запиши слова, которые запомнил.

Вид памяти	Количество правильно воспроизведенных слов, n	Коэффициент типа памяти, n/10
Слуховой		
Зрительный		
Моторно – слуховой		
Зрительно – моторно - слуховой		

Обработка данных

Количественный анализ

Подсчитывается коэффициент памяти (С) для каждого типа отдельно по следующей формуле:

$$C = \frac{n}{10} ;$$

где n – количество правильно воспроизведенных слов.

$$C1 = \frac{n1}{10} \quad C2 = \frac{n2}{10} \quad C3 = \frac{n3}{10} \quad C4 = \frac{n4}{10}$$

Вид памяти характеризуется в соответствии с тем, из какого ряда было больше воспроизведено слов. Чем ближе коэффициент к 1, тем лучше развит у тебя данный вид памяти.

№3. Изучение образной памяти (методика А.Ф. Кудряшова).

Тебе предъявлена карточка с образами. Твоя задача заключается в том, чтобы за 20 сек. запомнить как можно больше образов. Через 20 сек. ты нарисуешь или запишешь в течение 1 мин. те образы, которые запомнил.

Образы	Отметка о воспроизведении образа		Количество правильно воспроизведенных образов (E)
	Да (+)	Нет (-)	

Подсчитай количество правильно воспроизведенных образов (E), которые соответствуют количеству баллов.

Высокий	–	7 баллов
Средневысокий	–	6
Средненизкий	–	5
Низкий	–	4 и менее.

Чем больше балл, тем лучше у тебя развит данный вид памяти.

№4. Исследование логической и механической памяти (методика Богданова Т. Г., Корнилова Т. В.).

Учитель прочтет 10 пар слов, которые тебе нужно запомнить. После этого будет читать по одному слову из каждой пары, а ты будешь записывать вторые слова пар.

Объем смысловой памяти			Объем механической памяти		
Кол-во слов первого ряда (а 2)	Кол-во запомнившихся слов (б 1)	Коэффициент смысловой памяти (с 1)	Кол-во слов второго ряда	Кол-во запомнившихся слов (б 2)	Коэффициент механической памяти (С 2)

Количественный анализ

1. Вычисли коэффициент объема смысловой памяти (С 1) по следующей формуле:

$$C1 = \frac{b1}{a1}$$

где, б 1 – количество запомнившихся слов первого ряда;

а 1 – количество слов первого ряда

2. Вычисли коэффициент объема механической памяти (С 2) по формуле:

$$C2 = \frac{b2}{a2}$$

где, б2 – количество запомнившихся слов второго ряда;

а 2 – количество слов второго ряда.

Сопоставь коэффициент смысловой и механической памяти и определи ведущий тип памяти у себя.

№5. Исследование продуктивности узнавания и воспроизведения (методика Иванова Г.М.).

- 1) Сейчас тебе будет предъявлена карточка с изображением геометрических фигур. Смотри на них и запоминай. После предъявления – зарисуй.
- 2) Сейчас учитель покажет другую таблицу, где значительно больше фигур. В неё вошли и те, которые были на первой карточке. В ходе рассматривания зарисуй фигуры, которые были на первой таблице, независимо от того, рисовал ли ты их или нет.

Правильность воспроизведения	Фигура предъявления								Кол – во правильно воспроизведенных фигур	
									Абс.	%
Карточка 1										
Карточка 2										

Определи свой уровень продуктивности воспроизведения:

Высокий – 8 – 9

Средневысокий – 6 – 7

Средненизкий – 5 – 4

Низкий – 3 и менее.



После выполнения заданий преподавателя определи продуктивность своего запоминания. Запиши вывод в «Психологическую карту личности» в графу «Память».

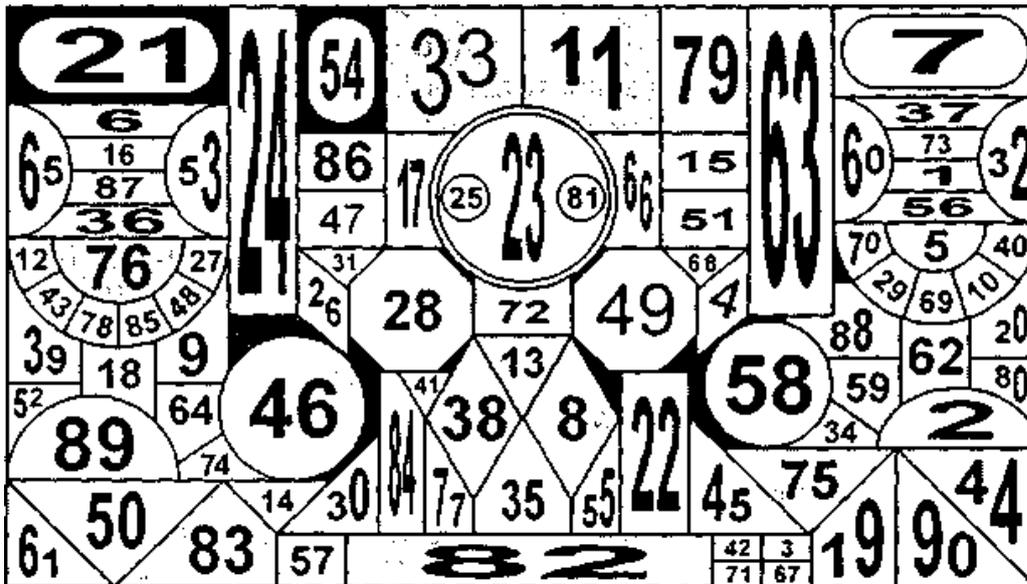
ЗАДАНИЕ 2.2. Проверка степени переключения внимания

№1. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию.

Умеешь ли ты заниматься делом, требующим длительного сосредоточения, или быстро устаешь от этого? Умеешь ли ты выполнять несколько дел сразу, как Юлий Цезарь? Способен ли быстро переключаться с одного вида деятельности на другой или, бросив всего один взгляд на несколько предметов, правильно перечислить их и описать? Если нет — ничего страшного, эти качества развиваются.

Для тренировки переключения внимания используй эту таблицу.

Если за 15 минут найдешь числа по порядку от 1 до 90, у тебя хорошее внимание, ты умеешь быстро переключаться.



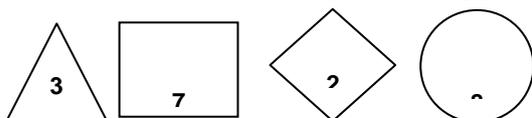
№2. Определение устойчивости внимания (длительность удержания внимания на чём-либо, сопротивляемость внимания утомляемости и отвлечению).

С помощью волевого усилия удержать восприятие рассмотренного выше рисунка только в одном положении: видеть только усечённую пирамиду, приближающуюся к тебе, или только уходящую внутрь, удаляющуюся от тебя.

№3. Определение объёма внимания — наблюдательности (количество объектов, которые человек может одновременно и отчётливо воспринимать).

Посмотри на рисунок в течение 1 секунды. Постарайся запомнить всё, что увидишь на нём.

Закрой рисунок и запиши, какие фигуры нарисованы и какие цифры были вписаны в каждую фигуру.



Проверь свои записи и подсчитай:

- a) сколько фигур ты правильно запомнил _____
- b) сколько цифр ты правильно воспринял _____
- c) сколько цифр ты правильно вписал в фигуры _____

Объём твоего внимания равен сумме ответов по всем трём позициям _____

№4. Определение особенности распределения внимания (умение одновременно делать несколько дел).

Попроси кого-нибудь засечь время, в течение которого ты называешь по порядку цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или на доске в обратном порядке: произноси 1, пиши 20; произноси 2, пиши 19 и т.д.



После выполнения задания 2.2. и заданий преподавателя запиши вывод об особенностях своего внимания в «Психологическую карту личности».

ЗАДАНИЕ 2.3. Определение ощущения, восприятия и представления

№1. Прodelай простой опыт: положи на ладонь одной руки шарик величиной с горошину и покатай его скрещенными указательными и средними пальцами другой руки. Что ты ощутил? Почему? _____

- 1) Проведи с друзьями, членами семьи соревнование «Самый чувствительный». Возьми кусочки ваты разной величины. Каждому из участников по очереди завязывают глаза и кладут на ладонь, как гири на весы, разные кусочки ваты. Если он это почувствует, то должен сказать: «Чувствую». Выигрывает тот, кто ощутит касание самого маленького кусочка ваты.
- 2) Все дети любят играть в «жмурки». Вспомни, как ты играл и опиши те ощущения, которые ты использовал для поиска друзей.
- 3) Поиграй с друзьями в «Угадайку»: попробуй определить, что за предметы они тебе дадут, используя только одно какое-нибудь чувство.

№2.

- 1) Помнишь эпизод из «Золотого ключика»? Буратино закрыл глаза и увидел манную кашу пополам с малиновым вареньем, открыл глаза – каша исчезла. Что это было: восприятие, ощущение или что-то другое? _____

- 2) Что ты видишь на данном рисунке? _____

- 3) Из приведенных примеров выбери те, в которых описываются проявления ощущений и дай обоснованный ответ. Обведи нужные буквы.

А. Девочка четырёх лет показывает в календаре на число «3» и говорит: «Зина здесь написано». Потом в числах 13, 23 снова находит цифру «3» и повторяет: «И здесь Зина. И здесь».

В. В детском саду детям дают несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же.



- C. В детском саду проводится игра в лото. Детям раздают карточки, на которых изображено 10 предметов. Потом показывают какой-либо предмет. Дети должны отыскать на карточке его изображение.
- D. В детском саду детям дают 5 погремушек одинакового вида с различным звуком. Ребенок слушает звук одной погремушки и должен найти такую же по звуку.
- E. Учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать.

ЗАДАНИЕ 2.4. Анализ воссоздающего воображения

Реши 4 задачи. (Предупреждаем, что никакие чертежи при решении делать нельзя).

1. Представь себе равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 см. Продолжи мысленно основание влево на 6 м и параллельно ему через вершину треугольника проведи влево такой же отрезок. Соедини концы параллельных линий прямой. Какая получилась фигура? Напиши _____

2. Представь себе, что от точки А ты прошёл на юг 10 шагов, затем повернул на восток и также сделал 10 шагов, после опять сделал 10 шагов на юг, а затем повернул на запад, прошёл столько же и, наконец, сделал 10 шагов на север. Какая фигура получилась из указанных отрезков? Напиши _____

3. Представь себе окружность. Поставь в центре окружности точку, на равном расстоянии от неё (внутри окружности) проведи две параллельные линии, а затем к этим прямым на таком же расстоянии от центра проведи две перпендикулярные линии. Какая фигура получилась внутри окружности? Напиши _____

4. Представь себе квадрат. Проведи в нём диагонали. Затем двумя горизонтальными линиями раздели квадрат на равные части. Сколько получилось фигур и какие? Напиши _____

После выполнения заданий правильность решения можно проверить с помощью чертежа.

I задание	III задание
II задание	IV задание

Подсчитай количество полученных баллов: условно решение первой задачи оценивается 4 баллами, второй – 5 баллами, третьей – 6 баллами, четвёртой – 15 баллами.

Подсчитай, сколько всего ты получил баллов и сколько времени ушло на решение задач. Запиши

ЗАДАНИЕ 2.5. Анализ уровня развития творческого воображения.

Проанализируй своё творческое воображение. Для этого в течение 20 минут составь как можно больше предложений, чтобы в каждое из них обязательно вошли указанные ниже три слова (в любом падеже):

а) Ветер, вода, велосипед _____

б) Машина, сыр, кино _____

с) Яблоко, пожар, яркость _____

Каждое предложение оценивается в 2 балла. Для остроумных и оригинальных предложений добавляется по 2 балла.

Если при составлении предложения в нём использована только формальная сторона предмета или явления и предложение может быть принято с натяжкой, за него даётся 1 балл.

Подсчитай число заработанных тобой баллов. Запиши результат _____



После выполнения заданий преподавателя запиши вывод об особенностях своего ощущения, восприятия, представления и воображения в графу «Психологические особенности личности»

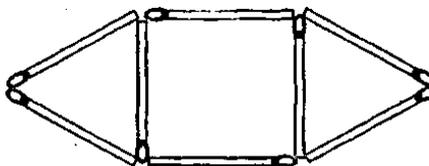
ТЕМА: МЫШЛЕНИЕ. ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ. ТИПЫ ИНТЕЛЛЕКТА

ЗАДАНИЕ 2.6. Определение типа мышления

Реши эти задачи.

1. В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй — 400. Книжный червь прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго. Сколько страниц он прогрыз? (Время решения — 1 минута) _____
2. От города А до города В — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. Навстречу ему из города В вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула к городу В и т.д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка? (Время решения — 2 минуты).

3. На столе восемь спичек. Сложи из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке.



Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

- а) один квадрат и четыре треугольника (нарисуй) _____
- б) два квадрата и четыре треугольника (нарисуй) _____

(Время решения – 2 минуты)

4. К гвоздю, вбитому в стену, надо подвесить маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежат гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решить задачу? (Время решения — 1 минута)

5. Ответь на эти вопросы за 3 минуты:

- а) На столе горели семь свечей. Три свечи погасли. Сколько осталось? _____
- б) Человек живет на двадцатом этаже. В лифте он нажимает на цифру десять, выходит и идет пешком до двадцатого этажа. Почему? _____

- в) Двое подошли к реке. У берега стояла лодка, которая могла выдержать только одного человека. Тем не менее, оба переправились на другой берег. Каким образом?

Если ты правильно и быстро решил задачу №1, то у тебя хорошо развито образное мышление; если задачу №2 — логическое мышление, если задачи №3 и №4 — практическое мышление, задачу №5 — творческое мышление.



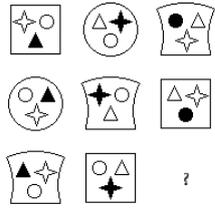
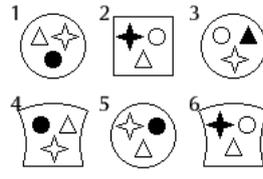
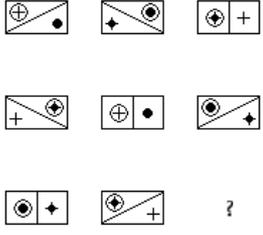
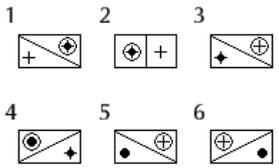
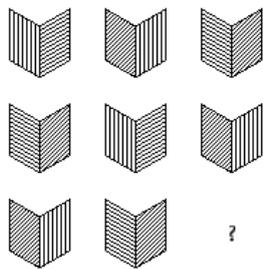
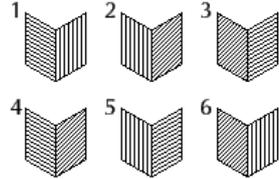
Определи тип своего мышления. Какие стороны мышления тебе необходимо развивать?

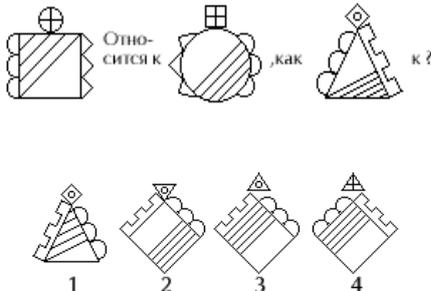
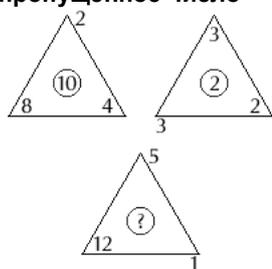
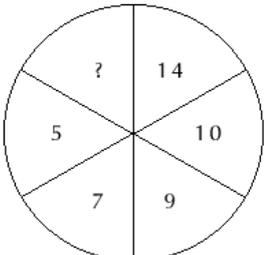
После выполнения задания 2.6. запиши вывод об особенностях своего мышления в «Психологическую карту личности».

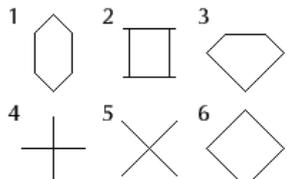
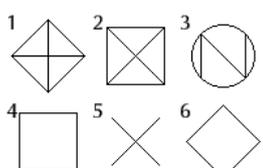
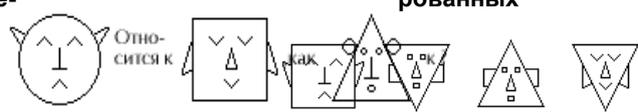
ЗАДАНИЕ 2.7. Тест на определение интеллекта (по Т.Айзенку)

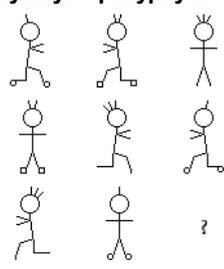
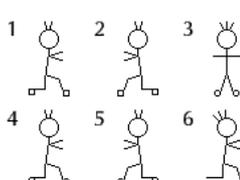
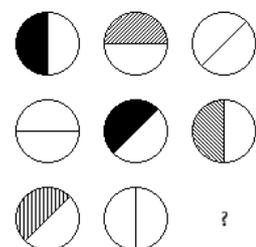
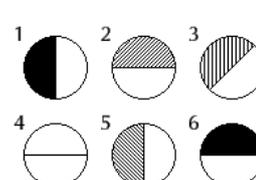
На выполнение теста дается 30 минут.

Не задерживайся слишком долго над одним заданием. Быть может ты находишься на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче. Помни только, что к концу серии задания становятся труднее.

<p>1. Реши анаграммы и исключи лишнее слово</p> <p>НОЗИБ ФЕЛЕТОН АБРЕЗ ГРИТ</p>	<p>2. Выбери нужную фигуру из пронумерованных</p>  
<p>3. Вставь пропущенное слово</p> <p>ШКВАЛ (КЛОК) ОСОКА ОЛОВО (. . . .) СЕТКА</p>	<p>4. Вставь слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок</p> <p>КАРТОЧНАЯ ИГРА (. . . .) СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ</p>
<p>5. Вставь пропущенное число</p> <p>17 (102) 12 14 () 11</p>	<p>6. Вставь пропущенное слово</p> <p>СОРГО (ГОРА) САФРА ВОБЛА (. . . .) ПЬЕСА</p>
<p>7. Выбери нужную фигурку из шести пронумерованных</p>  	<p>8. Выбери нужную фигуру из шести пронумерованных</p>  
<p>9. Вставь пропущенное число</p> <p>-4 -6 -9 -14 ?</p>	<p>10. Вставь слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго</p> <p>ГО(. . .)КОТ</p>

<p>11. Найди общее окончание для всех перечисленных слов</p> <p>АТ БР ГН Д Ж К (...) Л Р С Т ХР</p>	<p>12. Вставь пропущенное число.</p> <p>643 (111) 421 269 () 491</p>
<p>13. Вставь пропущенное слово.</p> <p>ВОСК (СОХА) ФРАХТ СКОТ (. . . .) ФРОНТ</p>	<p>14. Вставь пропущенное число.</p> <p>41 (28) 27 83 () 65</p>
<p>15. Реши анаграммы и исключи лишнее слово.</p> <p>ЖААРБ ТЯХА НУССК КОДАЛ</p>	<p>16. Вставь пропущенную фигуру, выбрав ее из четырех пронумерованных.</p> 
<p>17. Вставь пропущенные числа</p> <p>9 (45) 81 8 (36) 64 10 () ?</p>	<p>18. Вставь пропущенное число</p> 
<p>19. Вставь пропущенную букву</p> <p>СУПСНП?</p>	<p>20. Реши анаграммы и исключи лишнее слово</p> <p>ЗОАК РЕОББ СФОМАРЕ ШАДОЛЬ</p>
<p>21. Реши анаграммы и исключи лишнее слово</p> <p>АЛСТЬ ЕДМЬ АНОРБЗ ИЯРИНО</p>	<p>22. Вставь пропущенное число</p> 

<p>23. Вставь слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок</p> <p>САМОВОЛЬНЫЙ УХОД (. . . .) МОЛОДАЯ ВЕТКА</p>	<p>24. Исключи лишнюю фигуру</p> 
<p>25. Выбери нужную фигуру из шести пронумерованных</p> 	<p>26. Вставь слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго</p> <p>СНА(. . .)ОВОЙ</p>
<p>27. Выбери нужную фигуру из шести пронумерованных</p> 	<p>28. Реши анаграммы и исключи лишнее слово</p> <p>РОНТ СУЛТ ЛОРКЕС КОУРС</p>
<p>29. Вставь недостающую букву</p> <p>Ш Х С О К ?</p>	<p>30. Исключи лишнюю фигуру</p> 
<p>31. Вставь недостающую фигуру из четырех пронумерованных</p> <p>ме-  Отно- сится к</p> <p>1 2 3 4</p>	<p>32. Вставь пропущенное слово</p> <p>КОРА (КОЗА) АЗОТ</p> <p>КЛЕН (. . . .) ПИЛА</p>

<p>33. Вставь слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок</p> <p>ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ (. . . .) ГРУЗОПОДЪЕМНЫЙ МЕХАНИЗМ</p>	<p>34. Выбери нужную фигурку из шести пронумерованных</p>  								
<p>35. Вставь пропущенные буквы</p> <table border="1" data-bbox="287 716 542 828"> <tr> <td>А</td> <td>Ж</td> <td>М</td> <td>?</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Й</td> <td>П</td> <td>?</td> </tr> </table>	А	Ж	М	?	Г	Й	П	?	<p>36. Продолжи числовой ряд</p> <p>6 8 10 11 14?</p>
А	Ж	М	?						
Г	Й	П	?						
<p>37. Исключи лишнее слово</p> <p>АБРИКОС БАГОР ВЕДРО ЛЮБОВЬ ГОРДОСТЬ</p>	<p>38. Продолжи числовой ряд</p> <p>212 179 146 113 ?</p>								
<p>39. Вставь недостающее число</p> <p>1 8 16 25 ?</p>	<p>40. Выбери нужную фигуру из шести пронумерованных</p>  								



После прохождения теста и оценки его результатов учителем, записать вывод об уровне своего интеллекта в «Психологическую карту личности».

ТЕМА: СПОСОБНОСТИ. ВИДЫ СПОСОБНОСТЕЙ: ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ. УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ



ЗАДАНИЕ 2. 8. Определение способности к творчеству.

Реши следующие задачи:

№1. Задача о девяти точках.

- • • Соедини четырьмя прямыми линиями 9 точек не отрывая карандаш от бумаги.
- • • Найди свое нестандартное решение, а может быть, даже и не одно. Запиши его.

№2. Найди нестандартное решение.

Нестандартное использование предметов.

В течение трех минут придумай как можно больше нестандартных способов использования обычного предмета (газета, кирпич, линейка, веревка и т.д.). Свои варианты пронумеруй и запиши. _____

№3. Синонимы

В течение двух минут придумай как можно больше синонимов к слову «высокий». _____

№4. Непредсказуемые последствия.

В условиях ограниченного времени предлагается записать различные варианты последствий какого-либо фантастического события: например, что произойдет, если на Земле наступит вечная темнота? Какие последствия может иметь то, что на Земле исчезнут все кошки? _____

№5. Круги.

В течение 5 – 10 минут изобрази как можно больше оригинальных рисунков, используя круги как основу.

РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



Выполнив предложенные задания, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

- понятия мышления, интеллекта;
- типы нервной системы;
- типы темперамента, понятие психотипов;
- понятие характера;
- свою самооценку;
- свои ценностные ориентации;
- свой уровень конфликтности;

умеешь ли ты:

- определять свои возможности (особенности мышления, интеллекта, типы нервной системы, темперамента, характера).
- определять свои ценностные ориентации, свой уровень конфликтности;

ЗАДАНИЕ 3.1. Определение типов нервной системы (теппинг-тест Е.П.Ильина)

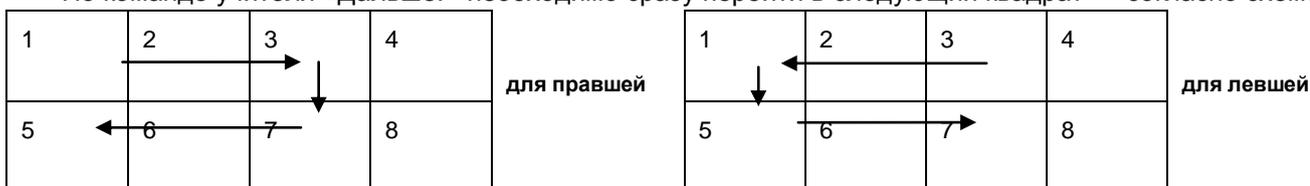
Дано 8 квадратов

1	2	3	4
5	6	7	8

В правую руку (для правшей) и левую (для левшей) берётся карандаш таким образом,  чтобы большой палец сверху упирался в торец карандаша.

В крайнем случае, можно работать ручкой, но без кнопки в верхней части. Желательно верх карандаша перемотать пластырем. Локоть держится на весу, без опоры на стол. Задание состоит в том, чтобы по команде в максимальном темпе стучать в каждом квадратике 5 секунд, стараясь поставить как можно больше точек.

По команде учителя «Дальше!» необходимо сразу перейти в следующий квадрат — согласно схеме:

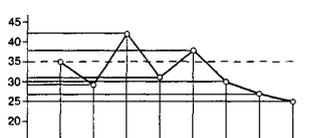


После окончания эксперимента подсчитай количество точек, проставленных в каждом квадратике. Результат записывается в углу каждого квадрата.

Построй график. На оси абсцисс (горизонтальной линии) отмечаются номера квадратов, на оси ординат (вертикальной линии) отмечается количество проставленных точек в каждом квадратике.

Далее восстанавливаются перпендикуляры из отметок на оси абсцисс, обозначающих номера квадратов, и из отметок на оси ординат, соответствующих количеству точек, проставленных испытуемым в этом квадратике. Точки пересечения этих перпендикуляров соединяются линиями, образуя график.

Например, при результате: в 1 квадрате — 35 точек; во 2 — 29; 3 — 42; 4 — 31; 5 — 38; 6 — 30; 7 — 27; 8 — 25 — график будет выглядеть следующим образом:

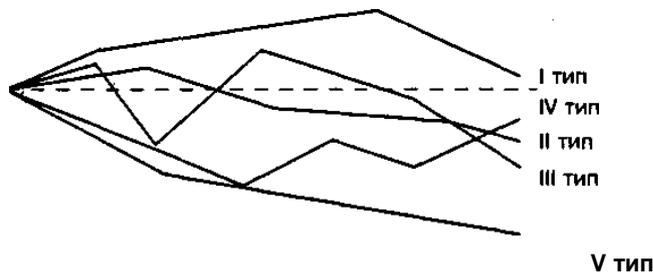


Далее из точки на оси ординат, где отмечено количество точек в 1 квадрате, восстанавливается перпендикуляр (горизонтальная линия) и анализируется положение полученного индивидуального графика относительно этой линии.

Е. П. Ильин выделяет пять типов графиков, соответствующих **пяти типам нервной системы**:

- I — сильный (выпуклый график);
- II — средне-сильный;
- III — средний (ровный, промежуточный тип);
- IV — средне-слабый (выгнутый);
- V — слабый (нисходящий график).

На рисунке представлен общий вид графиков каждого типа (при интерпретации индивидуальных графиков следует обращать внимание на их положение относительно горизонтальной линии, начинающейся на том месте оси ординат, которое обозначает количество точек в первом квадрате).



В соответствии с образцами определи свой тип нервной системы и запиши вывод в «Психологическую карту личности» в графу «Тип нервной системы».

ЗАДАНИЕ 3.2. Определение типов темперамента (методика А.В.Тимченко, В.Б.Шапарь)

Данное задание поможет тебе выявить твой ведущий тип темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический.

Отметь, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества в паспорте темперамента, которые характерны для тебя. Затем по каждому из блоков подсчитай сумму плюсов и выведи формулу своего темперамента.

Итак, если ты:

- | I | II |
|---|--|
| 1. неусидчив, суетлив | 1. весел и жизнерадостен |
| 2. невыдержан и вспыльчив | 2. энергичен и деловит |
| 3. нетерпелив | 3. часто не доводишь начатое дело до конца |
| 4. резок и прямолинеен в отношениях с людьми | 4. склонен переоценивать себя |
| 5. решителен и инициативен | 5. способен быстро схватывать новое |
| 6. упрям | 6. неустойчив в интересах и склонностях |
| 7. находчив в споре | 7. легко переживаешь неудачи и неприятности |
| 8. работаешь рывками | 8. легко приспосабливаешься к новым обстоятельствам |
| 9. склонен к риску | 9. с увлечением берешься за любое новое дело |
| 10. незлопамятен и необидчив | 10. быстро остываешь, если дело перестает тебя интересовать |
| 11. обладаешь быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью | 11. быстро включаешься в новую работу и быстро переключаешься с одной деятельности на другую |
| 12. неуравновешен и склонен к горячности | 12. тяготишься однообразием, будничной, кропотливой работой |

13. агрессивен, «забияка»
14. нетерпим к недостаткам других
15. обладаешь выразительной мимикой
16. способен быстро действовать и решать
17. неустанно стремишься к новому
18. обладаешь резкими, порывистыми движениями
19. настойчив в достижении поставленной цели
20. склонен к резким сменам настроения

III

1. спокоен и хладнокровен
2. последовательный и обстоятельный в делах
3. осторожный и рассудительный
4. умеешь ждать
5. молчаливый и не любишь попусту болтать
6. обладаешь спокойной, размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики
7. сдержанный и терпеливый
8. доводишь начатое дело до конца
9. не растрачиваешь попусту сил
10. строго придерживаешься четкого распорядка в жизни, системы в работе
11. легко сдерживаешь порывы
12. мало восприимчив к одобрению и порицанию
13. незлобив, снисходителен к колкостям в свой адрес
14. постоянный в своих отношениях и интересах
15. медленно включаешься в работу и переключаешься с одного дела на другое
16. ровный в отношениях со всеми
17. любишь аккуратность и порядок во всем
18. с трудом приспосабливаешься к новой обстановке
19. инертный, вялый
20. обладаешь выдержкой

13. общителен и отзывчив, не чувствуешь скованности с новыми для тебя людьми
14. вынослив и работоспособен
15. обладаешь громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами
16. сохраняешь самообладание в неожиданной, сложной обстановке
17. обладаешь всегда бодрым настроением
18. быстро засыпаешь и пробуждаешься
19. часто несобранный, проявляешь поспешность в решениях
20. склонен всегда скользить по поверхности, отвлекаться.

IV

1. стеснительный и застенчивый
2. теряешься в новой обстановке
3. затрудняешься установить контакт с новыми людьми
4. не веришь в свои силы
5. легко переносишь одиночество
6. чувствуешь подавленность и растерянность при неудаче
7. склонен уходить в себя
8. быстро утомляешься
9. обладаешь спокойной, тихой речью, иногда нисходящей до шепота
10. невольно приспосабливаешься к характеру собеседника
11. впечатлительный
12. чрезвычайно чувствительный к одобрению и порицанию
13. предъявляешь высокие требования к себе и окружающим
14. склонный к подозрительности, мнительности
15. болезненно чувствителен и легко раним
16. чрезмерно обидчивый
17. скрытный и необщительный, не делишься ни с кем своими мыслями
18. малоактивный и робкий
19. безропотно покорный
20. стремишься вызвать сочувствие и помощь окружающих

Положительные ответы на вопросы первой группы соответствуют первому типу — холерик (X), второй — сангвиник (С), третьей — флегматик (Ф), четвертой — меланхолик (М). Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из четырех групп превышает 11–15 баллов.



Выполнив задание 3.2., запиши в «Психологическую карту личности», какой тип темперамента характерен для тебя.

ЗАДАНИЕ 3.3. Определение темперамента личности

Тест на темперамент



Ответь на вопросы одним из четырех вариантов и запиши 1 балл в соответствующий столбик.

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
1. Как вы себя ведёте в ситуации, когда необходимо быстро действовать?			
легко включаешься	действуешь со страстью	спокойно, без лишних слов	неуверенно, робко
2. Как реагируешь на замечания учителя?			
говоришь, что больше не будешь, а сам – снова	возмущаешься	выслушиваешь спокойно	молчишь, но обижен
3. Как говоришь о том, что тебя затрагивает?			
быстро, с жаром, но прислушиваешься к другим	быстро, не слушая других	медленно, уверенно	с большим волнением и сомнением
4. Надо сдавать контрольную работу, а она не закончена:			
легко реагируешь	торопишься закончить	решаешь спокойно, пока не отберут	сдаешь работу, но не уверенно
5. Трудная задача не получается сразу:			
решаешь упорно и настойчиво	бросишь – продолжаешь – бросишь – еще пробуешь	спокойно продолжаешь	проявляешь растерянность, неуверенность
6. После уроков спешишь домой, а учитель предлагает остаться, сделать работу:			
быстро соглашаешься	возмущаешься: «Почему Я?»	остаешься, не говоря ни слова	проявляешь растерянность
7. Родители делают тебе не совсем справедливое замечание:			
спокойно выслушиваешь, спокойно заявляешь о своем мнении	взрываешься, вступаешь в спор, опровергаешь обвинение	не обращаешь внимания: «Пусть повыступают»	очень переживаешь, плачешь
8. Ты получил плохую оценку; как изменяется твоё настроение:			
внешне незаметно, но внутри есть горечь	раскаиваешься, развиваешь деятельность по исправлению	«Ну и что? Исправлю»	приходишь в отчаяние, в уныние
9. Твой друг (подруга) не пришел на встречу:			
ничего не предпринимаешь до выяснения причин	проклинаешь, мечешь в его адрес гром и молнии	«Все что ни делается, все к лучшему!»	переживаешь, воображаешь измену, крах отношений
10. Ты проигрываешь в соревновании, в игре:			
продолжаешь борьбу, тренировки, готовишься к будущей победе	теряешь самообладание, обрушиваешь обвинения на окружающих	«Не корову же проигрываем!»	приходишь к выводу о своем ничтожестве

Оценка результатов:

Всего по десяти вопросам ты можешь максимально набрать 10 баллов (это 100 %). Подсчитав количество баллов в каждой из колонок: сангвиник — С, холерик — Х, флегматик — Ф и меланхолик — М, ты сможешь увидеть, какой у тебя темперамент (преобладает тот, по которому ты набрал больше всего баллов).

Точное выражение твоего темперамента будет отражать формула: $T = mC + nX + pF + kM$, то есть, на сколько % ты сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик (т, n, p, k — сумма баллов по колонкам в %).



Выполнив задание 3.3., запиши в «Психологическую карту личности», какой тип темперамента характерен для тебя.

ЗАДАНИЕ 3.4. Определение формулы темперамента (методика приведена в интерпретации Е.Жарикова, Е.Крушеницкого)

В большинстве случаев в людях сочетаются черты всех четырех типов темперамента, один из которых выражен сильнее, а другие — слабее. Поэтому можно говорить уже не о темпераменте, а о «темпераментной структуре», которая включает в себя все типы. Чтобы определить ее, вам нужно выразить свое согласие (высокие баллы) или несогласие (низкие баллы) с приведенными высказываниями (система оценок от 0 до 10). Если трудно определиться с оценкой (т.е. если в зависимости от обстоятельств бывает и так, и так), ставьте себе средние баллы — 4, 5, 6, 7.

Важно оценить себя как можно объективнее!

1. Перед каким-либо важным для меня событием я начинаю нервничать
2. Я работаю неравномерно, рывками
3. Я быстро переключаюсь с одного дела на другое
4. Если нужно, я могу спокойно ждать
5. Мне нужно сочувствие и поддержка, особенно при неудачах и трудностях
6. С людьми равными я несдержан и вспыльчив
7. Мне нетрудно сделать выбор
8. Мне не приходится сдерживать свои эмоции, это получается само собой.

Сложи количество баллов по вопросам, номера которых указаны в формулах:

$$M = 1 + 5 =$$

$$X = 2 + 6 =$$

$$C = 3 + 7 =$$

$$Ф = 4 + 8 =$$

Соответствующие символы — М, С, Х, Ф — запиши в порядке убывания их значений.

Символы с одинаковыми значениями запиши один под другим. Ты получил так называемую приоритетную формулу, например, М Х С Ф. Ее владельца в первую очередь характеризуют меланхолические черты (М), поэтому его условно можно назвать меланхоликом. Слабее выражены признаки холерика (Х), сангвиника (С), флегматика (Ф).



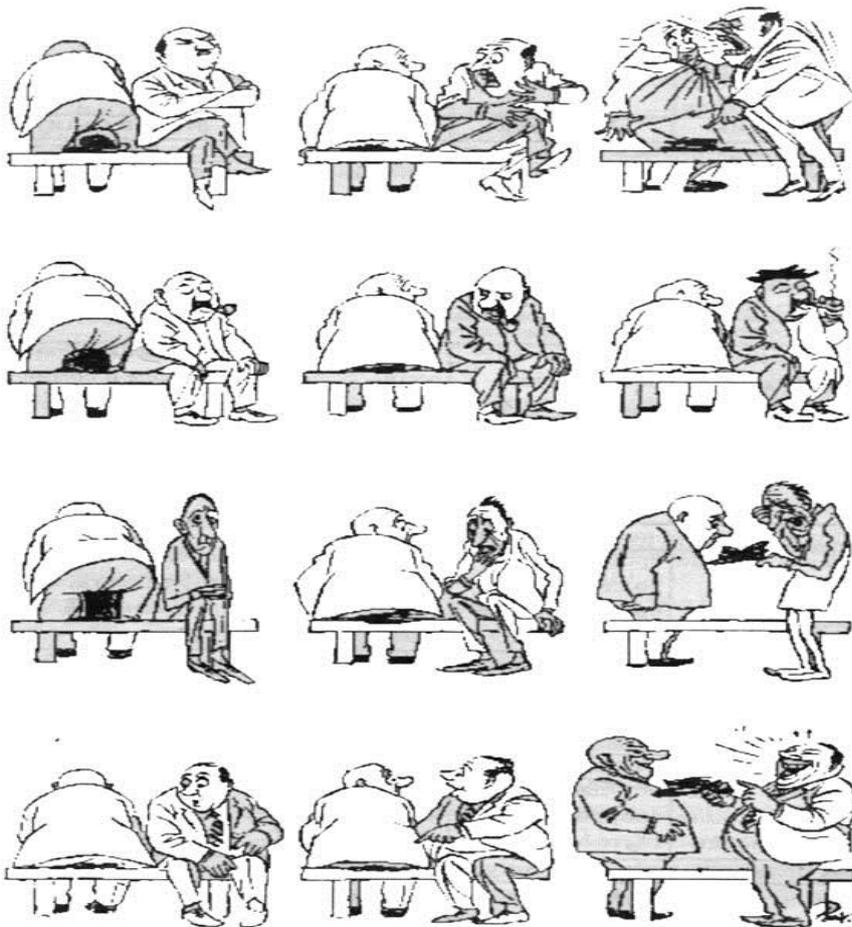
Выполнив задание 3.4, запиши в «Психологическую карту личности», какой тип темперамента характерен для тебя.

ЗАДАНИЕ 3.5. Определение типа темперамента



№1. Вспомни известных литературных героев, персонажей сказок, мультфильмов и т.д. и попробуй определить их темперамент.

№2. На рисунках художника Х. Бидструпа изображены представители разных типов темперамента. Определи их.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ЗАДАНИЕ 3.6. Определение черт характера «Азбука характера»



Заполни таблицу, дописывая черты характера на заданные буквы, как это сделано в образце.

Азбука характера		
А аккуратность	К _____	У _____
Б бестактность	Л _____	Ф _____
В ворчливость	М _____	Х _____
Г гордость	Н _____	Ц _____
Д дружелюбие	О _____	Ш _____
Е естественность	П _____	Щ _____
Ж жадность	Р _____	Э _____
З злопамятность	С _____	Ю _____
И искренность	Т _____	Я _____

ЗАДАНИЕ 3.7. Определение черт характера



Запиши в один столбик черты своего характера, которые помогают в жизни, а в другой — те, которые мешают.



Какой столбик оказался больше? Запиши _____

ЗАДАНИЕ 3.8. Исследование форм проявления характера (методика Т. Лири)

Прочитай утверждение.

В случае согласия с ним, поставь знак «+», в случае несогласия — «-» в регистрационный бланк рядом с порядковым номером этого вопроса.

- | | |
|---|--|
| 1. Другие думают о тебе благосклонно | 65. Любишь давать советы |
| 2. Ты производишь впечатление на окружающих | 66. Производишь впечатление значительности |
| 3. Умеешь распоряжаться, приказывать | 67. Начальственно-повелительный |
| 4. Умеешь настоять на своем | 68. Властный |
| 5. Обладаешь чувством достоинства | 69. Хвастливый |

6. Ты независим
7. Способен сами позаботиться о себе
8. Можешь проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строг, но справедлив
11. Можешь быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любишь ласкаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровываешься
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняешься
20. Уступчив
21. Благодарный
22. Ты восхищающийся и склонный к подражанию человек
23. Уважительный
24. Ищешь одобрения
25. Склонный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремись ужитья с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Стараешься ободрить окружающих
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способный вызвать восхищение
34. Пользуешься у других уважением
35. Обладаешь талантом руководителя
36. Ответственный
37. Уверенный в себе
38. Самоуверенный и напористый
39. Деловитый и практичный
40. Любишь соревноваться
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Нетерпимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпишь, чтобы тобой командовали
46. Скептический
47. На тебя трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
70. Думаешь только о себе
71. Надменный и самодовольный
72. Хитрый и расчетливый
73. Нетерпимый к ошибкам других
74. Своекорыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбный
77. Озлобленный
78. Ты жалобщик
79. Ты ревнивый
80. Долго помнишь обиды
81. Занимаешься самобичеванием
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любишь подчиняться
87. Предоставляешь другим принимать решения
88. Легко попадаешь впросак
89. Легко поддаёшься влиянию других
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизируешь
93. Прощаешь все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушный и терпимый к недостаткам
96. Стремись покровительствовать
97. Стремись к успеху
98. Ожидаешь восхищения от каждого
99. Распоряжаешься другими
100. Деспотичный
101. Ты сноб (судишь о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)
102. Ты тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Ты злой, жестокий человек
107. Часто гневаешься
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Неверчивый и подозрительный

- | | |
|---|---|
| 49. Легко смущаешься | 113. Робкий |
| 50. Не уверен в себе | 114. Стыдливый |
| 51. Легко уступаешь | 115. Отличаешься чрезмерной готовностью подчиняться |
| 52. Скромный | 116. Мякотелый |
| 53. Часто прибегаешь к помощи других | 117. Почти никогда и никому не возражаешь |
| 54. Очень почитаешь авторитеты | 118. Навязчивый |
| 55. Охотно принимаешь советы | 119. Любишь, чтобы тебя опекали |
| 56. Доверчив и стремишься радовать других | 120. Чрезмерно доверчивый |
| 57. Всегда любезен в обращении | 121. Стремишься снискать расположение каждого |
| 58. Дорожишь мнением других | 122. Со всеми соглашаешься |
| 59. Общительный и уживчивый | 123. Всегда дружелюбный |
| 60. Добросердечный | 124. Любишь всех |
| 61. Добрый, вселяешь уверенность | 125. Слишком снисходительный к окружающим |
| 62. Нежный и мягкосердечный | 126. Стремишься утешить каждого |
| 63. Любишь заботиться о других | 127. Заботишься о других в ущерб себе |
| 64. Бескорыстный и щедрый | 128. Портишь людей чрезмерной добротой |

Регистрационный бланк

1	5	9	13	17	21	25	29
2	6	10	14	18	22	26	30
3	7	11	15	19	23	27	31
4	8	12	16	20	24	28	32
33	37	41	45	49	53	57	61
34	38	42	46	50	54	58	62
35	39	43	47	51	55	59	63
36	40	44	48	52	56	60	64
65	69	73	77	81	85	89	93
66	70	74	78	82	86	90	94
67	71	75	79	83	87	91	95
68	72	76	80	84	88	92	96
97	101	105	109	113	117	121	125
98	102	106	110	114	118	122	126
99	103	107	111	115	119	123	127
100	104	108	112	116	120	124	128

Обработка полученных данных:

В каждой из 8 шкал (вертикальных столбцов) суммируется количество знаков «+», и результат пишется под шкалой.

Количество набранных баллов соответствует степени выраженности свойств:

- 1 степень — 0 ...6 баллов (слабо выражены);
- 2 степень — 7...11 баллов (выражены средне);
- 3 степень — 12...16 баллов (сильно выражены).



1. **Доминирование:** экспансия власти «чем больше, тем лучше», желание иметь вес, значение в глазах окружающих; иметь успех, распоряжаться; мотивация борьбы, завоевания, проявление агрессии, тщеславие, тип лидера.

2. **Уверенность в себе:** Эгоцентризм, независимость, эгоистический рационализм (деловитость в отношении всего, что может принести личную пользу, активность в этом направлении, в отношении всего остального — равнодушен; в отношениях с людьми — дипломатия (уступки, если это даст положительный личный результат, и сопротивление, если это угрожает личному комфорту и покою); лидер, но эгоцентричный и честолюбивый.
3. **Консерватизм (жестокость):** сила воли, настойчивость в достижении цели любыми средствами; открытость, прямолинейность, раздражительность, если встречается сопротивление, в этом случае проявления агрессии, недружелюбия, гнева, нежелания идти на уступки и компромиссы; упрямство из принципа; тип авторитарного лидера, садистские тенденции.
4. **Негативизм:** неудавшийся лидер, всегда в оппозиции, недоверчив, сопротивляется любому влиянию, отстаивает свою позицию, оборона в отношениях с лидерами, борьба, но не завоевательная, а оборонительная, тщеславие, мстительность, ревнивость, подозрительность, обидчивость, самодурство.
5. **Уступчивость:** комплекс вины, социальная неприспособленность, ущербная самооценка, самобичевание, безынициативность, робость. Эта шкала противоположна пункту 2 (уверенности в себе).
6. **Зависимость:** незрелость, инфантильность, несамостоятельность, какая-то ущербность в смысле зрелости; отсюда поиски сильных лиц, руководства, помощи; ведомый, антидоминантный тип. Эта шкала противоположна пункту 1 (доминированию).
7. **Конформизм:** ориентация на мнение окружающих, боязнь общественного мнения, поиск социального одобрения; общителен в группе, сонастраивается со всеми, активно сотрудничает с лидерами, если сам оказывается лидером, то демократического типа.
8. **Отзывчивость:** эмоциональная реактивность, чувствительность к поведению других людей, умение сопереживать, самоотдача, материнский тип отношений с людьми, опека над слабыми, совестливость, обязательность, исполнительность, умение дорожить мнением окружающих (но не всех вообще, а референтной группы), т.е. ориентация на социум по интровертированному типу.

В целом шкалы 1, 2, 3, 4 – это **активные** свойства, а 5, 6, 7, 8 — **реактивные** (пассивные, реагирующие на ситуацию, стимул).



Каким ты видишь свой характер сейчас и в будущем? _____



Что бы ты хотел изменить в себе? _____



Запиши вывод в «Психологическую карту личности» в графу «Характер».

ЗАДАНИЕ 3.9. Тест на исследование самооценки (методика Л.П.Пономаренко)



На бланке представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определи, как это свойство проявляется у тебя. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7.

	Личностные качества	1	2	3	4	5	6	7	Полярные личностные качества
1	Добрый								Злой
2	Общительный								Замкнутый
3	Уверенный в себе								Неуверенный в себе
4	Раздражительный								Спокойный
5	Неоткровенный								Откровенный
6	Нерешительный								Решительный
7	Понимающий других								Не понимающий других
8	Смелый								Робкий
9	Симпатичный								Несимпатичный
10	Нуждающийся в поддержке других								Самодостаточный
11	Импульсивный								Уравновешенный
12	Подчиняющийся								Доминирующий
13	Умный								Глупый
14	Активный								Пассивный
15	Целеустремленный								Беспорядочный

Разберем, как работать с методикой.

Если ты выбираешь:

- столбец под номером 1, это означает, что ты на 100% добрый человек (в тебе нет ни 1% злости);
- столбец № 7 — если ты считаешь себя на 100% злым человеком;
- столбец № 4 означает среднюю позицию (т. е. в тебе 50% «доброты» и 50% «злости»);
- столбец № 3 — ты, скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»);
- столбец № 2 — примерно на 80% тебе присуща характеристика, указанная справа, и на 20% — та, что слева;
- столбец № 5, соответственно, означает, что у тебя немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае — примерно 65% «злости» и 35% «доброты»);
- столбец № 6 — примерно на 80% тебе присуща характеристика, указанная слева, и на 20% — та, что справа.

Итак, ты уже догадался, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше — второй.

На I этапе работы по каждой паре ты выбираешь номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у тебя в настоящий период твоей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

Приступай ко II этапу работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы ты хотел, чтобы это свойство было развито у тебя, т. е. каким бы ты хотел быть.

Например, ты оценил себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и ты хотел бы, чтобы в тебе поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае ты на II этапе выбираешь позицию столбца № 4 и обозначаешь свой выбор кружочком. Может случиться, что ты удовлетворен тем положением, которое есть, — в таком случае поставленный на I этапе крестик просто обведи кружком. После того как ты еще раз просмотрел все 15 пар и по каждой из них отметил кружком позицию, отвечающую твоему «идеальному Я», приступаем к III этапу работы.

III этап: обработка результатов. По каждой паре полярных свойств посчитай разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учёта знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок.

Например, по первой паре ты оценил себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотел бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50 х 50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять $4 - 2 = 2$. Эту цифру запиши рядом с первой парой. Если крестик в столбце с № 7, а кружок — под № 6, разница $7 - 6 = 1$. Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный IV этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

Интерпретация

Результат более 25 свидетельствует о заниженной самооценке ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств.

Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением продемонстрировать всем собственную значительность), они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

В некоторых случаях заниженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) слишком строги или критичны, или часто сравнивают тебя с другими, или предъ-

являют высокие требования к твоим достижениям. Родителей изменить не просто, легче изменить себя. При таких обстоятельствах твой путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих детских «комплексов».

Если ты набрал балл **менее 25**, тебе следует пересмотреть свое отношение к себе. «**Полюби себя самого!**» — вот главная задача для тебя. Избавляйся от негативных мыслей, чаще хвали самого себя, извлекай пользу даже из неудач!

Результат от 10 до 25 свидетельствует об адекватной самооценке. Такие люди трезво оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки, способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

Результат менее 10 баллов может интерпретироваться по-разному. Иногда это свидетельствует о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания. Низкий балл может говорить о защитной реакции, а также демонстрируемой высокой самооценке («У меня все хорошо, отстаньте») или свидетельствовать об отрицательном отношении к тестированию, нежелании быть открытым. Такой балл набирают также люди, не склонные к самоанализу и рефлексии, не любящие заглядывать внутрь себя.

Если человек отвечал искренне и действительно считает, что его «реальное Я» почти не отличается от «идеального Я», можно говорить о завышенной самооценке, т. е. такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними достаточно сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении.

Американский психолог У. Джеймс вывел формулу успеха:



$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$$

Главное в этой формуле — **самооценка**. От нее зависит очень многое.

Самооценка высокая — человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Если достижения скромные, а запросы — непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от того, что не удастся достичь невозможного, завидовать другим, злиться на весь мир. Его поведение становится мерзким, он старается унижить другого, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему что-то должны — родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Жизнь становится невыносимой. Выхода два — умерить желания или увеличить достижения. Неизвестно, что сложнее.

«Приравняй свои притязания к нулю — и целый мир будет у ног твоих», — сказал Т. Карлейль, философ и поэт. И трудно что-либо добавить к его словам.



Запиши вывод в «Психологическую карту личности» в графу «Самооценка».

ЗАДАНИЕ 3.10. Выявление уровня самооценки



Ответь на вопросы теста.

1. Как часто тебя терзают мысли, что тебе не следовало говорить или делать что-то?
 - а) очень часто — 1 балл;
 - б) иногда — 3 балла.

2. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты:
 - а) постараться победить его в остроумии — 5 баллов;
 - б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора — 1 балл.

3. Выбери одно из мнений, наиболее тебе близкое:
 - а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
 - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
 - в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Тебе показали шарж или пародию на тебя. Ты:
 - а) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что-то оригинальное — 3 балла;
 - б) тоже попытаешься найти что-то смешное в твоём знакомом и высмеять его — 4 балла;
 - в) обидишься, но не подашь вида — 1 балл.

5. Ты всегда спешишь, тебе не хватает времени или ты берешься за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
 - а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) не знаю — 3 балла.

6. Ты выбираешь духи в подарок подруге. Купишь:
 - а) духи, которые нравятся тебе — 5 баллов;
 - б) духи, которым, как ты думаешь, будет рада подруга, хотя тебе лично они не нравятся — 3 балла;
 - в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Ты любишь представлять себе различные ситуации, в которых ты ведешь себя совершенно иначе, чем в жизни?
 - а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли тебя, когда твои товарищи добиваются большего успеха, чем ты?
 - а) да — 1 балл;
 - б) нет — 5 баллов;
 - в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли тебе удовольствие возражать кому-либо?

- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

10. Закрой глаза и попытайся представить себе 3 цвета:

- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчитай количество полученных баллов.

Ознакомься с результатами тестирования.

50—38 баллов. Люди с завышенной самооценкой довольны собой и уверены в себе. У них большая потребность доминировать над людьми, они любят подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Им безразлично то, что о них говорят, но они сами имеют склонность критиковать других. Им больше подходит определение: «Ты любишь себя, но не любишь других». У них есть один недостаток: слишком серьезно к себе относятся, не принимают никакой критической информации, и защищаются утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. При здоровой и нормальной самооценке люди в согласии с собой и могут себе доверять. Обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». Они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. При заниженной самооценке люди недовольны собой, их мучат сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Главное — остановиться! Кто сказал, что любить себя плохо, кто внушил, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, не нужно избегать самодовольства, но мы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек и стремиться повесить свою самооценку.



Запиши вывод об уровне своей самооценки в «Психологическую карту личности».

ЗАДАНИЕ 3.11. Проведение методики «Моя линия жизни»

Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. Нарисуй на листе бумаги вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения.

Рождение 

Обозначь крестиком место, где ты чувствуешь, ощущаешь себя в данный момент, в данное время. Укажи возраст.

Кружочек поставь там, где тебе хотелось бы быть. Это — предпочитаемый возраст («золотой»).
Напиши, _____ почему.

В промежутке от рождения до настоящего времени укажи наиболее значимые для тебя события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни.

А сейчас спланируй свою будущую жизнь. Что ты хочешь, чтобы сбылось, случилось в твоей судьбе? Обозначь эти события на «линии жизни».



Отмечена ли на твоей линии жизни профессиональная деятельность, если да, то где, если нет, то почему? _____



Запиши вывод в «Карту психологической личности» о своей линии жизни.

ЗАДАНИЕ 3.12. Методика «Кто я?»

Эту методику придумали американские психологи Кун и Мак-Портленд.



Пожалуйста, за 15 минут 20 раз ответь на вопрос «Кто я?» Будь искренним. Используй для этой цели 20 слов или предложений. Не старайся отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пиши так, как они приходят тебе в голову. Правильных или неправильных ответов здесь быть не может.



Запиши вывод в «Психологическую карту личности» в графу «Моя линия жизни».

ЗАДАНИЕ 3.13. Определение уровня сформированности ценностных ориентаций по методике Круглова Б.С. (адаптированный вариант методики М.Рокича)



Сейчас тебе будет предъявлен список основных целей, которые люди стремятся достичь в жизни. Укажи важность этих целей для себя, поставив у каждого пункта баллы от 1 до 5 (1 балл — наименее значимая цель; 5 баллов — наиболее значимая).

Бланк 1

Содержание целей в жизни	баллы от 1 до 5
Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках	
Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений в жизни)	
Здоровье (психическое и физическое)	
Удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени)	
Интересная работа	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Свобода как независимость в поступках и действиях	
Красота (переживание прекрасного в природе и искусстве)	
Хорошие и верные друзья	
Познание (возможность расширения своего кругозора, образования, интеллектуальное развитие)	
Счастливая семейная жизнь	
Творчество (возможность творческой деятельности)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей)	
Активная, деятельная жизнь	
Равенство (богатство, равные возможности для всех)	

Ниже приводится список качеств личности человека. Укажи, какие из них являются для тебя нужными, ценными, значимыми, поставив у каждого пункта баллы от 1 до 5.

Бланк 2

Содержание целей в жизни	баллы от 1 до 5
Высокие запросы (высокие притязания)	
Чуткость (заботливость)	
Воспитанность (хорошие манеры, вежливость)	
Жизнерадостность (чувство юмора)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Нетерпимость к недостаткам в себе и других	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, привычки)	
Честность (правдивость, искренность)	
Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других людей, умение прощать другим их ошибки, заблуждения)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные решения)	
Ответственность (чувство долга, умение держать слово)	



После объяснений учителя сделай вывод о своих ценностных ориентациях и запиши его в «Психологическую карту личности».

ТЕМА: МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ. ДЕЛОВОЕ КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

ЗАДАНИЕ 3.14. Определение способности к общению (коммуникативность)

Каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный ответ на четные оценивается в 1 балл.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды, причинённой тебе кем-то?
3. Есть ли у тебя стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что тебе приятнее, проще проводить время за чтением книг или за каким-то другим занятием?
5. Легко ли тебе устанавливать контакты с людьми, которые значительно старше?
6. Трудно ли тебе включаться в новые компании?
7. Легко ли тебе удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
9. Стремись ли ты при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли тебя окружающие люди, и хочется ли тебе побыть одному?
11. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?
12. Испытываешь ли ты чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди малознакомых тебе людей?
15. Полагаешь ли ты, что тебе не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для тебя компанию?
16. Стремись ли ты ограничивать круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуешь ли ты себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Верно ли, что у тебя много друзей?
19. Часто ли ты смущаешься, чувствуешь неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Подсчитай общий результат.

Если ты набрал менее 10 баллов – уровень развития коммуникативных способностей у тебя низкий. Ты скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомишься с людьми и не стремишься к этому, 10 – 13 баллов – средний, 14 и более баллов – высокий уровень. В таком случае, для тебя одна из радостей жизни – общение, окружающие тебя ценят в тебе энергию, способность вести диалог.

ТЕМА: КОНФЛИКТ. ПУТИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

ЗАДАНИЕ 3.15. Определение способа решения конфликта



Определение способа решения конфликта.

Из двух вариантов решения конфликта выбери тот, который наиболее близок тебе и обведи его:

1. а. Иногда соглашаюсь, чтобы ответственность за решение взял на себя другой человек
б. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны
2. а. Стремлюсь найти компромиссное решение
б. Пытаюсь решить вопрос, с учетом интересов моих и партнера
3. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего
б. Иногда могу пожертвовать своими интересами ради интересов другого человека
4. а. Прежде всего, предлагаю пойти на совместные уступки
б. Прежде всего, я стараюсь не задеть чувств другого
5. а. Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку другого
б. Стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
6. а. В споре я пытаюсь избежать неприятности для себя
б. Не скрою, что в спорах мне чаще всего удается отстоять мои интересы
7. а. Стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
б. Считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого
8. а. Никогда не стесняюсь настоять на своем
б. Первым делом определяю, возможна ли взаимная выгода.
9. а. Думаю, не всегда стоит волноваться из-за возможных разногласий
б. Не скрою, что умею добиваться своего, прикрываясь интересами других
10. а. Надо стремиться настоять на своем — такова жизнь.
б. Средний вариант всегда предпочту крайним решениям
11. а. Прежде всего, я стремлюсь ясно определить, в чем заключаются все интересные вопросы
б. Я стараюсь успокоить другого, главным образом сохранить отношения
12. а. Зачастую я избегаю сохранять позицию, которая может вызвать споры.
б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
13. а. Я предлагаю среднюю позицию
б. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему
14. а. Я сообщаю другому лицу свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах
б. Пытаюсь показать логику и преимущество моих взглядов
15. а. Неверное решение можно исправить, а испорченные отношения — никогда
б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения
16. а. Очень внимательно слежу за тем, чтобы не задеть чувств другого
б. Я обычно пытаюсь убедить другого в привлекательности моей позиции
17. а. Я сильно переживаю, если мне не уступают в споре
б. Стараюсь избежать любой напряженности
18. а. Если это сделает другого счастливым, я дам возможность настоять на своем.
б. Сразу остываю и уступаю, если вижу, что другой идет на уступки

19. а. Первым делом стремлюсь четко выделить в споре свои и чужие цели
б. Стараюсь отложить спорный вопрос, так как знаю, что страсти со временем улягутся
20. а. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия
б. Я стараюсь найти лучшее сочетание наших выгод и потерь
21. а. Веду переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а. Я пытаюсь найти позицию, которая включает в себя позицию мою и другого
б. Иногда я не прочь дать другому решить трудный вопрос.
23. а. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б. Чтобы отстоять свои взгляды, я умею использовать и логику, и чувство, и давление
24. а. Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу
б. Я стараюсь заставить другого пойти на компромисс.
25. а. Скорее всего, я отношусь к числу людей, которые умеют убедить в своей правоте
б. Веду переговоры, я умею быть внимательным к позиции и аргументам другого.
26. а. Я всегда склонен призывать к взаимным уступкам
б. Почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас
27. а. Не переносу споров, так как чаще всего они бесполезны
б. В спорах со мной чаще всего партнерам удается навязать свое мнение
28. а. Ради дела я стремлюсь настоять на своем, даже преодолевая при этом себя
б. Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого
29. а. Согласен на уступки, но только взаимные
б. Здоровье дороже всяких споров
30. а. Стараюсь не задеть достоинства другого
б. Всегда стремлюсь к совместному успеху

Обработка результатов:

По каждому разделу ключа подсчитывается суммарное число ответов, совпадающих с ключом.

Сравнение полученных чисел покажет преимущественный способ реагирования на конфликт.

Ключ опросника

Конкуренция:	3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а
Уклонение:	1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15а, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б
Приспособление:	1а, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а
Компромисс:	2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а
Сотрудничество:	2б, 5а, 8б, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б



Запиши вывод в «Психологическую карту личности» данные об уровне своей конфликтности.

Запиши в «Психологическую карту личности» в графу «Уровень конфликтности» наиболее характерные для тебя способы решения конфликтов.

ЗАДАНИЕ 3.16. Проверка уровня конфликтности личности



В каждом вопросе выбери один из трех вариантов ответа.

Тест «Конфликтная ты личность?»

1. Представь, что в общественном транспорте начинается спор. Что ты предпримешь?
 - А. избежишь вмешиваться в ссору
 - Б. можешь вмешаться, встать на сторону потерпевшего, кто прав
 - В. всегда вмешиваешься и до конца отстаиваешь свою точку зрения
2. Будешь ли ты на собрании критиковать старосту за допущенные ошибки?
 - А. нет
 - Б. да, но в зависимости от своего личного отношения к нему
 - В. всегда критикую за ошибки
3. Староста твоего класса излагает свой план работы, который тебе кажется нерациональным. Предложишь ли ты свой план, который кажется тебе лучше?
 - А. если другие меня поддержат, то да
 - Б. разумеется, я буду поддерживать свой план
 - В. боюсь, что это испортит наши отношения
4. Любишь ли ты спорить со своими друзьями?
 - А. только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят наши отношения;
 - Б. да, но только по принципиальным, важным вопросам
 - В. я спорю со всеми, по любому поводу.
5. Кто-то пытается пролезть вперед тебя без очереди:
 - А. считая, что ты не хуже его, попытаешься обойти его
 - Б. возмущаешься, но про себя
 - В. открыто высказываешь свое негодование.
6. Представь себе, что рассматривается предложение твоего товарища, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Ты знаешь, что твое мнение будет решающим. Как ты поступишь?
 - А. выскажешься об отрицательных и положительных сторонах этого проекта
 - Б. выделишь положительные стороны в его работе и предложишь возможность продолжить работу
 - В. станешь критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.
7. Ты встретил подростков, которые курят. Как ты отреагируешь?
 - А. подумаешь: «Зачем мне портить настроение из-за чужих ошибок»
 - Б. сделаешь им замечание
 - В. если бы это было в общественном месте, ты бы их отчитал.
8. В магазине ты замечаешь, что тебя обсчитали:
 - А. ты не возмущаешься
 - Б. попросишь, чтобы продавец еще раз при тебе подсчитал сумму
 - В. это будет поводом для скандала.
9. Представь, что дома взрослые постоянно говорят тебе о необходимости экономить, а сами то и дело покупают дорогие вещи. Что ты им скажешь?
 - А. одобряешь покупку, если она им доставила удовольствие
 - Б. говоришь, что вещь безвкусная
 - В. постоянно ругаешься, ссоришься с ними из-за этого.
10. Ты в лагере. Воспитатель занимается посторонними делами вместо того, чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, не готовит мероприятие для своих воспитанников. Возмущает ли тебя это?
 - А. да, но если ты даже и выскажешь ему свои претензии, это вряд ли что-то изменит

- Б. ты находишь способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы
- В. ты вымещаешь недовольство на водителях.

11. Ты споришь с другом и убеждаешься, что он прав. Признаешь ли ты свою ошибку?

- А. нет
- Б. разумеется, признаю
- В. какой же у меня авторитет, если я признаюсь, что был не прав.

Ключ к обработке результатов: А — 4, Б — 2, В — 0

30 —44 очков. Ты тактичен. Не любишь конфликтов, даже если и сможешь их сгладить; легко избегаешь критических ситуаций. Когда же тебе приходится вступать в спор, ты учиываешь, как это отразится на твоём служебном положении или приятельских отношениях. Ты стремишься быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, ты не всегда решаешься ее оказать. Не думаешь ли ты, что тем самым ты теряешь уважение к себе в глазах других?

15–29 очков. О тебе говорят, что ты конфликтная личность. Ты настойчиво отстаиваешь свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на твоё положение в классе или личные отношения. И за это тебя уважают.

10–14 очков. Ты ищешь повод для споров, большинство из которых излишни, мелочны. Любишь критиковать, но только когда это выгодно тебе. Ты навязываешь свое мнение, даже если не прав. Ты не обидишься, если тебя будут считать любителем поскандалить? Подумай, не скрывается ли за твоим поведением комплекс неполноценности?



Определи свой преимущественный способ реагирования на конфликт и степень своей конфликтности, запиши вывод в «Психологическую карту личности».



Согласен ли ты с полученными результатами? _____

Обоснуй свой вывод _____

Подведем некоторые итоги

На протяжении ряда занятий ты узнавал что-то новое о себе: об особенностях своей памяти и внимания, типе мышления, темпераменте и других своих особенностях. Ты невольно сравнивал себя с другими людьми. Возможно, не всегда эти сравнения тебя радовали. Но ты еще раз мог убедиться, насколько все мы разные. И только теперь от тебя зависит, как ты этими знаниями распорядишься и как сможешь использовать их в выборе своей будущей профессии.



Что тебе дало изучение материалов разделов II,III? _____

Изменилось ли твоё представление о себе? _____

РАЗДЕЛ IV. МИР ПРОФЕССИЙ



Выполнив предложенные задания, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

- характеристику труда различных профессий;
- формулу профессии;

умеешь ли ты:

- выявлять свои профессиональные предпочтения.

Портрет моей будущей профессии

Данную карту ты будешь заполнять, отвечая на вопросы под значком  по мере изучения тем раздела

Наиболее привлекательные характеристики профессии	
Тип будущей профессии	
Мои профессиональные предпочтения	
Выбранные мною профессии	

ТЕМА: КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ. ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ. ПОНЯТИЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ

ЗАДАНИЕ 4.1. Определение формулы профессии (по методике Н. С. Пряжникова)



Подчеркни наиболее привлекательные для тебя цели, предмет, средства, условия труда.

1. Цели труда:

- 1.1. Оценивать, проверять
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия
- 1.3. Перевозить что-либо
- 1.4. Изготавливать какие-то предметы
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать
- 1.6. Творить, создавать новое
- 1.7. Руководить людьми
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо
- 1.9. Постоянно работать над собой, «быть в форме»

2. Предмет труда:

- 2.1. Технические объекты
- 2.2. Тексты, графики, числа
- 2.3. Экономика и политика
- 2.4. Искусство
- 2.5. Наука
- 2.6. Растения и микроорганизмы
- 2.7. Животный мир
- 2.8. Люди
- 2.9. Детали и материалы

3. Средства труда:

- 3.1. Ручные
- 3.2. Механические
- 3.3. Автоматические
- 3.4. Компьютеры
- 3.5. Интеллект
- 3.6. Выразительные движения, мимика
- 3.7. Творческое мышление
- 3.8. Возможности организма и органов чувств
- 3.9. Голос, интонация

4. Условия и организация труда:

- 4.1. Бытовой микроклимат
- 4.2. Помещение с большим числом людей
- 4.3. Разъезды
- 4.4. Самостоятельность
- 4.5. Открытый воздух
- 4.6. Экстремальные условия
- 4.7. Особые условия
- 4.8. Изысканные отношения
- 4.9. Работа на дому



Если ты уже выбрал профессию, напиши, соответствует ли она наиболее привлекательным для тебя характеристикам. Если нет — попробуй сам смоделировать ее по этим признакам. Внеси данные в графу «Наиболее привлекательные характеристики профессии».

ТЕМА: ТИПЫ ПРОФЕССИЙ. МАТРИЦА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

ЗАДАНИЕ 4.2. Определение типа будущей профессии (по методике Е.А.Климова)



Прочитай данные утверждения. Если ты согласен с ними, то перед цифрой в таблице поставь «+», если нет, поставь перед цифрой «-». Если ты сомневаешься, зачеркни цифру.

Утверждения для самооценки	1.	2.	3.	4.	5.
	Природа	Техника	Знак	Искусство	Человек
1. Легко знакомлюсь с людьми					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1		

9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах				1	
13. Охотно читаю об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди		1			
22. Без всякого труда усваиваю иностранные языки			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т.д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удается склонить людей на свою точку зрения					1
28. Охотно наблюдаю за растениями и животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке, и т.п.				1	
Результаты					

По каждому столбцу подсчитай алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму, зачеркнутые цифры не считай. Запиши их в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывают на наиболее подходящий для тебя тип профессии.

Малые отрицательные суммы указывают на типы профессий, которых тебе следует избегать при выборе. Максимальное число баллов в каждом столбце — 8.

В соответствии с данной классификацией, предложенной профессором Б.А.Климовым, мир современных профессий можно разделить на 5 основных типов:

- 1 — «Человек–природа»
- 2 — «Человек-техника»
- 3 — «Человек-знаковая система»
- 4 — «Человек-художественный образ»
- 5 — «Человек-человек»



Определи тип своей будущей профессии и запиши в «Портрет моей будущей профессии» в соответствующую графу.

ЗАДАНИЕ 4.3. Выявление профессиональных предпочтений (классификация Д. Голланда)

Люди давно заметили, что профессия накладывает отпечаток на личность человека. Однако справедливо и другое: не только профессиональная деятельность формирует личностные особенности, но каждый человек по своим личностным качествам подходит к определенному типу профессий.

Данная модификация теста Голланда, основанная на соотнесении типов профессии с индивидуальными особенностями человека, призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь, **личностных особенностей**.



1 этап

Вам необходимо как бы «примерить» на себя шесть утверждений, касающихся различных типов профессий, найти им место в таблице и отметить.

	Абсолютно верно	Скорее верно	Неверно	Не знаю
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Утверждение 1. Ты - практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, приносящую конкретные, осязаемые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, хорошо развитых двигательных навыков.

Утверждение 2. Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

Утверждение 3. Ты – «коммуникатор», любящий работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т.п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться.

Утверждение 4. Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия.

Утверждение 5. Ты — организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя.

Утверждение 6. Ты, вероятно, «свободный художник». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жесткого режима, формальностей; работа, дающая простор фантазии, воображению, требующая развитого эстетического вкуса, специальных способностей (художественных, литературных, музыкальных).

2 этап

Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая тебе больше подходит (исходя из твоих способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии, поставь знак «+». Подсчитай количество плюсов в каждой строке. Например, из пары «инженер» — «социолог» тебе интереснее профессия социолога. Код этой профессии — 2. Значит, в бланке ответов в графе «код профессий» надо поставить «+» рядом с цифрой 2. Если содержание профессии не совсем понятно, пользуйся словарем профессий.

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- | | |
|---|--|
| Инженер (1) - Социолог (2) | Кондитер (1) – Священнослужитель (3) |
| Механик (1) - Дизайнер (6) | Повар (1) - Статистик (4) |
| Философ (2) - Врач (3) | Фотограф (1) - Торговый администратор (5) |
| Эколог (2) - Бухгалтер (4) | Страховой агент (3) - Архивист (4) |
| Программист (2) - Адвокат (5) | Тренер (3) - Телерепортер (5) |
| Кинолог (2) - Литературный переводчик (6) | Следователь (3) - Искусствовед (6) |
| Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3) | Нотариус (4) - Брокер (5) |
| Генетик (2) - Архитектор (6) | Оператор ЭВМ (4) - Манекенщица (6) |
| Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4) | Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6) |
| Социальный работник (3) - Предприниматель (5) | Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2) |
| Преподаватель вуза (3) - Музыкант-исполнитель (6) | Водитель (1) - Бортпроводник (3) |
| Экономист (4) - Менеджер (5) | Метролог (1) - Картограф (4) |
| Корректор (4) - Дирижер (6) | Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6) |
| Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6) | Геолог (2) - Переводчик-гид (3) |
| Телефонист (1) - Орнитолог (2) | Журналист (5) - Режиссер (6) |
| Агроном (1) - Топограф (4) | Библиограф (2) - Аудитор (4) |
| Лесник (1) - Директор (5) | Главный бухгалтер (4) - Инспектор уголовного розыска (5) |
| Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6) | Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3) |
| Историк (2) - Инспектор ГАИ (4) | Пчеловод (1) - Коммерсант (5) |
| Антрополог (2) - Экскурсовод (3) | Судья (3) - Стенографист (4) |
| Вирусолог (2) - Актер (6) | |
| Официант (3) - Товаровед (5) | |

Подсчитай количество плюсов в бланке ответов. Максимальное количество плюсов указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов.



1. Реалистический тип

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

2. Интеллектуальный тип

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы.

Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и другие, в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

3. Социальный тип

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

4. Артистический тип

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться.

Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

5. Предприимчивый тип

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; имеют тягу к приключениям (возможно, авантурным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями.

Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и другие, связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

6. Конвенциональный тип

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, созданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков, такие как: бухгалтер, патентовед, нотари-

ус, топограф, корректор и другие, направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.



Сделайте вывод о своих профессиональных предпочтениях и запишите в «Портрет моей будущей профессии» в соответствующую графу.

ЗАДАНИЕ 4.4. Работа с «Матрицей выбора профессии».

(Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи)

Шаг за шагом приближаемся к цели — осознанному выбору профессии. В мире насчитываются десятки тысяч профессий. «Матрица выбора профессии» поможет тебе выбрать профессию или уточнить уже сделанный выбор. Прежде чем приступить к работе с «Матрицей», ознакомься с приведенными объектами и видами деятельности и выбери один-два варианта.

1. Какой объект деятельности тебя привлекает?

- 1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники);
- 1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования);
- 1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты);
- 1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины);
- 1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись);
- 1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые);
- 1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные);
- 1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты);
- 1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства);
- 1.10. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

- 2.1. Управление (руководство чьей-то деятельностью);
- 2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей);
- 2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности);
- 2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение);
- 2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства);
- 2.6. Производство (изготовление продукции);
- 2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов);
- 2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо);
- 2.9. Защита (охрана от враждебных действий);
- 2.10. Контроль (проверка и наблюдение).



Анализ производится с помощью таблицы «Матрица выбора профессии» (см. Приложение №1). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими твоим интересам.

Выпиши для себя профессии, расположенные в клетках, соответствующих твоему выбору. Есть ли совпадения с твоим ответом на четвертый вопрос анкеты в задании 1.1. (выбрал(а) ли профессию, если да, то какую?)



Поинтересуйся, есть ли спрос на эту профессию? Каково содержание труда выбранной тобой профессии? _____

Какими профессионально важными качествами должен обладать человек, чтобы достичь успеха в избранном виде деятельности? _____

Какие препятствия могут возникнуть на твоём пути? _____



Запиши результат работы над «Матрицей выбора профессии» в «Портрет моей будущей профессии» в соответствующую графу.

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ



Выполнив предложенные задания, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

— факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях («хочу» — «могу» — «надо» — «выбираю»);

умеешь ли ты:

— на основе самооценки и анализа своих желаний, возможностей и способностей сделать самостоятельный и независимый профессиональный выбор.

Мое профессиональное самоопределение



Данную карту ты будешь заполнять, отвечая на вопросы под значком по мере изучения тем раздела.

Факторы, оказавшие влияние на твой выбор области будущей профессиональной деятельности	
Карта интересов	
Направленность моей личности	
Мотивы выбора профессии	
Мои специальные способности	

ТЕМА: ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ («ХОЧУ» — «МОГУ» — «НАДО» — «ВЫБИРАЮ»)

ЗАДАНИЕ 5.1. Определение факторов, оказывающих влияние на выбор профессии



1. Какие факторы оказали влияние на выбор области будущей профессиональной деятельности?

Отметьте галочкой, какие факторы оказали влияние на выбор профессии

№	Факторы	Да	Нет
1.	Будущая профессия, которую ты уже окончательно выбрал для себя		
2.	Желание продолжить обучение в конкретном профессиональном учебном заведении		
3.	Профессии родителей		
4.	Школьные предметы, которыми бы ты хотел углубленно заниматься		
5.	Художественная литература, кино-видеофильмы, СМИ		
6.	Собственный практический опыт профессиональной работы		
7.	Примеры и опыт друзей, знакомых		
8.	Советы родственников и твоих знакомых		
9.	Рекомендации учителей		
10.	Дополнительное (внеклассное) образование		
11.	Пока ничего не повлияло, выбор не сделан		

2. Какие факторы ты считаешь наиболее важными при выборе тобой будущей профессии (а также специальности, должности, места работы)?

№	Факторы	Да	Нет
1.	Характер работы: умственная — физическая; опасная — безопасная; творческая — монотонная и др.		
2.	Благоприятные условия работы (характеристики рабочего места, напряженность рабочего графика и др.)		
3.	Возможность постоянного повышения квалификации		
4.	Соответствие твоих способностей требованиям будущей профессии		
5.	Возможность профессионального роста, успешной карьеры		
6.	Востребованность на рынке труда		
7.	Достаточная престижность профессии		
8.	Достойный уровень оплаты труда		
9.	Ничего, просто нравится такая профессия		



Запиши основные факторы, влияющие на твой профессиональный выбор, в карту «Мое профессиональное самоопределение» в соответствующую графу.

ТЕМА: СКЛОННОСТИ, ИНТЕРЕСЫ И МОТИВЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫБОРЕ («ХОЧУ»)

ЗАДАНИЕ 5.2. Выявление интересов учащихся (методика «Карта интересов»)



Дай ответ следующим образом: если нравится то, о чем говорится в утверждении, то поставь рядом с этим утверждением знак «+», если не нравится — «-»; если сомневаешься — поставь «0».

Любишь ли ты, нравится ли тебе, хотел бы ты?..

№	Вопрос	Ответ
1.	Читать книги по занимательной физике, занимательной математике	
2.	Читать об открытиях в химии	
3.	Выяснять устройство электроприборов	
4.	Читать технические журналы	
5.	Узнавать о жизни людей в разных странах	
6.	Знакомиться с жизнью растений и животных	
7.	Читать произведения мировой литературы	
8.	Обсуждать политические события в стране и за рубежом	
9.	Читать книги о жизни школы	
10.	Знакомиться с работой врача	
11.	Создавать уют в доме, классе, школе	
12.	Посещать театры, музеи, выставки	
13.	Читать книги о войнах и сражениях	

14.	Читать об открытиях в физике и математике	
15.	Выполнять домашние задания по химии	
16.	Исправлять бытовые электроприборы	
17.	Посещать технические выставки, знакомиться с новинками техники	
18.	Ходить в походы, изучать родной край	
19.	Изучать зоологию, ботанику, биологию	
20.	Читать критические статьи по литературе	
21.	Участвовать в школьных делах	
22.	Объяснять товарищам домашнее задание	
23.	Читать о том, как люди борются с болезнями	
24.	Шить, вышивать, готовить	
25.	Читать об искусстве	
26.	Принимать активное участие в жизни школы	
27.	Проводить опыты по физике	
28.	Проводить опыты по химии	
29.	Читать статьи по радиотехнике	
30.	Собирать и ремонтировать механизмы (часы, велосипед)	
31.	Собирать коллекцию минералов	
32.	Работать в саду, огороде	
33.	Письменно излагать свои мысли	
34.	Читать книги по истории	
35.	Рассказывать детям сказки, играть с ними	
36.	Ухаживать за больными	
37.	Помогать дома по хозяйству	
38.	Принимать активное участие в концертах, выставках	
39.	Участвовать в военно-спортивных играх	
40.	Посещать дополнительные занятия по физике и математике.	
41.	Готовить химические растворы, проводить опыты	
42.	Ремонтировать компьютеры	
43.	Изготавливать модели кораблей, самолетов	
44.	Участвовать в географических и геологических экспедициях	
45.	Наблюдать за живой природой	
46.	Изучать иностранный язык	
47.	Выступать с докладами на исторические темы	
48.	Организовывать общешкольные мероприятия	
49.	Ухаживать за детьми	
50.	Делать разные покупки	
51.	Беседовать с другими людьми об искусстве	
52.	Заниматься в спортивных секциях	
53.	Участвовать в физико-математических олимпиадах	
54.	Решать задачи по химии	
55.	Выполнять работы с измерительными приборами	
56.	Выполнять работы по механике	
57.	Разбираться в географических, геологических картах	
58.	Проводить опыты по биологии	

59.	Обсуждать прочитанные книги и увиденные фильмы	
60.	Изучать политику и экономику других стран	
61.	Обсуждать вопросы воспитания и обучения	
62.	Знакомиться со строением человеческого организма	
63.	Убеждать людей в чем-либо	
64.	Знакомиться с историей искусств	
65.	Быть организатором в походах и играх	
66.	Производить математические действия	
67.	Отмечать химические явления в природе	
68.	Разбираться в радиосхемах	
69.	Выполнять чертежи	
70.	Производить топографическую съемку местности	
71.	Ухаживать за животными	
72.	Выступать с докладами по вопросам литературы	
73.	Знакомиться с историей культуры	
74.	Давать объяснения младшим школьникам	
75.	Изучать причины возникновения различных болезней	
76.	Знакомиться, общаться с разными людьми	
77.	Участвовать в спектаклях, концертах	
78.	Соблюдать режим дня	

Бланк для ответов

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	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78

Обработка результатов

Тринадцать колонок в бланке — это тринадцать направлений профессиональной деятельности:

1. физика и математика;
2. химия;
3. радиотехника и электроника;
4. механика и конструирование;
5. география-геология;
6. биология;
7. филология;
8. история и политика;
9. педагогика и воспитание;
10. медицина;
11. домоводство;
12. искусство;
13. спорт и военное дело.

По каждой из колонок подсчитывается арифметическая сумма плюсов и минусов. Вопросы сгруппированы таким образом, что первые два в каждом вертикальном столбце дают возможность выяснить, есть ли желание ознакомиться с той или иной областью знаний и видом деятельности. Вторые два означают стремление к углубленному познанию предмета своих интересов, а последние два — практическую деятельность в этой области.



Отметь полученные результаты в таблице «Мое профессиональное самоопределение» в графе «Карта интересов».

ЗАДАНИЕ 5.3. Определение направленности своей личности с помощью ориентационной анкеты (впервые опубликовано В.Бассом в 1967 году)



Тебе предложено 27 высказываний.

По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В. Выбери один из них.

1. Из ответов на каждый из пунктов выбери тот, который лучше всего выражает точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся тебе равноценными. Тем не менее, отбери из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает твоему мнению и более всего ценен для тебя. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напиши на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1–27) под рубрикой «больше всего».
 2. Затем для ответов на каждый из пунктов выбери тот, который дальше всего отстоит от твоей точки зрения, наименее для тебя ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напиши на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «меньше всего».
 3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов ты используешь две буквы, которые и запиши в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются. Старайся быть максимально правдивым! Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для тебя.
1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - А. Одобрения моей работы;
 - В. Сознания того, что работа сделана хорошо;
 - С. Сознания того, что меня окружают друзья.
 2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - В. Известным игроком;
 - С. Выбранным капитаном команды.
 3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
 - А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
 - В. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - С. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
 4. Мне нравится, когда люди:
 - А. Радуются выполненной работе;
 - В. С удовольствием работают в коллективе;

- С. Стремятся выполнить работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
 - В. Были верны и преданы мне;
 - С. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - В. На кого всегда можно положиться;
 - С. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А. Когда у меня что-то не получается;
 - В. Когда портятся отношения с товарищами;
 - С. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему не симпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - В. Вызывает дух соперничества в коллективе;
 - С. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А. Проводить время с друзьями;
 - В. Ощущение выполненных дел;
 - С. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А. Добился успеха в жизни;
 - В. По-настоящему увлечен своим делом;
 - С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - В. Развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика;
 - С. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- А. Для общения с друзьями;
 - В. Для отдыха и развлечений;
 - С. Для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - В. У меня интересная работа;
 - С. Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- А. Другие люди меня ценят;
 - В. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
 - С. Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и. т. д, в котором мне довелось участвовать;
 - В. Написали о моей деятельности;

- С. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
 - В. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - С. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- А. Оскорбление личного достоинства;
 - В. Неудача при выполнении важного дела;
 - С. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- А. Успех;
 - В. Возможности хорошей совместной работы;
 - С. Здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- А. Считают себя хуже других;
 - В. Часто ссорятся и конфликтуют;
 - С. Возражают против нового.
20. Приятно, когда:
- А. Работаешь над важным для всех делом;
 - В. Имеешь много друзей;
 - С. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- А. Доступным;
 - В. Авторитетным;
 - С. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 - В. О жизни знаменитых и интересных людей;
 - С. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером;
 - В. Композитором;
 - С. Солистом.
24. Мне бы хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс;
 - В. Победить в конкурсе;
 - С. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- А. Что я хочу сделать;
 - В. Как достичь цели;
 - С. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны;
 - В. Прежде всего выполнить свою задачу;
 - С. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- А. В общении с друзьями;
- В. Просматривая развлекательные фильмы;
- С. Занимаясь своим любимым делом.

Лист ответов

№	Я	О	Д	№	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	Ы	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	27	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» — 0 баллов, оставшийся невыбранным — 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

- Направленность на себя (Я)** — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность.
- Направленность на общение (О)** — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.
- Направленность на дело (Д)** — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.



Отметь полученный результат в графе «Направленность моей личности».

ЗАДАНИЕ 5.4. Определение мотивов выбора профессии



Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают твоей личной точке зрения; в «Листе ответов» напротив номера вопроса поставь «+», если данный мотив значим, и «-», если не имеет значения.

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая не требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную одежду).

Лист ответов

А		Б		В	
№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	



Подсчитай количество плюсов в каждом столбце отдельно. Запиши _____

Наибольшее количество плюсов означает:

В столбце А: преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное место в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний.

В столбце Б: больше привлекает материальное благополучие, желание заработать.

В столбце В: стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которых требует избираемая профессия.



Отметь свои мотивы выбора профессии в соответствующей графе в таблице «Мое профессиональное самоопределение».

ЗАДАНИЕ 5.5. Определение ведущих свойств специальных способностей (по Е.А.Климову)



Проанализируй таблицу

Ведущие свойства специальных способностей

Литературные	Особенности творческого воображения и мышления, хорошо развитая речь, яркие и наглядные образы памяти, развитие эстетических чувств, чувство языков	Технические	Интерес к технике, техническому творчеству, стремление работать на машинах и станках, с инструментом, успешное освоение физики, химии, математики, черчения и т.д.
Организаторские	Умение легко входить в контакт с людьми, понимание психологии человека, умение распределить работу между людьми, быть добросовестным исполнителем, критическое отношение к своим действиям и т.п.	Математические	Умение обобщать, гибкость мыслительных процессов, легкость переходов от прямого к обратному ходу мыслей, логическое мышление
Педагогические	Педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний	Художественные	Особенности творческого воображения и мышления, свойства зрительной памяти, способствующие созданию и сохранению ярких образов, развитие эстетических отношений к воспринимаемому, волевые качества, обеспечивающие претворение замыслов в действительность

Какие специальные способности присущи тебе в большей мере? _____





Запиши вывод в соответствующую графу таблицы «Мое профессиональное самоопределение».

ТЕМА: «ВЫБИРАЮ»: ВЫБОР ПРОФЕССИИ НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ И АНАЛИЗА СОСТАВЛЯЮЩИХ «ХОЧУ» — «МОГУ» — «НАДО»

ЗАДАНИЕ 5.6. Определение интересов и склонностей (дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова)

Каждый вопрос содержит два альтернативных варианта («а» и «б»). Ты должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид.

Просим тебя внимательно прочитать пару описаний и сначала выбрать для себя тот вид занятия, которым ты предпочел бы заняться.

Затем ты должен дать оценку каждому из двух описаний:

- «+++» — если вид занятия очень нравится
- «++» — если определенно нравится
- «+» — если скорее нравится, чем не нравится
- «-» — если скорее не нравится
- «- -» — если определенно не нравится
- «- - -» — если очень не нравится

Оценки описаний в паре не должны совпадать, так как ты одно из них до этого предпочел. Причем обе оценки могут быть как отрицательными, так и положительными. Оценки описаний заносятся в бланк ответов в клетки с соответствующими номерами

Я предпочту

1А. Ухаживать за животными	или	1Б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2А. Помогать больным людям, лечить их	или	2Б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин
3А. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	3Б. Следить за состоянием, развитием растений
4А. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.д.)	или	4Б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать)
5А. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5Б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6А. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6Б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, спортивных)
7А. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7Б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством — подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8А. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения	или	8Б. Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9А. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9Б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках

10А. Лечить животных	или	10Б. Выполнять вычисления, расчеты
11А. Выводить новые сорта растений	или	11Б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины или одежду, дома, продукты питания и т. п.)
12А. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать	или	12Б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13А. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13Б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14А. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14Б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.
15А. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	или	15Б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16А. Делать лабораторные анализы в больнице	или	16Б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17А. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	или	17Б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов
18А. Организовывать культпоходы сверстников или младших (в театры, музеи), экскурсии, туристские походы и т. п.	или	18Б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19А. Изготавливать по чертежам детали (машины, одежду), строить здания	или	19Б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20А. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20Б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Опросный лист к методике «ДДО»

Ч-П	Ч-Т	Ч-Ч	Ч-ЗТ	Ч-Х
1А	1Б	2А	2Б	3А
3Б	4А	4Б	5А	5Б
6А	7Б	6Б	9Б	7А
10А	9А	8А	10Б	8Б
11А	11Б	12А	12Б	13А
13Б	14А	14Б	15А	15Б
16А	17Б	16Б	19Б	17А
20А	19А	18А	20Б	18Б

Обработка результатов

Отметь тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+».



Название типов профессий по столбцам:

1. Человек — Техника (Ч-Т)

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромон-

тажные, строительско-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);

- обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
- восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий);
- изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

2. Человек — Человек (Ч–Ч)

Труд людей этой группы профессий связан с:

- воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.);
- медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра);
- правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.);
- организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.);
- изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

3. Человек — Знаковая система (Ч–З)

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.);
- шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
- управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
- составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.);
- восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

4. Человек — Природа (Ч–П)

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.);
- обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
- заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.);
- восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.);
- изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

5. Человек — Художественный образ (Ч–Х)

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.);
- исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.);
- с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).



Запиши вывод, какой тип профессии ты предпочитаешь и почему_____



ЗАДАНИЕ 5.7. Составление плана профессионального самоопределения

ХОЧУ	1.	Кем я хочу быть? Где я хочу работать?	
	2.	Что от меня может потребоваться?	
МОГУ	3.	Что для этого имею? Образование, умения, навыки, интересы (хобби), профпригодность (состояние здо- ровья)	
НАДО	4.	Чему должен научиться? Повысить образование. Выработать необходимые качества Развить умения и навыки	
	5.	Какой информацией должен обладать? Изучить рынок труда региона, требования работодателей, возможности производ- ства, перспективы профессионального роста.	
	6.	Моя конкурентоспособность (запасные варианты)	

ЗАДАНИЕ 5.8.



Ответь на вопросы:

1. Каждый ли человек при желании может добиться успехов в любой избранной деятельности?

2. Какие требования предъявляет к человеку та или иная профессия?

3. Что помогает в овладении выбранной профессией, а что может помешать?

4. Какие профессии невозможны без профессионального отбора?

5. Что необходимо учитывать при принятии решения о своем выборе?

ЗАДАНИЕ 5.9.



Запиши вывод о своем профессиональном самоопределении (Я выбираю ...)

РАЗДЕЛ VI. ПОДГОТОВКА К БУДУЩЕЙ КАРЬЕРЕ



Выполнив предложенные задания, ты сможешь проверить:

знаешь ли ты:

- ошибки, сопутствующие выбору карьеры;

умеешь ли ты:

- составлять схему построения образа профессионального будущего.

ЗАДАНИЕ 6.1. Построение образа профессионального будущего.



Составь схему построения профессионального образа будущего по следующим вопросам:

1. Дальняя профессиональная цель (мечта) _____

2. Ближние профессиональные цели (как этапы достижения дальней) _____

3. Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и особенно ближних целей) _____

4. Знание путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой _____

5. Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов) _____

6. Запасные варианты карьеры и их иерархия, как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.

7. В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям — другой профессиональный выбор _____

Ошибки, сопутствующие выбору карьеры

ЗАДАНИЕ 6.2. Проанализируй и обсуди в классе ошибки, сопутствующие выбору профессии:



1. увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов»;
2. выбор профессии из соображений престижности (популярности) в обществе;
3. только на основании высокой оплаты труда;
4. под влиянием ближайшего окружения, без особых собственных желаний;
5. отождествление учебного предмета с профессией;
6. перенос позитивного отношения к человеку — представителю той или иной профессии на саму профессию;
7. выбор профессии за «компанию» с друзьями;
8. неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личностных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т.д.);
9. незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
10. предрассудки относительно некоторых важных для общества занятий, которые иногда считаются непристижными («дворник», «фотомодель» и др.).

ЗАДАНИЕ 6.3. Контрольные вопросы для проверки знаний по курсу.



(Психологическое сопровождение выбора профессии/ Под. ред. Митиной Л.М.)

Вариант 1

1. Цель профориентации — это:
 - А. знакомство школьников с профессиональными учебными заведениями и предприятиями города для последующего выбора карьеры;
 - Б. изучение профконсультантом индивидуально-психологических особенностей учащихся для подбора подходящей профессии каждому из них;
 - В. обучение школьников самостоятельному, осознанному выбору карьеры;
 - Г. формирование у учащихся представлений об особенностях различных профессий.
2. Должность – это:
 - А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. призвание;
 - Г. служебная обязанность.
3. Учитель начальных классов — это:
 - А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. должность;
 - Г. призвание.
4. Безработными признаются:
 - А. лица, не достигшие 16 лет;
 - Б. инвалиды 1 и 2 группы;
 - В. лица, отказавшиеся в Центре занятости населения от 2-х вариантов подходящей работы в течение 10 дней;
 - Г. трудоспособные граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в Центре занятости населения как ищущие работу.
5. Учащийся, который любит заниматься конкретными вещами, требующими ручных умений, ловкости, настойчивости, относится к:
 - А. интеллектуальному типу;
 - Б. практическому типу;
 - В. социальному типу;
 - Г. предприимчивому типу.
6. Учащемуся с интеллектуальным типом личности более подходит профессия:
 - А. программиста;
 - Б. бухгалтера;
 - В. коммерсанта;
 - Г. брокера.
7. Для усидчивого, исполнительного, дисциплинированного человека, отдающего предпочтение четко сформулированным действиям, наиболее подходящей будет профессия:
 - А. художника;
 - Б. журналиста;
 - В. парикмахера;
 - Г. корректора (специалиста, исправляющего ошибки в текстах).
8. Учащемуся, относящемуся к социальному типу личности, лучше заниматься:
 - А. научной деятельностью;

- Б. конкретным практическим трудом;
 - В. воспитательной работой;
 - Г. работой, связанной с обработкой знаковой информации.
9. Для успешной работы у юриста более всего должны быть выражены:
- А. словесные способности;
 - Б. организаторские способности;
 - В. счетные способности;
 - Г. способности к пространственному мышлению.
10. Пространственное мышление более необходимо в профессии:
- А. экскурсовода;
 - Б. музыканта;
 - В. врача;
 - Г. конструктора.
11. Руководить людьми легче человеку, имеющему темперамент:
- А. сангвиника;
 - Б. холерика;
 - В. флегматика;
 - Г. меланхолика.
12. Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
13. Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки, меньше всего подходит:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
14. Для меланхоликов в профессии врача неудачной будет специализация:
- А. терапевта;
 - Б. хирурга;
 - В. окулиста (лечащего болезни глаз);
 - Г. фтизиатра (специалиста по туберкулезу).
15. Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек — техника», наиболее пригодна работа:
- А. кассира;
 - Б. оператора ПК;
 - В. механика;
 - Г. секретаря-машинистки.
16. Профессия «бухгалтер» относится к типу:
- А. «человек–человек»;
 - Б. «человек–художественный образ»;
 - В. «человек–техника»;
 - Г. «человек–знаковая система».
17. К типу «человек– художественный образ» относится профессия:

- А. экскурсовода;
 - Б. цветовода;
 - В. медсестры;
 - Г. дизайнера.
18. Специального профессионального отбора требует профессия:
- А. геолога;
 - Б. летчика;
 - В. следователя;
 - Г. журналиста.
19. Для успешного выбора профессии необходимо:
- А. принять решение по совету родственников;
 - Б. получить ту же профессию, что и лучший друг;
 - В. принять решение, зная требования профессии и учитывая свои особенности и возможности;
 - Г. ориентироваться на популярность профессии в обществе.
20. Для успеха в деятельности наиболее существенной причиной выбора профессии является:
- А. романтичность;
 - Б. высокая зарплата;
 - В. хорошие условия труда;
 - Г. заинтересованность в деле.

Вариант 2.

1. Психолог-профконсультант:
- А. составляет медицинские заключения учащимся в соответствии с выбранной ими профессией;
 - Б. обучает осознанному, самостоятельному выбору карьеры;
 - В. выбирает каждому учащемуся наиболее подходящую для него профессию;
 - Г. дает конкретные советы учащимся относительно выбранной ими профессии.
2. Профессия – это:
- А. род трудовой деятельности;
 - Б. вид занятия в рамках трудовой деятельности;
 - В. служебная обязанность;
 - Г. наивысшая ступень соответствия конкретного человека и его деятельности.
3. Старший лаборант — это:
- А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. должность;
 - Г. общественная деятельность
4. Безработными не признаются:
- А. инвалиды 3-й группы;
 - Б. лица, не достигшие 18-летнего возраста;
 - В. граждане, отказавшиеся в течение 10 дней со дня обращения в Центр занятости населения от одного варианта подходящей работы;
 - Г. лица, не зарегистрированные в Центре занятости населения как ищущие работу.
5. Учащийся, любящий риск, находчивый, инициативный, стремящийся к лидерству, относится к:
- А. артистическому типу;

- Б. практическому типу;
 - В. социальному типу;
 - Г. предприимчивому типу.
6. Учащемуся со стандартным профессиональным типом личности более подходит профессия:
- А. военного;
 - Б. учителя;
 - В. геолога;
 - Г. фотографа.
7. Для учащегося с развитым творческим воображением, словесными способностями, чувствительного, наиболее подходящей будет:
- А. артистическая деятельность;
 - Б. административная;
 - В. организаторская;
 - Г. коммерческая деятельность.
8. Предпочитаемым занятием для учащегося с социальным типом будет:
- А. создание конкретных изделий;
 - Б. обслуживание людей;
 - В. научные разработки;
 - Г. обработка буквенной и цифровой информации.
9. Для успешной деятельности у инженера более всего должны быть выражены:
- А. словесные способности;
 - Б. способности к общению;
 - В. счетные способности;
 - Г. административные способности.
10. Счетные способности меньше необходимы в профессии:
- А. экономиста;
 - Б. модельера;
 - В. столяра;
 - Г. критика.
11. Для холерика наиболее подходящей будет работа:
- А. монотонного характера;
 - Б. малоподвижная;
 - В. в изоляции от людей;
 - Г. циклическая (чередующая нагрузки и спокойную деятельность).
12. С работой, требующей тонких ручных умений, высокой точности, легче справиться:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
13. Для сангвника наименее подходящей будет профессия:
- А. коммерсанта;
 - Б. профессионального футболиста;
 - В. оператора ПК;
 - Г. официанта.

14. Руководить людьми труднее человеку, имеющему темперамент:
- А. сангвиника;
 - Б. холерика;
 - В. флегматика;
 - Г. меланхолика.
15. Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек–природа», наиболее пригодна работа:
- А. машиниста;
 - Б. биолога;
 - В. кондитера;
 - Г. адвоката.
16. Профессия «парикмахер» относится к типу:
- А. «человек–человек»;
 - Б. «человек–художественный образ»;
 - В. «человек– техника»;
 - Г. «человек–знаковая система».
17. К типу «человек–художественный образ» относится профессия:
- А. садовода;
 - Б. связиста;
 - В. цветовода;
 - Г. настройщика пианино.
18. Без профессионального отбора можно получить профессию:
- А. гонщика;
 - Б. летчика;
 - В. коммерсанта;
 - Г. дегустатора.
19. Для успешного выбора профессии более всего необходимо:
- А. учесть потребность общества в данной профессии;
 - Б. принять решение по совету родственников;
 - В. ориентироваться на содержание будущей деятельности, соотнося ее со своими возможностями;
 - Г. связать будущую деятельность с самым любимым школьным предметом.
20. Для успешной карьеры, кроме знания своего дела, наиболее существенным является:
- А. умение устанавливать и поддерживать отношения с людьми;
 - Б. наличие соответствующего темперамента;
 - В. хорошие бытовые условия;
 - Г. внешние данные.

ЗАДАНИЕ 6.4. Ответь на вопросы личного профессионального плана



1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
-
-

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

4. Выбрал ли ты профессию, если да, то какую?

5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после школы)?

6. Что ты знаешь о своей будущей профессии?

- предмет, содержание и условия труда _____
- профессионально важные качества _____
- где можно получить эту профессию _____
- востребованность профессии на рынке труда _____

7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):

- самостоятельно принял(а) решение;
- посоветовали родители;
- посоветовали друзья;
- влияние оказали занятия в МУК;
- что-то другое _____

8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии?

10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?

12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

13. Что ты уже сейчас делаешь для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напиши, что ты делаешь кроме хорошей учёбы в школе?

14. Если ты ещё не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своём выборе, то почему (обведи нужное):

- плохо знаю мир профессий;
- плохо знаю свои возможности;
- не могу выбрать из нескольких вариантов;
- не знаю, как выбрать профессию;
- другой вариант _____



Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана.

Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана.

Что изменилось в твоём ЛПП (сопоставить ответы на задания 1.1. и 6.4.)?

Какую роль в этом сыграли уроки по курсу «Человек и профессия»?

Матрица выбора профессии

Сферы труда Виды труда	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радио-мастер	Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио-программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер авто сервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Творчество (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Web -дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод Декоратор
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web -мастер	Плановик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер
Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономии Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер	Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурс Инженер по ТБ
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролер Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт

Литература

1. Белова Т.В., Волошина И.А., Солнцева А.А. Справочник начинающего профконсультанта. – М., 1998.
2. Климов В.А. Как выбрать профессию. – М., 1990.
3. Мир профессий. – М., 1988.
4. Мир человека: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Лекторского и А.Ф. Малышевского. – М., 1993.
5. Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками. – М., 1985.
6. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? – М., 1988
7. Резапкина Т.В. Секреты выбора профессии. М.: «Генезис», 2003.