

Ф.А. Зуева

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
САМООПРЕДЕЛЕНИЮ**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

**«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»**

Ф.А. Зуева

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
САМООПРЕДЕЛЕНИЮ**

Сборник лабораторных работ

Челябинск

2021

УДК 371.012(076)
ББК 74.200.526я73
З-93

Зуева, Ф.А. Подготовка учащихся к профессиональному самоопределению: сборник лабораторных работ / Ф.А. Зуева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2021. – 158 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978–5–907409–86–6

Профессиональное самоопределение – сложный процесс формирования адекватности восприятия профессиональных планов индивидуальным возможностям личности. Представленный сборник лабораторных работ является дидактическим средством педагогического содействия изучению учащимися своих индивидуальных особенностей и определения их соответствия избираемой профессии. В сборник лабораторных работ включены задания по основным аспектам профессионального самоопределения: профессиональной пригодности, профессионально значимым качествам личности, способностям, профессиональной направленности личности. Сборник лабораторных работ по теме «Подготовка учащихся к профессиональному самоопределению» разработаны в соответствии с содержанием основной профессиональной образовательной программой 44.03.05 Педагогическое образование.

ISBN 978–5–907409–86–6

Рецензенты:

Гуслякова Н.И., д-р психол. наук, профессор

Пашкова М.Ю., директор МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска»

© Ф.А. Зуева, 2021

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	3
Введение	4
Лабораторная работа № 1. Внутренний мир человека и система представлений о себе	6
Лабораторная работа № 2. Способности и условия их проявления	19
Лабораторная работа № 3. Профессиональные интересы и условия их проявления	36
Лабораторная работа № 4. Темперамент и его влияние на профессиональную деятельность	73
Лабораторная работа № 5. Профессиональная пригодность и профессионально значимые качества личности	85
Лабораторная работа № 6. Профессиональная пригодность и здоровье	94
Лабораторная работа № 7. Дневник профессионального самоопределения	99
Приложения. Интерпретация результатов диагностирования ...	118
Лабораторная работа № 1	118
Лабораторная работа № 2	121
Лабораторная работа № 3	131
Лабораторная работа № 4	141
Лабораторная работа № 5	143
Лабораторная работа № 6	153
Библиографический список	157

Введение

«Делай свое дело и познай самого себя» – именно так еще в Древней Греции определялся основной путь самопознания. Каждый, кому предстоит заниматься какой-либо деятельностью, должен понять, что он из себя представляет и на что способен. В этом вам поможет самотестирование. Если вы хотите получить достаточно правдивую информацию о себе, работайте «по всем правилам»!

Правило 1. Не спешите заглядывать в конец теста – «ключ» ответов. Зачем искушать себя? Помните о феномене «социальной желательности», то есть о приукрашивании себя в своих собственных и чужих глазах!

Правило 2. Внимательно прочтите инструкцию. Отвечая на вопросы теста, постарайтесь как можно точнее понять их смысл.

Правило 3. Будьте искренни! Ведь кроме вас о результатах самотестирования знать никто не будет. Зачем обманывать самого себя? Не забывайте о психологических «ловушках» и «хитростях» нашего сознания. Помните о феномене «социальной желательности»!

Правило 4. Знакомясь со своим психологическим диагнозом, относитесь к нему спокойно, а в некоторых случаях даже с изрядной долей юмора. При хороших результатах не впадайте в эйфорию, при плохих – в уныние.

Правило 5. Для контроля над самим собой попросите ответить за вас на вопросы теста близкого человека, который вас хорошо знает.

Познание самого себя способствует карьере. Карьера – это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом. Можно выделить несколько принципиальных траекторий движения человека в рамках профессии или организации, которые приведут к разным типам карьеры: вертикальной карьеры – должностной рост; горизонтальной карьеры – продвижение внутри организации, например, работы в разных подразделениях одного уровня иерархии; центростремительной карьеры – продвижение к ядру организации, центру управления, все более глубокое включение в процессы принятия решений.

Однако надо для себя уяснить, что карьеру – траекторию своего движения – человек строит сам, сообразуясь со своими собственными целями, желаниями, установками и, что особенно важно, со своими личностными особенностями.

Лабораторная работа № 1
ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА И СИСТЕМА
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

Цель: создать условия для самоанализа с целью формирования адекватного образа «Я».

Содержание работы

1. Беседа на тему «Личность. Уникальность и неповторимость личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Профессиональная деятельность как способ реализации личности. Мотивы выбора профессии. Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора. Виды самооценки (адекватная, заниженная, завышенная)».

Задание 1

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

1. Ответьте на вопросы:

○ что такое мотивы деятельности и как они классифицируются?

○ что вы понимаете под профессиональными и жизненными планами, какова схема профессионального плана?

2. Проанализируйте свои мотивы профессионального выбора, используя классификационную схему.

3. Определите характер своих мотивов выбора профессии с помощью вопросов анкеты.

Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают вашей личной точке зрения. В таблице 7 напротив номера вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «-», если он не имеет значения.

Вопросы

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. Привлекательность индивидуальной работы.
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. Привлекательность предпринимательской деятельности.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекательность профессии, которая не требует длительного обучения.

19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекательность модных профессий (менеджера, коммерсанта, брокера).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекательность внешних свойств профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

Таблица 1

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

Подсчитать количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно.

Задание 2

САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

1. Беседа на тему «Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора. Виды самооценки (адекватная, заниженная, завышенная)».

2. В таблице 2 приведен набор параметров, характеризующих личность. Рассмотрите качества личности с точки зрения их полезности, социальной значимости, идеала. Оцените каждое из них в пределах от 20 до 1 балла по убывающей степени. Оценку «20» поставьте в графе «№» слева от того качества, которое, по вашему мнению, является самым желательным, полезным, значимым. Оценку «1» поставьте самому нежелательному качеству.

Теперь справа, в графе «№№», оценкой «20» оцените то качество, которое, как вы считаете, присуще вам в наибольшей степени; оценкой «1» – качество, характерное для вас в наименьшей степени.

Обработка полученных результатов

1. Начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычитите оценку, стоящую справа и результат запишите в графе « D ».
2. Возведите D в квадрат и результат впишите в графу « D^2 ».
3. Сложите все значения D^2 и запишите внизу полученную сумму.
4. Определите коэффициент ранговой корреляции по формуле Спирмэна:

$$R = 1 - 0,00075 \times \sum D^2$$

Коэффициент корреляции выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в протоколе, и оценкой тех же качеств у самого себя.

Таблица 2

ПРОТОКОЛ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

<i>№</i>	<i>Качества</i>		<i>D</i>	<i>D²</i>
	Настойчивость			
	Энтузиазм			
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Честность			
	Терпеливость			
	Принципиальность			
	Пассивность			
	Доброта			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Равнодушие			
	Беспечность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Застенчивость			
ΣD^2				

Задание 3

ГОТОВНОСТЬ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Определите свою готовность к выбору профессии: прочитайте перечисленные ниже утверждения и выразите своё согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно – кем работать, важно – как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, Вам недостаёт.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?

14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно сказать: «Хочу и всё».

1. Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I	1	3	6	7	8	11	12	16	17	19	20	22	23
Да/нет													
II													
Да/нет	2	4	5	9	10	13	15	18	21	24			

2. Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности к выбору профессии.

Задание 4

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (ОРИЕНТАЦИОННАЯ АНКЕТА)

Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу, он будет равен 2 баллам. Тот ответ, который Вам совсем не подходит – равен 0 баллов, ответ, который остался (никак не оценивался) – 1 балл. Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

Опросный лист

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - А. Одобрения моей работы;
 - Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
 - В. 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;
 - Б. Известным игроком;
 - В. Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
 - А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;

- Б. Вызывает интерес к предмету, так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
- В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
- А. Радуются выполненной работе;
- Б. С удовольствием работают в коллективе;
- В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого предоставляются возможности;
- Б. Были верны и преданы мне;
- В. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
- Б. На кого всегда можно положиться;
- В. Кто может много достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А. Когда у меня что-то не получается;
- Б. Когда портятся отношения с товарищами;
- В. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
- Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
- В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:

- А. Проводить время с друзьями;
 - Б. Ощущение выполненных дел;
 - В. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А. Добился успеха в жизни;
 - Б. По-настоящему увлечен своим делом;
 - В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
 - В. 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;
 - Б. Для отдыха и развлечений;
 - В. Для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - Б. У меня интересная работа;
 - В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- А. Другие люди меня ценят;
 - Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
 - В. 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 учебной, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать;
 - Б. Написали о моей деятельности;
 - В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
 - Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- А. Оскорбление личного достоинства;
 - Б. Неудача при выполнении важного дела;
 - В. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- А. Успех;
 - Б. Возможности хорошей совместной работы;
 - В. Здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- А. Считают себя хуже других;
 - Б. Часто ссорятся и конфликтуют;
 - В. Возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- А. Работаешь над важным для всех делом;
 - Б. Имеешь много друзей;
 - В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- А. Доступным;

- Б. Авторитетным;
- В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
- Б. О жизни знаменитых и интересных людей;
- В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

- А. Дирижером;
- Б. Композитором;
- В. Солистом.

24. Мне бы хотелось:

- А. Придумать интересный конкурс;
- Б. Победить в конкурсе;
- В. Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать:

- А. Что я хочу сделать;
- Б. Как достичь цели;
- В. Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- А. Другие были им довольны;
- Б. Прежде всего выполнить свою задачу;
- В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- А. В общении с друзьями;

Б. Просматривая развлекательные фильмы;

В. Занимаясь своим любимым делом.

Таблица 3

№ п/п	Я (А)	О (Б)	Д (В)
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			
Сумма			

Подсчитайте количество баллов по каждому столбцу, определите, какой букве – Я, О или Д соответствует наибольшее количество баллов.

Лабораторная работа № 2

СПОСОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Цель: раскрыть сущность понятия «способности» и показать роль способностей в профессиональном самоопределении личности.

Содержание работы

1. Беседа на тему «Способности, их значимость в дальнейшей профессиональной деятельности».
2. Работа с методикой и тестами по определению способностей.

Задание 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

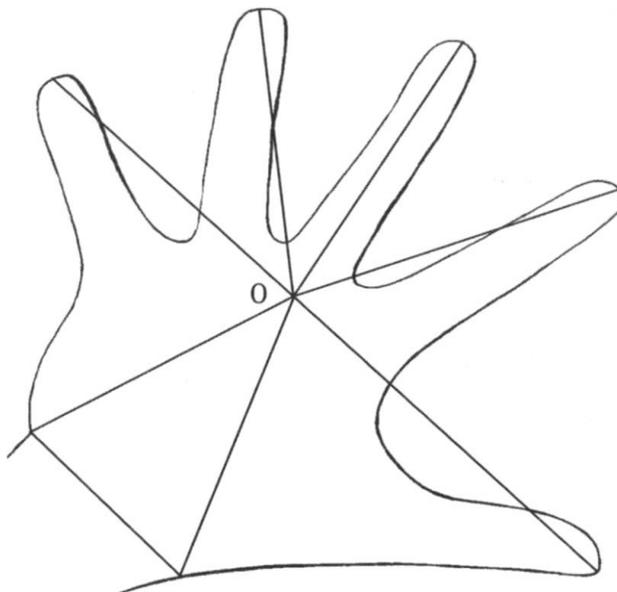


Рис. 1.

Возьмите большой лист, положите на него ладонь (в данном случае неважно, какую – левую или правую), раздвиньте как можно шире пальцы и обведите руку. Обводите не только кисть, но и запястье. Отметьте центральные точки кончиков мизинца и большого пальца, соедините их линией. Найдите центр среднего пальца и медиально опустите линию (она должна проходить по центру пальца) до пересечения с первой линией (см. рис. 1). Полученная точка пересечения очень важна. На рисунке она обозначена буквой О.

Теперь эту точку О соедините с центральными точками кончиков указательного и безымянного пальцев. На запястье найдите точки наибольшего изгиба (самое тонкое место) и проведите линию. Затем концы этой линии соедините с точкой О. Перед вами чертеж, который поможет вам разобраться со своим призванием. На нашем чертеже семь отрезков. Каждый из них начинается из точки О, пять заканчиваются на кончиках пальцев, а два – на запястье. Теперь возьмите линейку и измерьте длину каждого из семи полученных отрезков.

Задание 2

«НЕ ГЕНИЙ ЛИ ВЫ?» (модификация Ф.А. Зуевой)

1. Профессор ложится спать в восемь часов вечера, а механический будильник заводит на девять часов утра. Сколько будет спать профессор?
2. Может ли мужчина жениться на сестре своей вдовы?
3. Есть ли 23 февраля в Австралии?
4. У Мамеда – десять овец. Всех, кроме девяти, продали. Сколько осталось овец?
5. Вы пилот самолета, летящего из Гаваны в Москву с двумя посадками в Алжире. Сколько лет пилоту?

6. Обычно месяц заканчивается тридцатым или тридцать первым числом. В каком месяце есть двадцать восьмое число?
7. Вы входите в малознакомую комнату, которая затемнена. В ней есть две лампы: газовая и бензиновая. Что вы зажжете в первую очередь?
8. Один поезд идет из Москвы в Санкт-Петербург, а другой – из Санкт-Петербурга в Москву. Вышли они одновременно, но скорость первого поезда в три раза больше скорости второго. Какой поезд будет дальше от Москвы в момент их встречи?
9. Отец с сыном попали в катастрофу. Отца в госпитале перевели в другую палату. К сыну в палату заходит хирург и говорит, показывая на него: «Это мой сын». Могут ли эти слова быть правдой?
10. Археологи нашли монету, датированную 35-м годом до нашей эры. Возможно ли это?
11. Палку нужно распилить на 12 частей. Сколько потребуется распилов?
12. На руках десять пальцев. Сколько пальцев на десяти руках?
13. В каком количестве взял Ной зверей в свой ковчег?
14. Врач прописал больному три укола, по уколу через каждые полчаса. Сколько необходимо времени, чтобы сделать все уколы?
15. Сколько цифр «9» в ряду чисел от 1 до 100?
16. Одинокий ночной сторож умер днем. Дадут ли ему пенсию?
17. Горели семь свечей. Три погасли. Сколько свечей осталось?
18. Кирпич весит 1 кг плюс ещё полкирпича. Сколько весит кирпич?
19. Под каким кустом сидит заяц во время дождя?

Обработка результатов. За каждое совпадение с ключом вы получаете 1 балл. Подсчитайте количество баллов.

Задание 3

КРАТКИЙ ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тест для измерения интеллектуальных способностей можно использовать только 1 раз. Поэтому, если вы из любопытства познакомились с содержанием тестовых заданий или правильными ответами, то получить с их помощью точную оценку своих возможностей вы уже не сумеете. Приступайте к тестированию только хорошо отдохнувшими и здоровыми. Вам предлагается несколько простых заданий.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову:

- 1 – тяжелый,
- 2 – упругий,
- 3 – скорый,
- 4 – легкий,
- 5 – медленный.

Правильный ответ: 5

2. Минёр и минор по смыслу являются:

- 1 – сходными,
- 2 – противоположными,
- 3 – ни сходными, ни противоположными

Правильный ответ: 3

3. Какие из приведённых ниже пословиц имеют одинаковый смысл:

- 1 – первый блин комом,
- 2 – лиха беда начало,
- 3 – не красна изба углами, красна пирогами

4 – не все коту масленица

5 – старый друг лучше новых двух

Правильный ответ: 1, 2.

Итак, тест содержит 50 вопросов, на выполнение всех вопросов даётся 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Работайте как можно быстрее. Если какое-нибудь задание теста у вас не получается, не задерживайтесь на нем слишком долго, переходите к следующему.

1. Одиннадцатый месяц года – это:

- 1) октябрь,
- 2) май,
- 3) ноябрь,
- 4) февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

- 1) резкий,
- 2) строгий,
- 3) мягкий,
- 4) жесткий,
- 5) неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

- 1) определенный,
- 2) сомнительный,
- 3) уверенный,
- 4) доверие,
- 5) верный.

4. Верно ли то, что сокращение «н.э.» означает: «нашей эры»

- 1) да,
- 2) нет

5. Какое из следующих слов отлично от других:

- 1) звонить,
- 2) болтать,
- 3) слушать,
- 4) говорить,
- 5) нет отличающихся слов

6. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

- 1) незапятнанный,
- 2) непристойный,
- 3) неподкупный,
- 4) невинный,
- 5) классический.

7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как «обоняние» к слову «нос»:

- 1) сладкий,
- 2) язык,
- 3) запах,
- 4) зубы,
- 5) чистый

8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp M.C. – Sharp M.C.

Filder E.H. – Filder E.N.

Connor M.G. – Conner M.G.

Woesner O.W. – Woerner O.W.

Soderquist P.E. – Soderquist B.E.

9. «Ясный» является противоположным по смыслу слову:

- 1) очевидный,
- 2) явный,

3) недвусмысленный,

4) отчетливый,

5) тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав на этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

Ответ: _____

11. Слова «стук» и «сток» имеют:

1) сходное значение,

2) противоположное,

3) ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 у.е. Сколько (в у.е.) стоят 1,5 дюжины?

Ответ: _____

13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296

5296

66986

69686

834426

834426

7354256

7354256

61197172

61197172

83238324

83238234

14. «Близкий» является противоположным по значению слову:

1) дружеский,

2) приятельский,

3) чужой,

4) родной,

5) иной.

15. Какое число является наименьшим:

1) 6

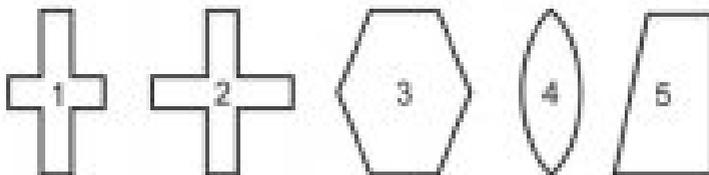
2) 0,7

- 3) 918
- 4) 36
- 5) 0,31
- 6) 5 ?

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа введите номер последнего слова.

- 1) есть
- 2) соль
- 3) любовь
- 4) жизни

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

Ответ: _____

19. «Восходить» и «возродить» имеют:

- 1) сходное значение,
- 2) противоположное,
- 3) ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет 1, если неправильно – 2.

Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

- 1) Держать нос по ветру.
- 2) Пустой мешок не стоит.
- 3) Трое докторов не лучше одного.
- 4) Не все то золото, что блестит.
- 5) У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:

73 66 59 52 45 38 ?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

- 1) июне,
- 2) марте,
- 3) мае,
- 4) ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Все передовые люди – члены партии.

Б. Все передовые люди занимают крупные посты.

В. Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние (в сантиметрах) он пройдет за 5 с?

Ответ: _____

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Боре столько же лет, сколько Маше.

Б. Маша моложе Жени.

В. Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2000 у.е. Сколько килограммов фарша можно купить за 800 у.е.?

Ответ: _____

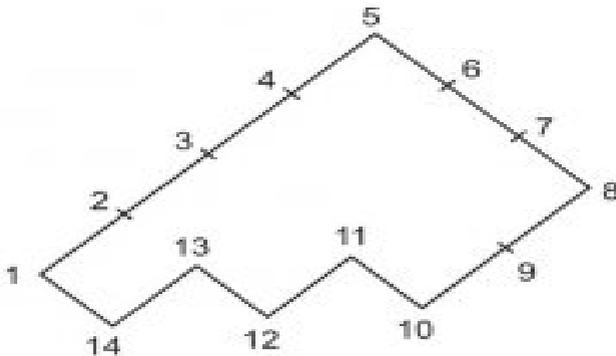
28. Расстлать и растянуть. Эти слова:

1) схожи по смыслу,

2) противоположны,

3) ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

1) верно,

2) неверно,

3) неопределенно.

А. Саша поздоровался с Машей.

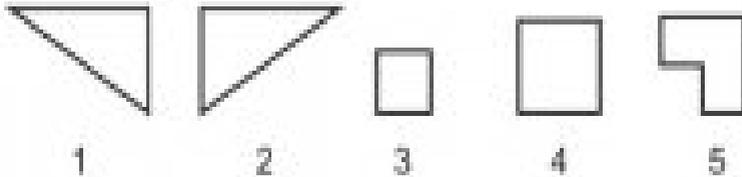
Б. Маша поздоровалась с Дашей.

В. Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль стоимостью 2400 долларов, был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

Ответ: _____

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

Ответ: _____

34. Значения следующих двух предложений:

- 1) сходны,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни сходны, ни противоположны.
- А. Трое докторов не лучше одного.
Б. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. Увеличивать и расширять. Эти слова:

- 1) сходны,
- 2) противоположны,
- 3) ни сходны, ни противоположны.

36. Смысл двух английских пословиц:

- 1) схож,
- 2) противоположен,

3) ни схож, ни противоположен.

А. Швартоваться лучше двумя якорями.

Б. Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 36 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене за дюжину (в центах) ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

Ответ: _____

38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

1) схожи,

2) противоположны,

3) ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 доллара, то сколько килограммов можно было бы купить за 50 центов?

Ответ: _____

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$

41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:

1) сходными,

2) противоположными,

3) ни сходными, ни противоположными.

42. Сколько соток составляет участок 70 м на 20 м?

Ответ: _____

43. Следующие две фразы по значению:

1) сходны,

2) противоположны,

3) ни сходны, ни противоположны.

А. Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.

Б. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить её сто раз?

Ответ: _____

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место?

1/4 1/6 1/8 1/9 1/12 1/14?

46. Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 долларов, К. – 3500 долларов, П. – 2000 долларов. Если прибыль составит 2400 долларов, то насколько меньше прибыль получил бы Т. в случае разделения прибыли пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

1) Куй железо, пока горячо.

2) Один в поле не воин.

3) Лес рубят, щепки летят.

4) Не все то золото, что блестит.

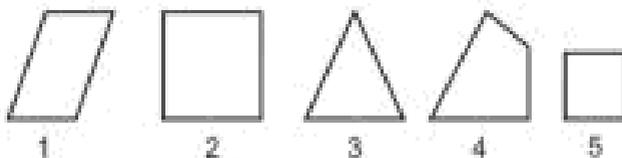
5) Не по виду суди, а по делам гляди?

48. Значение следующих фраз: 1) сходно, 2) противоположно, 3) ни сходно, ни противоположно.

А. Лес рубят щепки летят.

Б. Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24 000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большого размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано мелким шрифтом?

Ответ: _____

Задание 4

ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Многие виды профессиональной деятельности требуют наличия организаторских способностей. Уровень организаторских способностей поможет выявить представленный тест.

Нужно ответить на вопросы теста «да» или «нет».

1. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию вашего мнения?
2. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступали от них?
5. Любите ли вы организовывать со своими товарищами разные мероприятия?
6. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно выполнить сегодня?

7. Стремитесь ли добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
 8. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения своих обещаний, обязанностей?
 9. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
 10. Правда ли, что обычно вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
 11. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
 12. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
 13. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
 14. Правда ли вы, что редко стремитесь к доказательству своей правоты?
 15. Принимаете ли вы участие в общественной жизни организации?
 16. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
 17. Охотно ли вы приступаете к организации разных мероприятий для своих товарищей?
 18. Часто ли опаздываете на деловые встречи?
 19. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
 20. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?
- Организаторские будут определены по формуле

$$K_{\text{орг}} = \frac{n}{20}, \quad \text{где}$$

$K_{\text{орг}}$ – коэффициент организаторских способностей;

n – число совпадений ваших ответов по знаку «+» с таблицей дешифратора.

Таблица 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-

Задание 5

АРТИСТИЧЕСКИЕ НАКЛОННОСТИ

Есть люди, которые любят музыку, поэзию, книги и т.п., а есть люди, которым всё это кажется бесполезным и ненужным. Ваши наклонности помогут прояснить ответы «да» или «нет» на вопросы следующего теста.

1. Есть ли разница между словами «тон» и «нюанс»?
2. Можете ли вы жить в неуютной квартире и не замечать этого?
3. Вы любите рисовать?
4. Одеваетесь ли вы, опираясь на моду, а не собственный вкус?
5. Говорят ли вам что-нибудь имена такие имена, как Мане, Ван Дейк, Фальконе?
6. У вас очень плохой почерк?
7. Стараетесь ли вы одеваться в одной цветовой гамме?
8. Вы любите посещать музеи?
9. Остановитесь ли вы по пути, чтобы полюбоваться закатом?
10. Вы любите чертить геометрические фигуры?
11. Часто ли посещаете художественные салоны?
12. Склонны ли вы долго бродить по улицам?
13. Вы любите одиночество?
14. Вам кажется абсурдным, когда кто-то начинает декламировать стихи?
15. Слушаете ли вы музыку только для развлечения?
16. Надолго ли запоминаются красивые пейзажи?
17. Кажутся ли вам красивыми морские камни?
18. Любите ли вы новые встречи и знакомства?
19. Нравится ли вам читать вслух стихи?
20. Не возникало ли у вас желания разрисовать картинами стены своей комнаты?
21. Часто ли вы меняете свою стрижку?

22. Переставляете ли мебель у себя дома?
 23. Пробовали ли вы когда-нибудь сочинять песенки?
 24. Писали ли вы когда-нибудь стихи?

Используя таблицу, подсчитайте сумму очков.

Таблица 5

№ вопроса	Вариант ответа	
	Да	Нет
1	1	0
2	0	1
3	1	1
4	1	0
5	1	0
6	0	1
7	1	0
8	1	0
9	1	0
10	0	1
11	1	0
12	1	0
13	1	0
14	0	1
15	0	1
16	1	0
17	1	0
18	0	1
19	1	0
20	1	0
21	1	0
22	1	0
23	1	0
24	1	0

Лабораторная работа № 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Цель: выбрать желаемые варианты своей предполагаемой будущей профессиональной деятельности и выявить психологические характеристики-требования к данным видам деятельности.

Содержание работы

1. Беседа на тему «Профессиональные интересы, склонности».
2. Работа с методиками по определению интересов, склонностей к будущей профессиональной деятельности.
3. Выявление психологических характеристик.

Задание 1

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, СКЛОННОСТИ

Поставьте в таблице 3 против каждого вопроса оценку своим познавательным интересам:

«+++» – люблю, очень нравится, хотел бы;

«+» – просто нравится;

«0» – не знаю, сомневаюсь;

«-» – не люблю, не нравится;

«--» – очень не нравится.

Подсчитайте количество баллов, выявите свои познавательные интересы (см. табл. 6), сделайте вывод.

Таблица 6

НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ?

№	Познавательные интересы	Оценка
1	2	3
1	Уроки по физике и математике	
2	Уроки по химии	
3	Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов	
4	Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве	
5	Читать о достижениях техники (например, журналы, Internet-ресурсы т. п.)	
6	Читать произведения классиков мировой литературы	
7	Читать книги о растениях и животных	
8	Читать книги о работе учителя, воспитателя, организатора досуга	
9	Уроки истории и обществоведения	
10	Знакомиться с новыми достижениями в области медицины	
11	Заботиться об эстетическом виде помещения, в котором вы учитесь, живете, работаете	
12	Посещать театры, музеи, художественные выставки	
13	Читать книги по военной тематике	
14	Читать научно-популярную литературу о физических и математических открытиях	
15	Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач)	

Продолжение таблицы 6

1	2	3
16	Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники	
17	Узнавать об открытии новых месторождений полезных ископаемых	
18	Знакомиться с новыми достижениями современной техники (слушать и смотреть специальные радио- и телепередачи, посещать технические выставки и т.п.)	
19	Читать литературно-критические статьи	
20	Изучать биологию и ботанику	
21	Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.	
22	Обсуждать текущие события в мире	
23	Изучать анатомию	
24	Составлять и вести картотеки	
25	Слушать оперную и симфоническую музыку	
26	Знакомиться с военной техникой	
27	Проводить опыты по физике	
28	Проводить опыты по химии, следить за ходом химических реакций	
29	Ремонтировать бытовые электро-, радио-приборы	
30	Собирать коллекции минералов	
31	Собирать и ремонтировать различные механизмы (велосипед, швейную машину, часы и т.п.)	
32	Пробовать писать рассказы, стихи	

Продолжение таблицы 6

33	Ухаживать за растениями (животными), наблюдать за их ростом, развитием	
34	Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-либо рассказывать, помогать им в чем-либо)	
35	Организовывать общественные мероприятия в школе	
36	Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.	
37	Организовывать питание во время походов	
38	Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене	
39	Участвовать в военных играх и походах	
40	Заниматься в математическом или физическом кружках	
41	Готовить растворы, взвешивать реактивы	
42	Конструировать радиоприемники электроприборы	
43	Участвовать в географических и геологических экспедициях	
44	Создавать модели самолетов, планеров, кораблей	
45	Изучать иностранный язык	
46	Наблюдать за живой природой и вести систематические записи своих наблюдений	
47	Выполнять работу организатора досуга детей и подростков	
48	Выступать в классе с сообщениями о международном положении	

Продолжение таблицы 6

49	Наблюдать за больными, оказывать им помощь	
50	Помогать покупателю приобрести магазине одежду, которая лучше всего ему подходит	
51	Играть на музыкальных инструментах, или чертить, или рисовать, или резать по дереву	
52	Заниматься в спортивной секции стрельбы	
53	Участвовать в физических или математических олимпиадах	
54	Решать сложные задачи по химии	
55	Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по измерениям	
56	Составлять геологические и географические карты	
57	Разбираться в технических чертежах и схемах	
58	Изучать происхождение слов и выражений	
59	Проводить опытническую работу по выращиванию новых сельскохозяйственных культур	
60	Готовить доклады и лекции и выступать с ними	
61	Изучать политический строй и социальные изменения в разных странах	
62	Изучать функции человеческого организма и причины возникновения болезней	
63	Оказывать людям различные бытовые услуги	
64	Изучать теорию и историю развития искусства	

Окончание таблицы 6

65	Изучать историю крупных сражений и судьбу выдающихся полководцев	
66	Выполнять работы, требующие знаний математических правил и формул	
67	Выполнять задания с применением знаний по химии	
68	Разбираться в сложных радиосхемах	
69	Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе	
70	Выполнять сложные чертежи, проектировать	
71	Работать со словарями, литературными источниками, библиографическими справочниками	
72	Выполнять задания, требующие ухода за растениями, животными, сельскохозяйственными машинами и орудиями	
73	Обучать и воспитывать детей	
74	Организовывать проведение вечеров, концертов в школе	
75	Заботиться о здоровье близких людей	
76	Постоянно общаться с различными людьми	
77	Переживать эстетическое наслаждение, вызываемое музыкой, живописью, театром	
78	Жить по установленному режиму, строго выполняя распорядок дня	

Таблица 7

**АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Направленность интересов</i>	<i>Номера вопросов и ответов</i>						<i>Итого</i>		
							<i>+</i>	<i>0</i>	<i>-</i>
Физика и математика	1	14	27	40	53	66			
Химия	2	15	28	41	54	67			
Электро- и радиотехника	3	16	29	42	55	68			
Геология и география	4	17	30	43	56	69			
Техника	5	18	31	44	57	70			
Филология и журналистика	6	19	32	45	58	71			
Биология и сельское хозяйство	7	20	33	46	59	72			
Педагогика и воспитание	8	21	34	47	60	73			
История, общественная деятельность	9	22	35	48	61	74			
Медицина	10	23	36	49	62	75			
Сфера обслуживания	11	24	37	50	63	76			
Искусство	12	25	38	51	64	77			
Военное дело	13	26	39	52	65	78			

Задание 2

Тест «ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

Из предложенных ниже пар профессий необходимо выбрать одну, которая вам больше всего подходит. Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов (табл. 8) напротив кода выбранной профессии поставьте знак «+» в каждом из выбранных случаев.

1. Инженер (1) – социолог (5).
2. Кондитер (1) – священнослужитель (3).
3. Повар (1) – статистик (4).
4. Фотограф (1) – администратор торгового зала (5).
5. Механик (1) – дизайнер (6).
6. Философ (2) – врач (3).
7. Эколог (2) – бухгалтер (4).
8. Программист (2) – адвокат (5).
9. Кинолог (2) – переводчик художественной литературы (6).
10. Страховой агент (3) – архивист (4).
11. Тренер (3) – телерепортер (5).
12. Следователь (3) – искусствовед (6).
13. Нотариус (4) – брокер (5).
14. Оператор ПК (4) – манекенщик/манекенщица(6).
15. Фотокорреспондент (5) – реставратор (6).
16. Озеленитель (1) – биолог-исследователь (2).
17. Водитель автотранспорта (1) – бортпроводник (3).
18. Метеоролог (1) – картограф (4).
19. Радиомонтажник (1) – художник росписи по дереву (6).
20. Геолог (2) – гид-переводчик (3).
21. Журналист (5) – режиссер (6).
22. Библиограф (2) – аудитор (4).
23. Фармацевт (2) – юрисконсульт (3).
24. Генетик (2) – архитектор (6).
25. Продавец (3) – оператор почтовой связи (4).
26. Социальный работник (3) – предприниматель (5).
27. Преподаватель вуза (3) – музыкант-исполнитель (6).
28. Экономист (4) – менеджер (5).
29. Корректор (4) – дирижер (6).
30. Инспектор таможни (5) – модельер (6).

31. Телефонист (1) – орнитолог (2).
32. Агроном (1) – топограф (4).
33. Лесник (1) – директор (5).
34. Мастер по ремонту одежды (1) – хореограф (6).
35. Историк (2) – инспектор ГАИ (4).
36. Антрополог (2) –экскурсовод (3).
37. Вирусолог (2) – актер (6).
38. Официант (3) – товаровед (5).
39. Главный бухгалтер (4) – инспектор уголовного розыска (5).
40. Парикмахер-модельер (6) – психолог (3).
41. Пчеловод (1) – коммерсант (5).
42. Судья (3) – стенографист (4).

Таблица 8

Общее количество плюсов

<i>Код профессии</i>	<i>Выбор (фиксировать плюсом)</i>	<i>Сумма плюсов</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Задание 3

Тест «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СКЛОННОСТИ»

Определите свои склонности, выполнив задания дифференциально-диагностического опросника (ДДО). Предположим, что после соответствующего обучения вы можете выполнять

любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей (А или Б), что бы вы предпочли? Отметьте в таблице 9 номера, обозначающие ваш выбор, с соответствующим знаком «+», если указанная деятельность вам нравится («+», если очень нравится). Знаком «-», если данная деятельность вам не нравится («-», если очень не нравится).

Таблица 9

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

Окончание таблицы 9

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

Проверьте по таблице 10, в каком столбце находятся отмеченные вами номера. Каждый столбец соответствует конкретному типу профессий. Подсчитанное вами максимальное количество знаков «+» в одном из столбцов указывает на тот тип профессий, который подходит вам. Напротив, максимальное количество знаков «-» подскажет, какие профессии вам не стоит выбирать.

Таблица 10

ТИПЫ ПРОФЕССИЙ

1	2	3	4	5
1А	1Б	2А	2Б	3А
3Б	4А	4Б	5А	5Б
6А		6Б		7А
	7Б	8А		8Б
	9А		9Б	
10А				10Б
11А	11Б	12А	12Б	13А
13Б	14А	14Б	15А	15Б
16А		16Б		17А
	17Б	18А		18Б
	19А		19Б	
20А		20Б		

Задание 4

Тест «СКЛОННОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ СФЕРАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Определите свои склонности к различным сферам профессиональной деятельности, выбрав один из вариантов «А», «Б» или «В», и обведите в бланке соответствующую букву в строке номера вопроса. После заполнения бланка подсчитать сумму обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и внести в пустые клетки нижней строки (табл. 11).

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

- А) общаться с самыми разными людьми;
- Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, одежду, машины и т.д.;
- В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

- А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- Б) сюжет, действие героев;
- В) информация, которая может пригодиться в жизни.

3. Меня обрадует Нобелевская премия:

- А) в области науки;
- Б) за общественную деятельность;
- В) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать:

- А) управляющим банка;
- Б) главным инженером на производстве;
- В) начальником экспедиции.

5. Будущее людей определяет:

- А) достижение науки;
- Б) развитие производства;

- В) взаимопонимание среди людей.
6. На месте директора школы я бы, прежде всего, занялся:
- А) благоустройством школы (столовая, спортзал, компьютеры);
 - Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - В) разработкой новых технологий обучения.
7. На технической выставке меня больше всего привлечет:
- А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
 - Б) внутреннее устройство экспонатов (механизм);
 - В) практическое применение экспонатов.
8. В людях я ценю прежде всего:
- А) мужество, смелость, выносливость;
 - Б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;
 - В) ответственность, аккуратность.
9. В свободное от работы время мне хотелось бы:
- А) писать стихи или музыку, или рисовать;
 - Б) ставить различные опыты;
 - В) тренироваться.
10. В заграничных поездках меня больше всего привлечет:
- А) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - Б) деловое общение;
 - В) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.
11. Мне интереснее беседовать:
- А) о машине нового типа;
 - Б) о новой научной теории;
 - В) о человеческих взаимоотношениях.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:
- А) технический;
 - Б) музыкальный;
 - В) спортивный.

13. В школе больше внимания следует уделять:
- А) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;
 - Б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;
 - В) укреплению дисциплины.
14. Я с большим интересом смотрю:
- А) научно-популярные фильмы;
 - Б) программы о культуре и спорте;
 - В) спортивные программы.
15. Мне было бы интереснее работать:
- А) с машинами, механизмами;
 - Б) с объектами природы;
 - В) с детьми или сверстниками.
16. Школа в первую очередь должна:
- А) давать знания и умения;
 - Б) учить общению с другими людьми;
 - В) обучать навыкам работы.
17. Каждый человек должен:
- А) вести здоровый образ жизни;
 - Б) иметь возможность заниматься творчеством;
 - В) иметь удобные бытовые условия.
18. Для благополучия общества в первую очередь необходима:
- А) защита интересов и прав граждан;
 - Б) забота о материальном благополучии людей;
 - В) наука и технический прогресс.
19. Мне больше всего нравятся уроки:
- А) физкультуры;
 - Б) математики;
 - В) технологии (трудового обучения).
20. Мне интереснее было бы:
- А) планировать производство продукции;

- Б) изготавливать изделия;
 В) заниматься сбытом продукции.
21. Я предпочитаю читать статьи:
 А) о выдающихся ученых и их открытиях;
 Б) о творчестве ученых и музыкантов;
 В) об интересных изобретениях.
22. Свободное время я охотнее провожу:
 А) делая что-то по хозяйству;
 Б) с книгой;
 В) на выставках, концертах и пр.
23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:
 А) о художественной выставке;
 Б) о ситуации на фондовой бирже;
 В) о научном открытии.
24. Я предпочитаю работать:
 А) в помещении, где много людей;
 Б) в необычных условиях;
 В) в обычном кабинете.

Таблица 11

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
1	А			В		Б
2		В		А	Б	
3	Б	А		В		
4			Б		В	А
5	В	А	Б			

Окончание таблицы 11

6	Б	В				А
7		Б	В	А		
8	Б				А	В
9		Б		А	В	
10				В	А	Б
11	В	Б	А			
12			А	Б	В	
13	А				Б	В
14		Б		Б	В	
15	В		А		Б	
16	Б		В			А
17				Б	А	В
18	А	В	Б			
19			В		А	Б
20	В		Б			А
21		А	В	Б		
22		Б	А	В		
23		В		А		Б
24	А				Б	В
ВСЕГО						

Задание 5

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Вы выбираете свою будущую профессию. Даже если вы пока не знаете, какой она будет, какие-то ее отдельные элементы вы можете себе представить уже сейчас. Этот опросник поможет вам сделать предварительный выбор профессии.

В опроснике описаны различные виды деятельности, которые в основном вам хорошо знакомы. Из предложенных вариантов вы должны выбрать только те виды деятельности, которые хотели бы иметь в качестве своих профессиональных обязанностей, т.е. ежедневно выполнять в своей будущей профессиональной деятельности.

Эти желаемые варианты вы выписываете на лист ответов и напротив каждого ставите в баллах оценку своего умения выполнять их в настоящий момент. Варианты, в которых описаны виды деятельности, не устраивающие вас в качестве будущих профессиональных обязанностей, выписывать не надо.

Выписывать следует только те виды деятельности, выполнения которых будет требовать ваша ежедневная работа, а не просто личное желание. Например, если вы не хотите работать водителем какого-либо транспортного средства, то пункт 5д («управлять транспортным средством») выписывать не надо.

Обработка результатов.

Для оценки умений используйте следующую шкалу: делаю хорошо – 3 балла; скорее хорошо – 2 балла; скорее плохо – 1 балл; лохо, не умею – 0 баллов. Таким образом, на листе ответов у вас должна быть сделана запись по следующей форме (табл. 12):

Я хотел бы:

1. Работать с информацией, представленной в виде текстов:

а) анализировать содержание текстов;

- б) оценивать грамотность, стиль, логичность;
- в) переводить с иностранного языка;
- г) делать выписки из текстов, составлять новые тексты на основе переработанной информации;
- д) перерабатывать и запоминать большие объемы информации; осуществлять поиск, разбор, анализ и сопоставление документов, материалов.

2. Работать с информацией, представленной в виде цифр, формул:

- а) подсчитывать какие-либо данные;
- б) рассчитывать параметры изделий, конструкций, процессов;
- в) использовать показания приборов;
- г) производить измерения и оценку каких-либо величин, характеристик с помощью измерительных инструментов, приборов;
- д) анализировать цифровые данные, обобщать результаты, делать выводы.

3. Работать с информацией, представленной в виде условных обозначений, символов:

- а) составлять и «читать» карты, планы;
- б) использовать символические знаки для записи информации;
- в) выполнять чертежные работы;
- г) разбираться в схемах, чертежах и др.

4. Оценивать качество или общий эстетический вид объекта.

5. Работать на механическом, автоматическом устройстве, управлять его действиями:

- а) станке;
- б) швейной, вязальной машине;
- в) печатающем устройстве;
- г) компьютере;

- д) транспортном средстве;
- е) автомате, автоматической линии;
- ж) аппарате, приборе, устройстве.

6. Ремонтировать, налаживать:

- а) механические устройства: кран, замок, часы, велосипед, мотоцикл и др.;
- б) электрические приборы и устройства: светильник, электропроводку, пылесос, телефон и др.;
- в) радиоэлектронную технику: телевизор, магнитофон, радиоприемники пр.

7. По заданному плану, схеме создавать, собирать или обрабатывать:

- а) швейное изделие;
- б) кулинарное блюдо;
- в) устройство из мелких деталей: часы, радиосхемы;
- г) устройство из крупных деталей: велосипед, автомобиль, какие-либо конструкции, оборудование;
- д) деталь;
- е) фотографию;
- ж) документ, деловые бумаги;
- з) обувь.

8. Выполнять задания, требующие:

- а) логических рассуждений, опирающихся на знание определенных математических закономерностей и правил;
- б) знания химии, умения решать задачи химического профиля;
- в) технического, конструкторского мышления, умения придумать и составить схему какого-либо устройства, прибора или его конструкцию, разобраться в принципе его действия;

г) хорошей ориентации в законах физики, физических процессах и закономерностях.

9. Работать с объектами живой природы:

а) сажать, поливать, удобрять, пересаживать растения;

б) кормить, чистить, лечить, выращивать животных;

в) проводить практические исследования животного или растительного мира;

г) изучать биологические процессы, микроорганизмы.

10. Изучать окружающую среду:

а) климат, природные явления;

б) характеристики водной среды, почвы, атмосферы;

в) полезные ископаемые.

11. Воздействовать на предметы:

а) смешивать вещества, продукты для получения новых веществ, продуктов;

б) обрабатывать древесину;

в) обрабатывать металл;

г) обрабатывать камень, стекло;

д) обрабатывать ткань, пряжу, кожу.

12. Придумывать и создавать новые или воспроизводить по образцу (художественные произведения, изделия, модели и пр.):

а) стихи, прозу;

б) заметки, критические рецензии;

в) детали оформления помещений, предметов;

г) изделия из материи, кожи, бумаги;

д) изделия из металла, стекла, камня, дерева;

е) произведения живописи, графики;

ж) скульптуры;

з) цветное покрытие, оформление оттенков;

- и) музыкальные произведения;
- к) художественные фотографии, фильмы;
- л) модели обуви, одежды;
- м) прически, грим;
- н) сценарий, программу театрализованного представления.

13. Перед многими людьми (неоднократно):

- а) играть на сцене, танцевать, петь, декламировать стихи, прозу;
- б) играть на музыкальном инструменте.

14. Ежедневно взаимодействовать с человеком и оказывать на него влияние:

- а) терпеливо объяснять какую-либо информацию, повторяя ее столько раз, сколько нужно, чтобы стало понятно;
- б) оказывать какие-либо услуги людям (словом или делом), не вступая с ними в близкие неформальные отношения; дать справку, объяснение, что-то передать, сообщить и т.п.;
- в) ежедневно помогать людям, стараясь проникнуть в их личные проблемы, индивидуальные особенности, состояние здоровья;
- г) сообщать какие-либо сведения группе людей (в форме лекций, докладов, сообщений, прочих выступлений);
- д) организовывать совместную деятельность группы людей: хорошо представлять общую задачу, в соответствии с ней давать задания, добиваться их выполнения;
- е) использовать знание иностранного языка для диалога с другими людьми, устного или письменного перевода иностранной речи;
- ж) занимать делом или игрой ребят разного возраста;
- з) находить подход к разным людям: знать, как к кому обратиться и что сказать, учитывая их состояние, самочувствие, настроение;
- и) разбираться в конфликтах между людьми, их причинах, способах разрешения;

к) изучать особенности взаимодействия людей в группах, коллективах: распределение ролей, интересов, функций.

15. Выполнять работу, требующую:

- а) точности, тщательности, аккуратности, устойчивости внимания;
- б) сдержанности, умения управлять своими эмоциями, поведением;
- в) терпения, упорства при «отделке» продукта своей деятельности;
- г) быстрой реакции (анализа, принятия решения, действия) на внезапно изменившуюся ситуацию;
- д) рациональности и нестандартности мышления: умения при решении какой-либо задачи (логической, технической, бытовой) обнаружить наиболее эффективный и оригинальный способ ее решения;
- е) распределения внимания одновременно на несколько объектов (людей, предметов, видов деятельности): наблюдать, слушать, следить, управлять;
- ж) физической выносливости к специфическим условиям труда;
- з) эмоционально-эстетического чутья: умения заметить необычное и удивительное в привычном и передать это людям в какой-либо форме (изобразительной, литературной, драматической и пр.);
- и) развитого пространственного воображения: мысленного представления и изображения предметов или их элементов в пространстве;
- к) свободной, логичной, правильной речи.

16. Работать в условиях, отличных от обыденной жизни:

- а) работа сопряжена с длительными поездками;
- б) работа сопряжена с опасностью и риском;
- в) работа предполагает непосредственное общение с правонарушителями.

Таблица 12

№ вопроса	Виды деятельности	Оценка умений в баллах
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Задание 6

Из таблицы 13 выберите те классификационные признаки, которые бы характеризовали вашу дальнейшую профессиональную деятельность, при соответствии проставьте в правой колонке знак «+», при несоответствии знак «-».

Таблица 13

Схема изучения профессий по психологическим характеристикам-требованиям

Классификационный признак	Соответствие (+ или -)
I. Мне хочется в своей будущей деятельности: 1) не создавать новый продукт, а оценивать уже имеющийся или его отдельные параметры: какое-либо изделие, произведение искусства, поведение людей и др., т.е. различать, оценивать, анализировать какое-либо явление; 2) преобразовывать какой-то продукт, изделие, человеческие отношения, здоровье, информацию, что-то другое, чтобы их изменить, улучшить, усовершенствовать, доработать; 3) организовывать, упорядочивать какую-либо деятельность; 4) оказывать влияние, воздействовать, обрабатывать; 5) обслуживать, перемещать; 6) создавать новый, не существовавший ранее продукт, т. е. изобретать, придумывать что-либо.	
II. Я думаю, что данную работу выполняют с помощью внешних средств труда: 7) простых, ручных инструментов; 8) механического, машинного оборудования (в том числе с ручным управлением), различных видов транспорта;	

Продолжение таблицы 13

<p>9) автоматического, автоматизированного оборудования;</p> <p>10) приборов, различных измерительных устройств;</p> <p>11) не внешних средств труда, а собственных возможностей человека;</p> <p>12) речи;</p> <p>13) речи эмоциональной, выразительной;</p> <p>14) речи деловой, без проявления эмоций;</p> <p>15) поведения в простых формах проявления с использованием мимики, жестов;</p> <p>16) поведения в сложных формах проявления на уровне всего организма в целом;</p> <p>17) поведения делового, без пристрастий;</p> <p>18) сложных интеллектуальных средств, используемых для решения практических и теоретических задач.</p>	
<p>По характеру данная работа:</p> <p>19) четко определена правилами, инструкциями (в ней практически нет новых, неожиданных проблемных ситуаций);</p> <p>20) достаточно четко определена правилами, инструкциями, но в ней иногда возникают ситуации, требующие от человека принятия решений;</p> <p>21) часто ставит перед человеком новые задачи, проблемы, требующие от него постоянной активности и принятия оригинальных решений.</p>	
<p>В данной профессии (специальности) организация труда предполагает:</p> <p>22) своё дело человек выполняет достаточно самостоятельно от начала до конца и самостоятельно за него отвечает;</p> <p>23) работа человека непосредственно зависит от процесса и результата других людей, работающих вместе с ним (все члены коллектива одновременно осуществляют трудовые действия по созданию одного продукта).</p>	

Продолжение таблицы 13

<p>В ходе данной деятельности люди являются в основном:</p> <p>24) исполнителями (работают по указаниям руководства);</p> <p>25) организаторами собственной работы (сами планируют, распределяют рабочую нагрузку, меняют способы выполнения работы);</p> <p>26) организаторами работы других людей.</p>	
<p>В данной работе есть контакты с людьми, которые отличаются:</p> <p><i>по интенсивности:</i></p> <p>27) немногочисленны, но отнимают много рабочего времени;</p> <p>28) многочисленны по типам сотрудников, с которыми осуществляется контакт:</p> <p>29) с постоянными клиентами;</p> <p>30) с сотрудниками по работе;</p> <p>31) с группой людей, классом, аудиторией слушателей;</p> <p><i>по степени постоянства круга партнеров:</i></p> <p>32) с одними и теми же людьми;</p> <p>33) с меняющимся кругом лиц;</p> <p>34) данный профессионал имеет постоянные контакты с растениями, животными, микроорганизмами.</p>	
<p>В данной работе ответственность преимущественно:</p> <p>35) материальная (за сохранение имущества, оборудования, денег, продуктов);</p> <p>36) моральная (за воспитание детей, соблюдение законности, руководство людьми).</p>	
<p>Как правило, данная работа протекает:</p> <p>39) в помещении;</p> <p>40) на открытом воздухе.</p>	

Окончание таблицы 13

<p>Эта работа связана:</p> <p>41) с опасностью или риском для жизни;</p> <p>42) с возникновением сложных (возможно, аварийных) ситуаций, требующих от человека мгновенной оценки ситуаций и быстрого выполнения необходимых действий;</p> <p>43) с общением с правонарушителями и психически больными людьми;</p> <p>44) с определенным, четко заданным ритмом, вынужденным темпом ее выполнения;</p> <p>45) со значительными физическими нагрузками;</p> <p>46) с длительным пребыванием в одном положении;</p> <p>47) с ночными сменами;</p> <p>48) с наличием некоторых специфических условий труда, отличающихся от обычных (нормальных): колебаний температуры, влажности, освещенности, давления, вибрации, шума, или других вредных факторов.</p>	
<p>По предмету труда данную профессию можно оценить следующим образом:</p> <p>49) природа;</p> <p>50) техника;</p> <p>51) человек;</p> <p>52) знак;</p> <p>53) художественный образ.</p>	

Сделайте вывод: каким профессиям соответствуют данные виды деятельности и классификационные признаки. Может быть, это та профессия, которая вам нужна?

Задание 7

Методика «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ»

Методика позволяет определить предпочитаемый оптан- том вид профессиональной деятельности.

Инструкция: в каждом блоке теста предлагаются три вида деятельности. Вы должны упорядочить (проранжировать) их по степени привлекательности для Вас, вписывая 1, 2 или 3 в соответствующие столбцы. Отвечая на вопросы теста, вы можете выбрать один из двух способов. Во-первых, вы можете отвечать, руководствуясь вопросом: «Понравится ли мне заниматься этим независимо от того, есть ли у меня, по моему мнению, соответствующие способности и качества?». Как правило, это более предпочтительный способ. Во-вторых, вы можете отвечать, руководствуясь вопросом: «Будет ли мне интересно этим заниматься и смогу ли я это делать?».

В верхней строке таблицы 14 вы увидите буквы (Сл, И, Ф, Э, О, Б и С), но пока не обращайтесь на них внимания. В дальнейшем они помогут Вам при подсчете результатов.

Таблица 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
1	А) Преподавать родной язык и литературу		А						
	Б) Составлять анту- раж и композиции при киносъемке			Б					
	В) Менять повре- жденные детали или колеса автомобиля				В				

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
2	А) Играть в оркестре			А					
	Б) Восстанавливать поврежденные участки кузова автомобиля				Б				
	В) Заниматься археологическими раскопками					В			
3	А) Работать с буровым оборудованием				А				
	Б) Использовать компьютер для моделирования человеческого интеллекта					Б			
	В) Добиваться осуществления страховых выплат						В		
4	А) Изучать болезни растений					А			
	Б) Консультировать по вопросам финансовой политики						Б		
	В) Продавать музыкальные кассеты и диски							В	
5	А) Оценивать размеры ущерба, нанесенного стихийным бедствием						А		
	Б) Заниматься рекламой							Б	
	В) Ухаживать за больными								В
6	А) Заниматься иностранными переводами		А						
	Б) Проектировать здания			Б					
	В) Заниматься изучением условий хранения пищи					В			

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
7	А) Писать музыку			А					
	Б) Выпускать продукцию по чертежам				Б				
	В) Тестировать телефонные линии и аппараты					В			
8	А) Оказывать услуги по эксплуатации или ремонту электробытовой техники на дому				А				
	Б) Изучать научные журналы, чтобы быть в курсе последних достижений науки					Б			
	В) Управлять бизнесом							В	
9	А) Испытывать новые материалы					А			
	Б) Регистрировать торговые операции						Б		
	В) Заботиться о людях с ограниченными возможностями здоровья								В
10	А) Подбирать статьи для журналов и газет		А						
	Б) Ухаживать за растениями на приусадебных участках				Б				
	В) Организовывать и оценивать поставки и услуги						В		
11	А) Анализировать предметы искусства			А					
	Б) Штамповать детали из металлических пластин				Б				
	В) Избираться и быть представителем организации						В		

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
12	А) Разрабатывать производственный план или бизнес-план							А	
	Б) Участвовать в спортивных единоборствах, требующих физического напряжения				Б				
	В) Помогать людям с психологическими проблемами								В
13	А) Разрабатывать новые подходы, методы и программы для прогнозирования погоды					А			
	Б) Руководить службой подбором кадров						Б		
	В) Заботиться о больных, поддерживать пациентов, испытывающих боль								В
14	А) Писать книгу о каком-либо историческом персонаже		А						
	Б) Выражать свои мысли и идеи в рисунках, картинах, фотографиях			Б					
	В) Руководить небольшим магазином							В	
15	А) Оформлять керамические изделия и орнаменты			А					
	Б) Производить окончательную отделку зданий или ремонт				Б				
	В) Помогать людям снижать психологическое напряжение								В

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
16	А) Проверять качество и пригодность материалов для промышленного производства					А			
	Б) Составлять карточку документов		Б						
	В) Быть главой комитета, комиссии						В		
17	А) Писать художественное произведение		А						
	Б) Исследовать и разрабатывать новые модели одежды			Б					
	В) Изучать и анализировать исторические факты и события (с целью воссоздать реальный ход истории)					В			
18	А) Заниматься фотографированием			А					
	Б) Использовать статистические методы (например, вычисления для проверки гипотез)					Б			
	В) Оценивать стоимость восстановления поврежденного имущества						В		
19	А) Заниматься кожей в ручном промысле				А				
	Б) Консультировать по вопросам права или пенсионного обеспечения						Б		
	В) Помогать детям, страдающим заиканием								В

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
20	А) Преподавать драматическое искусство (в колледже)			А					
	Б) Работать на прядильном или ткацком станке				Б				
	В) Изучать и разрабатывать новые системы телекоммуникации					В			
21	А) Проводить лабораторные работы по физике или химии					А			
	Б) Изучать древние рукописи		Б						
	В) Продавать товары за комиссионное вознаграждение							В	
22	А) Оптимизировать операции и этапы выполнения задач для повышения эффективности работы						А		
	Б) Управлять агентством по недвижимости							Б	
	В) Подыскивать приемных родителей для детей из приюта								В
23	А) Писать сценарии для программ на радио и телевидении			А					
	Б) Заниматься кулинарным искусством				Б				
	В) Вести собрания или их протоколы						В		

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
24	А) Создавать учебники по рисованию			А					
	Б) Разрабатывать учебники по гуманитарным или естественным наукам		Б						
	В) Консультировать детей и их родителей по вопросам выбора профессии или дальнейшего образования								В
25	А) Играть в спектакле			А					
	Б) Изготавливать предметы из глины или металла				Б				
	В) Управлять компьютерным бизнесом							В	
26	А) Придумывать дизайн открыток и рекламных плакатов			А					
	Б) Консультировать по вопросам налогообложения						Б		
	В) Продавать бытовую технику							В	
27	А) Преподавать иностранный язык и литературу		А						
	Б) Заниматься ремонтом заводского оборудования				Б				
	В) Изучать психологические способности и свойства личности (напр., для предсказания поведения)					В			

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
28	А) Преподавать искусствоведение (и современное изобразительное искусство)			А					
	Б) Контролировать технологический процесс и работу оборудования						Б		
	В) Помогать пожилым людям								В
29	А) Разрабатывать рекламный буклет		А						
	Б) Консультировать людей, столкнувшихся с трудностями								Б
	В) Составлять смету на необходимые материалы						В		
30	А) Моделировать элементы обуви или одежды			А					
	Б) Быть управляющим страховой фирмы							Б	
	В) Организовывать отдых детей на каникулах								В
31	А) Искать и исправлять грамматические и орфографические ошибки в тексте		А						
	Б) Рассчитывать зарплату работников компании						Б		
	В) Покупать вещи для последующей перепродажи							В	

Продолжение таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
32	А) Писать статьи для газет и журналов		А						
	Б) Готовить финансовую отчетность							Б	
	В) Организовывать досуг работающих людей								В
33	А) Собирать и анализировать новости		А						
	Б) Проводить генетические исследования (например, изучать родственников и близнецов)					Б			
	В) Делать закупки для коммерции							В	
34	А) Редактировать художественные произведения		А						
	Б) Готовить налоговые декларации							Б	
	В) Консультировать людей, переживших эмоциональную травму								В
35	А) Составлять рекламные брошюры по разным видам бизнеса		А						
	Б) Рассчитывать вложения средств в бизнес							Б	
	В) Проверять получение материальной и иной помощи (нуждающимися в ней людьми)								В

Окончание таблицы 14

№	Вид деятельности	Ранг (1,2,3)	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
36	А) Набирать тексты или числовые таблицы на компьютере и редактировать их		А						
	Б) Преподавать психологические и социальные науки и консультировать по этим вопросам								Б
	В) Заниматься игровыми видами спорта, требующими физической отдачи				В				

Подсчет результатов: сложите все результаты по столбцам и впишите показатели в таблицу 15.

Таблица 15

	Сл	И	Ф	Э	О	Б	С
Суммы по столбцам	16	16	15	15	16	15	15
Максимальная сумма							

Лабораторная работа № 4

ТЕМПЕРАМЕНТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель: ознакомиться с методикой определения темперамента, силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов по аналитической схеме; научиться определять тип темперамента.

Содержание работы

1. Повторите теоретический материал по вопросам:

- а) какие вы знаете типы темперамента?
- б) как сочетается темперамент с другими свойствами личности?
- в) можно ли изменить темперамент?

2. Определите свой темперамент по рис. 2 (по реакции на смятую шляпу). Как бы вы поступили, если бы у вас смяли шляпу (представьте, что вы ее носите)? Результат сравните с выводами по заданию 3.

3. Прочитайте внимательно содержание таблицы 17. Используя данные таблицы 16 (количество баллов), ответьте на каждый ее пункт, выставляя оценки в соответствующих графах протокола (табл. 18). Сложите в каждой из трех граф баллы со знаком «+» и отдельно со знаком «-», определите алгебраическую сумму и выразите это в процентах (100% – 48 баллов). Напишите заключение о выраженности силы, уравновешенности и подвижности нервной системы. Свыше 50% – высокий уровень; 25–49% – средний; 0–24% – низкий. Знак «-» характеризует слабость, неуравновешенность и инертность нервной системы.

4. На основе данных таблицы 19 составьте характеристику темперамента, отражая в ней следующие свойства: активность, резистентность, сензитивность, эмоциональную возбудимость, темп реакции, пластичность–ригидность, экстраверсию–интроверсию.

5. Определите свой тип темперамента, используя вопросы таблицы 20. Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте темперамента», которые вам присущи.

Контрольные вопросы

1. Как нейтрализовать некоторые отрицательные черты темперамента?
2. Можно ли компенсировать некоторое несоответствие темперамента требованиям какой-либо профессии?



Рис. 2. Проявление темперамента

Таблица 16

Выраженность признаков, характеризующих свойства нервной системы

Утвердительный ответ	Баллы
а) в высшей степени	+ 3
б) в средней степени	+ 2
в) в малой степени	+ 1
Неопределенный ответ	0
Отрицательный ответ	
а) в малой степени	-1
б) в средней степени	-2
в) в высшей степени	-3

Таблица 17

№	Показатели	Баллы
I. Показатели силы нервной системы		
1	В конце каждого занятия (вида работы) не чувствую усталости и потому усваиваю данный учебный материал не хуже, чем в начале, даже если мне неинтересно	
2	В конце учебного дня занимаюсь с той же активностью и продуктивностью, что и в начале	
3	Сохраняю высокую работоспособность до конца продолжительных и напряженных занятий	
4	Быстро восстанавливаю силы после напряженных учебных и трудовых занятий	
5	В ситуациях опасности действую смело, легко подавляя излишнее волнение, неуверенность, страх	
6	Склонен к риску, к «острым» ощущениям при выполнении ответственной работы	
7	На собраниях и заседаниях смело высказываю свое мнение, способен на критику недостатков даже своих товарищей	

Продолжение таблицы 17

№	Показатели	Баллы
8	Стремлюсь участвовать в ответственных мероприятиях и чувствую себя при этом лучше, чем в повседневной работе	
9	Неудачные попытки (при решении задачи, сдаче экзамена, изготовлении детали и т.д.) мобилизуют меня на достижение поставленной цели	
10	В случае неудачи в учебе и работе все равно стремлюсь получить высокий результат	
11	Порицания родителей, преподавателя, куратора, руководителя (неудовлетворительная оценка, выговор и др.) оказывают положительное влияние на мое состояние и поведение	
12	Безразличен к насмешкам и попыткам остро подшутить надо мной (тонкие чувства, легкая душевная ранимость – удел других людей)	
13	Легко сосредоточиваюсь и поддерживаю внимание во время умственной работы, несмотря на помехи (шепот, разговоры соседей, движение людей и т.п.)	
14	Легко сосредоточиваюсь на физической работе, несмотря на шум, разговоры, присутствие посторонних людей и т.п.	
15	Конкуренция со стороны более сильного соперника положительно влияет на мое внимание, поведение, учебные и трудовые результаты	
16	После спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредоточиваюсь на деятельности	
II. Показатели уравновешенности нервных процессов		
17	Спокойно, терпеливо делаю трудную и неинтересную работу (дома, на занятиях, на работе)	
18	В ситуациях ожидания (перед выступлением, сдачей продукции, выполнением сложной и ответственной работы) сохраняю собранность, спокойствие, терпеливость	
19	У меня отсутствуют срывы в выполнении учебного задания. Раз взялся – сделаю	

Продолжение таблицы 17

№	Показатели	Баллы
20	Накануне чего-то важного (экзамена, семейного торжества, путешествия, свидания и других значительных событий) мое поведение не отличается от обычного	
21	Как правило, крепко сплю перед серьезными испытаниями, например, перед экзаменом)	
22	Отношусь спокойно к необъективной оценке моего труда и работы моего учреждения	
23	Способен сдерживать себя, могу быстро успокаиваться по требованию старших товарищей	
24	В волнующих ситуациях (спор, ссора и др.) проявляю спокойствие и хладнокровие, владею собой	
25	Для меня нехарактерны вспыльчивость и раздражительность по незначительному поводу	
26	Проявляю сдержанность, самообладание при неожиданном известии о предстоящем выступлении, вызове, отчете, повышении, понижении	
27	Легко храню в секрете интересную новость	
28	Тщательно и неторопливо готовлюсь к началу любого важного дела	
29	Способен терпеливо многократно выполнять разнообразные, требующие кропотливой работы упражнения, добиваться четкости и законченности профессиональных движений	
30	Настроение мое обычно ровное, устойчивое	
31	Активность в учебе, работе, спорте, в быту, общественной деятельности и т.п. проявляется равномерно, без периодических подъемов и спадов	
32	У меня размеренная и плавная речь, сдержанные движения	
III. Показатели подвижности нервных процессов		
33	Легко усваиваю сложные задания на учебных занятиях и в труде и стремлюсь скорее начать их выполнение	

Окончание таблицы 17

№	Показатели	Баллы
34	Часто допускаю ошибки, даже грубые, из-за того, что спешу	
35	К выполнению нового упражнения, задания приступаю сразу, без долгих размышлений	
36	Быстро реагирую на действия руководства, партнеров по работе, на изменение условий и отношений в труде	
37	Быстро приобретаю новые навыки и привычки на учебных занятиях и в жизни, без особого труда могу их изменить	
38	Легко исправляю свои ошибки в технике, учебной и производственной деятельности, пересматриваю свою тактику	
39	Легко и быстро привыкаю к характеру, требованиям нового преподавателя, руководителя, к новым условиям жизни и деятельности	
40	Легко завожу новые знакомства, люблю быть с людьми	
41	Быстро переключаюсь от покоя к делу, втягиваюсь в работу (на учебных занятиях, в труде, общественных делах)	
42	Могу быстро переходить от одной работы к другой, от одного задания к другому	
43	Люблю, когда задания часто меняются	
44	Легко и быстро засыпаю, просыпаюсь и встаю	
45	Легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к какой-либо деятельности	
46	У меня часто меняется настроение по несущественному поводу	
47	Чувства мои ярко проявляются в мимике и выразительных движениях, в изменении темпа, звучности, выразительности речи и вегетативных реакциях (сильно краснею или бледнею, бросаю в пот и дрожь, «перехватывает дыхание», ощущаю сухость во рту)	
48	Моя речь и движения обычно быстрые, но могу заставить себя говорить и двигаться медленно	

Таблица 18

Протокол оценки свойств нервной системы

<i>Свойства нервной системы</i>					
<i>сила</i>		<i>уравновешенность</i>		<i>подвижность</i>	
<i>№</i>	<i>оценка</i>	<i>№</i>	<i>оценка</i>	<i>№</i>	<i>оценка</i>
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	
∑ баллов					
+					
-					
Алгеб- раич. сумма, %					

Таблица 19

Свойства темперамента

<i>Свойства темперамента</i>	<i>Баллы по показателям</i>
Активность – энергичность, работоспособность, выносливость при овладении новым учебным материалом	1–4
Резистентность – сопротивляемость действию неблагоприятных факторов:	
а) опасности;	5–8
б) неудачам;	9–10
в) помехам	13–15, 22
Сензитивность – повышенная чувствительность к слышимым, видимым, тактильным и другим помехам	11–14
Эмоциональная возбудимость – повышенная впечатлительность	17, 29, 46–47 Отрицательные оценки 18–21, 23–27, 28, 30–32
Темп реакций – быстрота или медлительность движений, мимических или мыслительных процессов	33–37, 41–42, 48
Пластичность – легкость и гибкость приспособления к изменяющимся условиям среды	37–38
Ригидность – косность, инертность	41–45
Экстравертированность – реакции и деятельность человека от текущих внешних впечатлений	9–12
Интровертированность – реакции и деятельность человека от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим	20–27, 39–43

Таблица 20

Паспорт темперамента

№	I	II	III	IV
1	неусидчивы, суетливы	веселы и жизнерадостны	спокойны и хладнокровны	стеснительны и застенчивы
2	не выдержан- ны, вспыльчивы	энергичны и деловиты	последова- тельны и обстоятельны в делах	теряетесь в новой обстановке
3	нетерпеливы	часто не доводи- те начатое дело до конца	осторожны и рассудительны	затрудняетесь установить кон- такт с незнако- мыми людьми
4	резки и прямолинейны в отношениях с людьми	склонны переоценивать себя	умеете ждать	не верите в свои силы
5	решительны и инициативны	способны быстро схваты- вать новое	молчаливы и не любите по- пусту болтать	легко переноси- те одиночество
6	упрямы	неустойчивы в интересах и склонностях	обладаете спокойной, размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	чувствуете подавленность при неудачах
7	находчивы в споре	легко пережива- ете неудачи и неприятности	сдержанны и терпеливы	склонны уходить в себя
8	работаете рывками	легко приспо- сабливаетесь к разным обстоятельствам	доводите начатое дело до конца	быстро утомляетесь
9	склонны к риску	с увлечением беретесь за любое новое дело	не растрчива- ете попусту сил	обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота

Продолжение таблицы 20

№	I	II	III	IV
10	незлопамятны и необидчивы	быстро остываете, если дело перестает вас интересовать	строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе	невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
11	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью	быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую	легко сдерживаете порывы	впечатлительны до слезливости
12	неуравновешенны и склонны к горячности	тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работой	мало восприимчивы к одобрению и порицанию	чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
13	агрессивный забияка	общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми	незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес	болезненно чувствительны и легко ранимы
14	нетерпеливы к недостаткам	выносливы и работоспособны	постоянны в своих интересах и отношениях	предъявляете высокие требования к себе и окружающим
15	Обладаете выразительной мимикой	обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой	медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	склонны к подозрительности и мнительности
16	способны быстро действовать и решать	сохраняете самообладание в неожиданной обстановке	равны в отношениях со всеми	чрезвычайно обидчивы

Окончание таблицы 20

17	неустанно стремитесь к новому	обладаете всегда бодрым настроением	любите аккуратность	скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями
18	обладаете резкими, порывистыми движениями	быстро засыпаете и пробуждаетесь	с трудом приспособляе-тесь к новой обстановке	малоактивные и робки
19	неустойчивы в достижении новой цели	часто несобран-ны, проявляете поспешность в решениях	обладаете выдержкой, спокойствием	безропотно покорны
20	склонны к резким сменам настроения	склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться	веселы, дружелюбны	стремитесь вы-звать сочувствие и ждете помощи от окружающих
Количество положительных ответов (плюсов)				
	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Выразите в процентном соотношении сочетание типов своего темперамента.

Формула для определения темперамента:

$$\Phi_T = X A_x / A * 100\% + C (A_c / A * 100\%) + \Phi (A_\phi / A * 100\%) + M (A_m / A * 100\%),$$

где А – общее число плюсов, А_х – общее число плюсов в «паспорте» холерика А_с – общее число плюсов в «паспорте» сангвиника, А_ф – общее число плюсов в «паспорте» флегматика, А_м – общее число плюсов в «паспорте» меланхолика.

В конечном итоге, формула темперамента может принять примерно такой вид:

$$\Phi = 40\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 16\%M.$$

Лабораторная работа № 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

Цель: дать представление о профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.

Содержание работы

1. Беседа о профессионально важных качествах личности и профессиональной пригодности.
2. Работа с тестами и социометрической матрицей.

Задание 1

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ МАТРИЦА ВЫБОРА ЛИДЕРА

Внесите в таблицу 21 фамилии всей группы (класса), выберите трех претендентов, наиболее полно отвечающих критериям выбора («Лидер в группе», «Самый обаятельный и привлекательный» и др.), поставьте им баллы в колонках «Кого выбирают», исходя из приоритетов: 1 место – 3 балла, 2 место – 2 балла, 3 место – 1 балл.

Таблица 21

№	Фамилия, имя	Кого выбирают (оценка в баллах)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
	Сумма баллов																								
	Место																								

Задание 2

Тест «КАКОВ ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ?»

Выберите один из предложенных вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете?

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

- а) да;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание?

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

- а) да;
- б) удовлетворитесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

- а) да;
- б) нет, хочу научиться только самому основному;
- в) нет, хочу только удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
- б) махнете рукой на эту затею, т.к. понимаете, что она нереальна;
- в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, необходимости данной профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;

в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось?

а) да, без труда;

б) всего вспомнить не сможете;

в) запомнилось только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его по слогам без ошибки, даже не зная его значения?

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;

в) повторяю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине, поразмышлять;

б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие, только когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более-менее довольны;

в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы один:

а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

- б) вы можете делать это только наедине с собой;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Обработка результатов. За каждый вариант ответа «а» дается 3 балла, за «б» –1 балл, за «в» – 0 баллов. Подсчитайте количество баллов.

Задание 3

Тест «ВНИМАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?»

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?
2. Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?
3. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят вокруг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги?
5. Смотрите ли внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вспомнить в деталях фильм, который посмотрели два дня назад?
7. Раздражаетесь ли, когда кто-то отрывает вас от чтения книги, просмотра телевизора или какого-либо занятия?
8. Проверяете ли сдачу в магазине сразу у кассы?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?

10. Вздрагиваете ли, если вас кто-то внезапно окликнет на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
12. Увлечшись беседой, можете пропустить нужную вам остановку?
13. Можете ли без замешательства назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь ото сна?
15. Найдете ли в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин), где побывали один раз в прошлом году?

Обработка результатов.

Каждое совпадение ответа с ключом дает вам по одному баллу.

Ключ: ответ «да»—вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15;

ответ «нет» – вопросы 1,7, 10, 11, 12.

Подсчитайте количество баллов.

Задание 4

ГОТОВНОСТЬ К ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

«В то время как люди умные умеют выразить многое в немногих словах, люди ограниченные, напротив, обладают способностью много говорить»

Ф. Ларошфуко, французский философ

Очень часто в профессиональной деятельности требуются обязательные умения выступать с докладом, вести деловую беседу и дискуссии. Шутка по поводу того, что к публичному выступлению нужно готовиться всю жизнь, недалеко от истины, так как необходимо всегда иметь определенный запас фактов, аргументов, примеров по наиболее актуальным вопросам, интересующим аудиторию.

Отвечать на вопросы нужно либо «да», либо «нет»:

1. Нуждаетесь ли в тщательной подготовке к выступлению в зависимости от характера аудитории, даже если вы не раз выступали на эту тему.
2. Чувствуете ли вы себя после выступления «выжатым», ощущаете ли резкое падение трудоспособности.
3. Всегда ли одинаково начинаете выступление.
4. Волнуетесь ли перед выходом на сцену настолько, что должны преодолевать себя.
5. Приходите ли задолго до начала выступления.
6. Нужны ли вам 3–5 минут, чтобы установить первоначальный контакт с аудиторией и заставить внимательно вас выслушать.
7. Стремитесь ли говорить строго по намеченному плану.
8. Любите ли вы во время выступления двигаться.
9. Отвечаете ли на записки по ходу их поступления, не группируя их.
10. Успеваете ли во время выступления пошутить.

За каждый положительный ответ засчитайте себе по 2 очка

Задание 5

«ПРАВОПОЛУШАРНИК» ИЛИ «ЛЕВОПОЛУШАРНИК»?

Этот тест основан на положении о ведущей роли одного из полушарий головного мозга человека. Разработан так называемый метод экспресс-анализа характера, основанный на функциональной асимметрии правого и левого полушарий головного мозга. Ученые установили, что если из двух полушарий ведущим является правое, то у человека более развита эмоциональная сфера. Если ведущим оказывается левое полушарие, то аналитический склад ума преобладает над эмоциональностью.

В тесте использованы четыре признака, которые являются врожденными и, как правило, не меняются до конца жизни. Правда, нужно учитывать, что при сильном волнении ведущим может стать левое полушарие вместо правого, и наоборот. И, безусловно, нужно помнить, что не бывает плохих характеров, базирующихся на левом полушарии, и плохих – на правом полушарии.

Приступаем!

1. **БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ.** Переплетите пальцы рук, и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же большой палец; если левый – вы человек эмоциональный, правый – у вас преобладает аналитический склад ума.
2. **ВЕДУЩИЙ ГЛАЗ.** Попробуйте «прицелиться», выбрав себе мишень и глядя на нее через своеобразную мушку – карандаш или ручку. Вы заметите, что если зажмурить один глаз, то «мушка» не смещается относительно «мишени», но если вы зажмурите другой глаз – смещается. Зажмуренный глаз, при котором «мушка» смещается относительно «мишени», и есть ведущий глаз. Иногда удобно «прицеливаться» сквозь дырочку в листе бумаги. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, даже агрессивном характере, левый – о мягком и уступчивом.
3. **РУКИ НА ГРУДИ.** Если при переплетении рук на груди наверху окажется левая рука, то вы способны к кокетству, правая – склонны к простоте и простодушию.
4. **АПЛОДИРОВАНИЕ.** Если при аплодировании удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой – вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Полученные результаты обозначьте буквами: большой палец левой руки сверху – Л, левый ведущий глаз – Л, левая рука сверху на груди – Л, удобнее хлопать левой рукой – Л; большой палец правой руки сверху – П, правый ведущий глаз – П, правая рука сверху на груди – П, удобнее хлопать правой рукой – П. В конце у вас получается из этих букв последовательность (одно из 16 возможных сочетаний), которой соответствует описание, психологический мини-портрет.

Задание 6

ПОСТРОЕНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО РИСУНКА ЧЕЛОВЕКА ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

Цель – выявление типов личности: руководитель, ответственный исполнитель, тревожно-мнительный, ученый, интуитивный, изобретатель, эмотивный, нечувствительный к переживаниям других.

Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишнее, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие. Выполните рисунок по данной инструкции.

Инструкция: испытуемым предлагается три листа бумаги размером 10×10 см, каждый лист нумеруется и подписывается.

На листе № 1 выполняется первый пробный рисунок; далее, соответственно, на листе № 2 – второй, на листе № 3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. Обработка данных производится следующим образом: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где:

- сотни обозначают количество треугольников,
- десятки – количество кругов,
- единицы – количество квадратов.

Лабораторная работа № 6

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Ответьте на вопросы, представленные в таблице 22.

Таблица 22

№	Утверждения	Варианты ответов	
		Да	Нет
1	Утром мне трудно встать вовремя, подняться и чувствовать себя бодро		
2	Когда я принимаюсь за работу, то могу быстро сосредоточиться		
3	Когда меня что-то расстроило или я чего-то заранее опасюсь, то иногда возникает смутное чувство тревоги		
4	Даже если я имею возможность плотно позавтракать, утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе с небольшим бутербродом		
5	Я принадлежу, скорее, к числу робких и теплолюбивых людей, нежели наоборот		

Окончание таблицы 22

№	Утверждения	Варианты ответов	
		Да	Нет
6	Я могу много ходить, однако при длительном стоянии на одном месте мне хочется облокотиться, и, если это не удаётся, возникает ощущение возможного обморока		
7	При резком наклоне у меня кружится голова, рябит или темнеет в глазах		
8	Иногда у меня возникает головокружение при взгляде с высоты вниз или же ощущение тревоги при нахождении в закрытом помещении		
9	Мне очень сложно представить себе, что такое частые головные боли		
10	Когда мне необходимо сосредоточиться, то я покачиваю ногой, или грызу ногти, или играю карандашом, или рисую им что-то на бумаге и т.п.		
11	При подъеме наверх я должен иногда оставаться на месте, так как затрудняется дыхание		
12	При публичном выступлении у меня сильно стучит сердце или от спазма в горле меняется голос, становясь неузнаваемым		
13	Когда я слышу от кого-либо, что его «тошнит от голода», я представляю себе, какие ощущения он испытывает		
14	Иногда днем при неподвижном сидении на одном месте у меня появляется непреодолимое желание заснуть		
15	Я знаю, что такое «покраснеть до ушей» или «до корней волос», и данное состояние возникает произвольно		
16	Случалось, что те или иные события вызывали у меня тягостные ощущения или отсутствие аппетита		

Используя таблицу 23, подсчитайте количество баллов

Таблица 23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	ИТОГО
Да	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Нет	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Задание 2

Тест «СОВА», «ЖАВОРОНОК», «ГОЛУБЬ»?

Принадлежность человека к «совам», «жаворонкам» или «голубям» характеризует биохимические свойства его организма. Предлагаемый тест поможет определить, к какой именно категории вы относитесь.

Отметьте один из имеющихся к каждому вопросу вариантов ответа, в наибольшей степени вас характеризующий.

Вопросы:

1. Трудно ли вам вставать рано утром:

а) да, почти всегда;

б) иногда;

в) редко;

г) крайне редко?

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время

вы ложились бы спать:

а) после 1 часа ночи;

б) с 23 часов 30 минут до 1 часа;

в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;

г) до 22 часов?

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:

- а) плотный;
- б) менее плотный;
- в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
- г) достаточно чашки чая или кофе?

4. Если вспомнить ваши последние размовки на работе (учёбе) и дома, то преимущественно в какое время они происходили:

- а) в первой половине дня;
- б) во второй половине дня?

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:

- а) от утреннего чая или кофе;
- б) от вечернего чая?

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул или отпуска:

- а) очень легко;
- б) достаточно легко;
- в) трудно;
- г) остаются без изменения?

7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:

- а) более чем на 2 часа;
- б) на 1–2 часа;
- в) меньше чем на 1 час;
- г) как обычно?

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:

- а) меньше минуты;
- б) больше минуты?

Обработка результатов. Подсчет результатов производится по ключу (табл. 24). В зависимости от выбора варианта ответа вы можете получить от 0 до 3 баллов.

Таблица 24

Варианты	Количество баллов				Ответы на вопросы			
	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	3	3	1	2	0	3	0
б	2	2	1	0	0	1	2	2
в	1	1	2	—	—	2	1	—
г	0	0	0	—	—	3	0	—

19

Задание 3

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ?

В свое время И.П. Павлов отмечал: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, безобразным обращением со своим собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Этот тест позволит определить ваше отношение к своему физическому здоровью.

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- А) четыре раза в неделю;
- Б) два-три раза в неделю;
- В) один раз в неделю;
- Г) иногда.

2. Какое расстояние проходите пешком за один день?

- А) 4 км;
- Б) около 4 км;
- В) менее 1.5 км;
- Г) не более 500 метров.

3. Отправляясь на учебу/работу или по магазинам, вы:

- А) идёте пешком;
- Б) часть идете пеком, а часть – используя транспорт;
- В) всегда используете транспорт.

4. Если перед вами есть выбор – идти пешком по лестнице или использовать лифт, вы:

- А) поднимаетесь всегда по лестнице;
- Б) поднимаетесь всегда по лестнице, если в руках нет груза;
- В) иногда пользуетесь лестницей;
- Г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

- а) несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) целый день в движении, но без физического руда;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) читаете, смотрите телевизор, «сидите» в гаджетах.

За ответ «а» получаете 4 очка, «б» – 3 очка, «в» – 2 очка, «г» – 1 очко. Посчитайте сумму очков.

Лабораторная работа № 7

ДНЕВНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Цель – определение характера мотивов выбора профессии учащимися и их родителями (законными представителями) с помощью анкетирования.

1. Проведение анкетирования с учащимися выпускных классов и их родителями (законными представителями)
2. Сопоставление результатов психолого-педагогического тестирования и анкетирования учащихся и их родителей (законных представителей)
3. Собеседование с учащимися и их родителями (законными представителями) с целью ознакомления с выявленными результатами психолого-педагогического тестирования и сопоставления их с результатами анкетирования.

Задание 1

Анкетирование

Анкета для учащегося

В конце этого учебного года Вам предстоит сделать важный выбор дальнейшего своего образования: либо продолжить его в среднем специальном профессиональном учебном заведении, либо в профильных 10–11-х классах. Во всех случаях этот выбор связан с выбором своей будущей профессии, с Вашими жизненным и профессиональным самоопределением – другими словами, есть необходимость задуматься над довольно большим рядом непростых вопросов.

Просим ответить Вас на вопросы анкеты.

1. Ваши будущие профессиональные образование и деятельность будут постоянно связаны с освоением различных областей знания. Выберите такие области из нижеперечисленных и укажите, насколько они Вам нравятся (см. таблица 26).

Таблица 25

Предметы	Очень нравится	Нравится	Не нравится	Очень не нравится
1. Математика				
2. Русский язык и литература				
3. История				
4. Обществознание				
5. География				
6. Биология				
7. Физика				
8. Химия				
9. Технология				
10. Основы агрономии				
11. Физическая культура				
12. Иностранный язык				
13. Информатика и ИКТ				
14. ИЗО				
15 Музыка				

2. Чем Вы собираетесь заниматься после окончания школы?

- А) продолжить обучение в вузе,
- Б) продолжить обучение в колледже, техникуме или профессиональном училище,
- В) работать,
- Г) пока не знаю.

3. Как Вы собираетесь продолжить свое образование после окончания 9-го класса?

- А) продолжить обучение в школе,
- Б) продолжить обучение в профильном 10–11-м классах,
- В) продолжить обучение в колледже, техникуме или профессиональном училище,
- Г) работать,
- Д) пока не знаю;

4. С какой областью Вы связываете свою будущую профессию?

Таблица 26

Область жизнедеятельности	да	нет
1. Техника, производство, материальные технологии		
2. Информационные техника и технологии		
3. Медицина		
4. Строительство		
5. Транспорт		
6. Торговля		
7. Сервис, обслуживание населения, услуги		
8. Педагогика		
9. Экономика		
10. Армия, милиция		
11. Психология		
12. Искусство		
13. История		
14. Другое		
15. Пока не знаю		

5. Какое образование имеют ваши родители?

Таблица 27

Образование	Мать	Отец
1. Неполное среднее		
2. Среднее		
3. Начальное профессиональное (техн., учил.)		
4. Среднее профессиональное		
5. Высшее		
6. Не знаю		

6. Какие профессии имеют Ваши родители?

Таблица 28

Профессии	Мать	Отец
1. Рабочие массовых профессий		
2. Рабочие высоких квалификаций		
3. Служащие		
4. Медицинские работники		
5. Педагоги		
6. Торговые работники		
7. Военнослужащие, милицейские работники		
8. Экономисты, бухгалтеры		
9. Работники сферы услуг		
10. Работники искусств		
11. Юристы		
12. Другое		
13. Не знаю		

7. Если бы Вам представился выбор профильных 10–11-х классов, то какой профиль Вы бы выбрали?

Таблица 29

Профиля	да	нет
1. Техничко-технологический (инженерный)		
2. Физико-математический		
3. Медико-биологический		
4. Гуманитарный		
5. Художественный		
6. Природо-биологический		
7. Агро-технологический		
8. Социально-экономико-правовой.		
9. Другое		

8. Какие факторы оказали влияние на выбор Вами области будущей профессиональной деятельности и профильного 10–11-го класса?

Таблица 30

Факторы, повлиявшие на выбор будущей проф. деятельности	да	нет
1. Будущая профессия, которую Вы уже окончательно выбрали для себя?		
2. Желание продолжить обучение в конкретном профессиональном учебном заведении		
3. Профессии родителей		
4. Школьные предметы, которыми бы Вы хотели углубленно заниматься		
5. Художественная литература, кино и видеофильмы		

Окончание таблицы 30

Факторы, повлиявшие на выбор будущей проф. деятельности	да	нет
6. Собственный опыт практической работы		
7. Примеры и опыт друзей и знакомых		
8. Советы родителей или других родственников		
9. Рекомендации учителей		
10. Дополнительное (внеклассное образование)		
11. Другое		
12. Пока ничего не повлияло. Выбор не сделан		

9. Какие факторы Вы считаете наиболее важными при выборе Вами будущей профессии (а также специальности, должности, места работы)?

Таблица 31

Факторы, влияющие на выбор профессии	да	нет
1. Соответствующий Вашим особенностям характер работы (умственная, физическая, опасная, безопасная, творческая – монотонная и др.)		
2. Благоприятные условия работы (характеристика рабочего места, напряженность рабочего графика и др)		
3. Возможность постоянного повышения квалификации		
4. Сообразность развитию задатков Вашей личности		
5. Возможность профессионального роста		
6. Востребованность на рынке труда		
7. Достаточная престижность профессии		
8. Достойный уровень оплаты труда		
9. Другое		
10. Ничего, просто нравится такая профессия		

10. Как Вы считаете, какие предложения необходимо реализовать в 10–11 классах для Вашего успешного профессионального самоопределения?

Таблица 32

Предложения	да	нет
1. Увеличить объем сведений о мире труда людей и профессий.		
2. Ввести в школы предметы типа «Твоя профессиональная карьера», «Технология профессионального успеха» и др.		
3. Увеличить возможности диагностирования и самодиагностирования профессионально важных качеств		
4. Увеличить объем сведений об особенностях обучения и различных учебных заведениях		
5. Чаще проводить экскурсии на различные предприятия		
6. Организовывать технологические и профессиональные практики		
7. В профильных классах больше уделять внимания вопросам выбора будущей профессии		
8. Предоставить возможность выполнения профессиональных проб по основным школьным предметам		
9. Приблизить содержание образования к практической деятельности людей		
10. Учитывать устремления и склонности учащегося в уровне преподавания школьных предметов		
11. Организовать психолого-педагогическое консультирование учащихся для поддержки их профессионального самоопределения		
12. Ничего менять не надо		
13. Другое		

11. Какие факторы могут помешать Вам, осуществить Ваши профессиональные планы?

Таблица 35

Факторы, мешающие профессиональным планам	да	нет
1. Неправильный выбор места продолжения образования, профессии, специальности профильного 10–11-го класса		
2. Трудности получения профессионального образования и освоения профессии		
3. Неполнота знаний об особенностях выбранной профессии		
4. Недостаточная подготовленность к профессиональному образованию		
5. Невысокая вероятность найти работу по специальности, резкие изменения рынка труда		
6. Проблемы со здоровьем		
7. Семейные обстоятельства		
8. Материальное положение семьи		
9. Недостаточное знание своих качеств и способностей		
10. Другое		
11. Ничто не может помешать		

12. Если бы Вам был предоставлен свободный доступ в Интернет, какие сведения вы бы хотели получить для уточнения своих профессиональных планов?

Таблица 34

Необходимые сведения из Интернет	да	нет
1. Сведения о различных средних и высших профессиональных учебных заведениях, правилах приема в них		
2. Рассказы о разных профессиях		
3. Тесты для диагностирования своих профессионально важных качеств		
4. Требования на вступительных экзаменах в различных средних и высших профессиональных учебных заведениях		
5. Перспективы изменения регионального рынка труда на ближайшие 10 лет		
6. Возможности, условия получения профессионального образования за рубежом		
7. Списки учебных пособий (книги, видеофильмы) по профориентации и профессиональному самоопределению, условия их приобретения		
8. Общение со сверстниками о будущей профессии		
9. Другое		
10. Ничего не нужно		

Спасибо, что Вы ответили на наши вопросы, и, наверное, с пользой для себя.

Анкета для родителей (законных представителей)

Уважаемые родители (законные представители)!

В конце этого учебного года вашим детям предстоит сделать важный выбор своего дальнейшего образования: либо продолжить его в среднем специальном профессиональном учебном заведении, либо в профильных 10–11-х классах. Во всех случаях этот выбор связан с выбором своей будущей профессии, с жизненным и профессиональным самоопределением – другими словами, есть необходимость задуматься над довольно большим рядом непростых вопросов.

Данный выбор детей требует педагогического сопровождения, которое мы с вами должны тщательно продумать и совместно осуществлять.

Просим вас ответить на вопросы анкеты. При ответе на вопросы отметьте выбранный Вами ответ. Просим Вас не оставлять пропусков в ответах.

Будущее профессиональное образование и деятельность Вашего ребенка будут постоянно связаны с освоением различных областей знаний.

1. Выберите такие области из нижеперечисленных и укажите, насколько они, по Вашему мнению, нравятся Вашему ребенку.

Таблица 35

Предметы	Очень нравится	Нравится	Не нравится	Очень не нравится
Математика				
Русский язык и литература				
История				
Обществознание				
География				
Биология				
Физика				
Химия				
Технология				
Основы агрономии				
Физическая культура				
Иностранный язык				
Информатика и ИКТ				
ИЗО				
Музыка				

2. Чем, по Вашему мнению, собирается заниматься Ваш ребенок после окончания школы?

- А) продолжить обучение в вузе,
- Б) продолжить обучение в колледже, техникуме или профессиональном училище,
- В) работать,
- Г) пока не знаем, ни он, ни мы.

3. Как Ваш ребенок собирается продолжить образование после окончания 9-го класса.

- А) продолжить обучение в школе,
- Б) продолжить обучение в профильном 10–11 классах,
- В) учиться в вечерней школе,
- Г) продолжить обучение в колледже, техникуме и т.д.,
- Д) работать, овладеть профессией,
- Е) пока не знаем;

4. С какой областью Вы связываете будущую профессию Вашего ребенка?

Таблица 36

Область жизнедеятельности	да	нет
1. Техника, производство, материальные технологии		
2. Информационные техника и технологии		
3. Медицина		
4. Строительство		
5. Транспорт		
6. Торговля		
7. Сервис, обслуживание населения, услуги		
8. Педагогика		
9. Экономика		
10. Армия, милиция		
11. Психология		
12. Искусство		
13. История		
14. Другое		
15. Пока не знаю		

5. Какое образование имеете Вы сами?

Таблица 37

Образование	Мать	Отец
1. Неполное среднее		
2. Среднее		
3. Начальное профессиональное (техн. учил.)		
4. Среднее профессиональное		
5. Высшее		
6. Другое		

6. Какие профессии имеете Вы сами?

Таблица 38

Профессия	Мать	Отец
1. Рабочие массовых профессий		
2. Рабочие высоких квалификаций		
3. Служащие		
4. Медицинские работники		
5. Педагоги		
6. Торговые работники		
7. Военнослужащие, милицейские работники		
8. Экономисты, бухгалтеры		
9. Работники сферы услуг		
10. Работники искусств		
11. Юристы		
12. Другое		

7. Если бы Вам был предоставлен широкий выбор профильных 10–11-х классов, то какой профиль Вы бы предпочли для своего ребенка?

Таблица 39

Профиля	да	нет
1. Техничко-технологический (инженерный)		
2. Физико-математический		
3. Медико-биологический		
4. Гуманитарный		
5. Художественный		
6. Природо-биологический		
7. Агро-технологический		
8. Социально-экономико-правовой		
9. Другое		

8. Какие факторы оказали влияние на выбор Вами области будущей профессиональной деятельности и профильного 10–11-го класса для Вашего ребенка?

Таблица 40

Факторы	да	нет
1. Факт уже свершившегося окончательного выбора будущей профессии, которую Ваш ребенок уже окончательно выбрал для себя		
2. Желание ребенка (и Ваше) продолжить обучение в конкретном профессиональном учебном заведении		
3. Профессии родителей		
4. Школьные предметы, которые нравятся и интересуют Вашего ребенка		
5. Художественная литература, кино-видеофильмы		
6. Собственный практический опыт профессиональной работы		
7. Примеры и опыт друзей, знакомых		
8. Рекомендации учителей		
9. Дополнительное, (внеклассное) образование		
10. Другое		
11. Пока ничего не повлияло, выбор не сделан		

9. Как Вы считаете, какие предложения необходимо осуществить в 10–11-х профильных классах для успешного профессионального самоопределения Вашего ребенка?

Таблица 41

Предложения	да	нет
1. Увеличить объем сведений о мире труда людей и профессий		
2. Ввести в школы предметы типа «Твоя профессиональная карьера» «Технология профессионального успеха» и др.		
3. Увеличить возможности диагностирования и самодиагностирования профессионально важных качеств		
4. Увеличить объем сведений об особенностях обучения и различных учебных заведениях		
5. Чаще проводить экскурсии на различные предприятия		
6. Организовывать технологические и профессиональные практики		
7. В профильных классах больше уделять внимания вопросам выбора будущей профессии		
8. Предоставить возможность выполнения профессиональных проб по основным школьным предметам		
9. Приблизить содержание образования к практической деятельности людей		
10. Учитывать устремления и склонности учащегося в уровне преподавания школьных предметов		
11. Организовать психолого-педагогическое консультирование учащихся для поддержки их профессионального самоопределения		
12. Другое		
13. Ничего менять не надо		

10. Какие факторы могут помешать Вашему ребенку осуществить его профессиональные планы?

Таблица 42

Факторы, мешающие осуществлению профессиональных планов	да	нет
1. Неправильный выбор места продолжения образования, профессии, специальности профильного 10–11-го класса		
2. Трудности получения профессионального образования и освоения профессии		
3. Неполнота знаний об особенностях выбранной профессии		
4. Недостаточная подготовленность к профессиональному образованию		
5. Невысокая вероятность найти работу по специальности, резкие изменения рынка труда		
6. Проблемы со здоровьем		
7. Семейные обстоятельства		
8. материальное положение семьи		
9. Недостаточное знание своих качеств и способностей		
10. Другое		
11. Ничто не может помешать		

11. Если бы Вам была предоставлена возможность участвовать в организации профильного образования вашего ребенка, какие предложения Вы бы поддержали?

Таблица 43

Предложения	да	нет
1. В 10–11-х классах должно быть не менее 3–4 профилей		
2. Комплектование профильных классов должно быть только на основании пожелания детей и их родителей		
3. Профильное образование не должно сводиться только к углубленному изучению тех или иных предметов		
4. Профильное образование должно предполагать только углубленное изучение тех или иных предметов		
5. Профильное образование может и должно включать начальное профессиональное обучение по некоторым специальностям		
6. Профильное образование может и должно предоставлять дополнительные платные образовательные услуги		
7. Для осознанного выбора детьми профиля в 7–9-х классах должна осуществляться предпрофильная подготовка		
8. Комплектование профильных классов должно производиться только с учетом успеваемости по профильным предметам в 9-ом классе		
9. Должна быть у ребенка реальная возможность сменить профильный класс хотя бы один раз		
10. Профильные классы не нужны, так как все дети должны получить единое общее среднее образование		
11. Преподавание в профильных классах должны вести не только школьные учителя, но и различные привлеченные специалисты		
12. Профильные классы имеют смысл только тогда, если они организованы и курируются конкретными вузами		
13. Пусть в разных школах будут, разные профильные классы и ребенку предоставляется выбор школы		
14. Организация профильного образования не должна вынуждать детей менять школу		

Спасибо, что Вы ответили на наши вопросы!

Теперь у нас с Вами появилась возможность конструктивного общения для коллегиального проектирования профильных классов в нашей школе, а также для выбора Вашим ребенком профильного обучения в старших классах.

Задание 2

Назовите интересующие вас или выбранные вами две-три профессии и заполните таблицу. Сделайте вывод о вашей профессиональной пригодности для выбранной вами профессии.

Таблица 44

	Требования, предъявляемые к выбранной вами профессии	Направленность вашей личности	Соответствие направленности вашей личности выбранной профессии («+» или «-»)
Уровень самооценки			
Тип темперамента			
Свойства темперамента			
Мышление			
Внимательность			
Творческий потенциал			
Способности			
Познавательные интересы			
Тип личности			
Способность к лидерству			
Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье			
Психологические характеристики-требования			

ПРИЛОЖЕНИЯ

Интерпретация полученных результатов

Лабораторная работа № 1

Внутренний мир человека и система представлений о себе

Задание 1

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Наибольшее количество плюсов означает:

1. В столбце А – преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний;
2. В столбце Б – больше привлекает материальное благополучие, желание заработать;
3. В столбце В – стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которых требует избираемая профессия.

Задание 2

САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Значения коэффициента ранговой корреляции: 1–0,70 – завышенная самооценка; 0,35–0,69 – адекватная самооценка; 0–0,34 – заниженная самооценка.

В профессиональной деятельности далеко не просто достичь успеха человеку, который не способен на объективную оценку своих достоинств и недостатков. Неадекватное представление о себе нередко является источником выбора ложных путей к самоутверждению.

Оптимальным вариантом в профессиональной деятельности является адекватная самооценка, когда человек реально оценивает свои возможности в складывающихся жизненных ситуациях.

При заниженной самооценке человек может не достичь своих целей в профессиональной деятельности, так как недооценивает себя.

При завышенной самооценке люди переоценивают свои силы: им кажется, что они справятся с любой ситуацией, при этом они могут взвалить на себя и других непомерные нагрузки, что порой приводит к значительному моральному и физическому перенапряжению.

Хотите достичь успехов? Работайте над собой!

Задание 3

ГОТОВНОСТЬ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

0–6 баллов – неготовность;

7–12 баллов – низкая готовность;

13–18 баллов – средняя готовность;

19–24 балла – высокая готовность.

Многие выпускники образовательных организаций вступают в жизнь, не имея достаточного представления о профессиях, затрудняясь мотивировать свой выбор, и не располагают возможностью прогноза соответствия собственных индивидуальных особенностей требованиям выбранной профессиональной деятельности. Здесь стоит задуматься: может выбор осуществлён под влиянием родителей, под действием случайно возникшего интереса или внешних обстоятельств?

Задание 4

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (ОРИЕНТАЦИОННАЯ АНКЕТА)

В зависимости от количества набранных баллов в столбцах:

- направленность на себя (Я) – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность;

- 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, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, 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.

Выделяют три основных вида направленности личности: личная, коллективистическая и деловая.

Личная направленность (Я) создается преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего бывает занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности окружающих его людей: игнорирует интересы сотрудников или работу, которую должен выполнять.

В работе видит, прежде всего, возможность удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других сотрудников.

Направленность на взаимные действия (О) имеет место тогда, когда поступки человека определяется потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с коллегами по работе, учебе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности, хотя может и не способствовать успешному выполнению задания, нередко его действия даже затрудняют выполнение групповой задачи и его фактическая помощь может быть минимальной.

Деловая направленность (Д) отражает преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми навыками и умениями. Обычно такой человек стремится к сотрудничеству и добивается наибольшей продуктивности группы, а поэтому старается доказать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи. Благодаря способности к оцениванию направленности (мотивационно-личностной сферы) человек обретает возможность в значительной мере самостоятельно направлять и контролировать свои действия и даже воспитывать себя.

Лабораторная работа № 2 **СПОСОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ**

Задание 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

Если разница между самым длинным и самым коротким отрезком не превышает 20%, то вы попадаете в *категорию **рабочий*** – человек физического труда.

Если самый длинный отрезок на вашем рисунке соединяет точку **О** с кончиком большого пальца – значит вы **правитель**. Вы, скорее всего, прирожденный лидер и стремитесь всегда всеми руководить. Если это качество выражено у вас значительно (отрезок очень длинный), ваше место, возможно, у горнила государственной власти. Если не слишком, значит, вы сумеете организовать любое мероприятие: от большой вечеринки до небольшой политической акции. Причем сделаете это легко и просто. Вы можете увлечь людей за собой, раззадорить, толкнуть на что-то. Вы имеете тайное влияние, которое выражается в том, что к вам всегда будут прислушиваться, на вас будут ориентироваться, у вас будут спрашивать совета.

Давайте представим, что человек, рожденный *правителем*, работает обыкновенным служащим. Работа довольно однообразная, а начальник несдержан на язык и шагу своим сотрудникам не дает ступить самостоятельно. Как будет работать наш *правитель* в такой ситуации?

Есть несколько вариантов. Если *правитель* хорошо себя знает, он быстро с такой работы уволится, только его там и видели. Он не станет терпеть подобного отношения к себе и выполнять нудную работу. А если представить себе, что человек, например, попал в стесненные обстоятельства и деньги ему очень нужны, то он, пожалуй, сможет терпеть какое-то время скучную работу вкупе с начальником-самодуром. Но чего ему это будет стоить! Валидола в кармане, раздражения дома и постоянных жалоб на свою работу. Так недалеко и до инфаркта!

А вот еще один пример: человек по предназначению *правитель*, а в жизни – горький пьяница, совсем пропащий человек. Что тогда? Как тогда станут проявляться его качества? Именно он будет организовывать пьянки с собутыльниками,

верховодить в своей компании, третировать дома жену и командовать детьми. Вы уже, наверное, подумали, что *правителей* среди нас много, а вот в производители никто идти почему-то не хочет.

Правитель – это необязательно президент, депутат Государственной думы или директор крупного предприятия. Для такого человека главное, чтобы в его работе был простор для широкомасштабного мышления, желательно полная самостоятельность, и хорошо бы, чтобы эта работа была связана с людьми, чтобы у него была возможность руководить, организовывать или агитировать.

Необходимо предупредить: если вам вдруг придет в голову мысль тут же броситься баллотироваться в депутаты – на основании своих построений, немедленно выбросьте её из головы. Как в любой другой профессии, одной склонности к какому-либо роду деятельности мало. Нужны знания, опыт и упорный ежедневный труд, которые помогут добиться успеха.

Если самым длинным на вашем чертеже получился отрезок, соединяющий точку *O* с кончиком указательного пальца, значит, вы по натуре – **воин**. Ваша стихия – меч, сражения. Хорошая реакция, готовность кинуться в битву – замечательные качества там, где они уместны. Но представьте себе, что такой человек выбрал для себя неподходящую профессию. И растрчивает он свой воинственный пыл понапрасну где-нибудь в батальях с сослуживцами или, если уж взять совсем грустный случай, в сражениях с собственной семьёй.

Знаете, как называют реакцию на стресс? «Сражайся или беги». Так вот, у воина она срабатывает однозначно: «Сражайся!» Вот пример: «Один руководитель рассказывал, как взял на работу сотрудника-воина. Понял он это слишком поздно, когда

сорвалось несколько возможных сделок. *Воин* этот работал агентом по недвижимости. В этой профессии важны дипломатия, умение чутко уловить состояние клиента, его пожелания. Давление здесь совершенно неуместно. *Воин* же шел к цели напролом и распугивал клиентов своим боевым задором. Они ведь не сражаться приходили. А их в агентстве этот *воин* в такой оборот брал, что бедным клиентам казалось, будто они с мафией связались, и единственным их желанием было убежать куда подальше»

Вывод прост: родился *воином* – выбери себе соответствующую специальность: Армия, органы правопорядка, охрана.

Те, у кого самым длинным оказался отрезок от точки *О* до кончика среднего пальца, могут смело отнести себя к **духовным деятелям**. Чем бы вы ни занимались, духовность будет играть в вашей жизни первостепенную роль. Это не значит, что вам обязательно нужно принимать сан или уходить в монастырь. Но ваша работа должна быть связана с духовным лидерством. И, разумеется, такие сугубо материалистические вещи, как коммерция или монотонный физический труд, вам просто противопоказаны.

Если самым длинным на вашей руке оказался отрезок от точки *О* до кончика безымянного пальца, значит, вам подходит профессия **артиста**. Вам по вкусу придется богемная жизнь людей искусства. А вот если вы ударитесь в область духовную или, например, выберете профессию, связанную с жесткой дисциплиной (как у *воина*), вас ждут не только полное разочарование и крах всех честолюбивых замыслов, но еще и нескончаемые болезни, и удрученное состояние духа.

Самый длинный отрезок на вашей руке от точки *О* до кончика мизинца? Тогда вы – **врач**. Не просто врач, а врач по призванию. *Врач* от Бога. «Горячее сердце, холодный ум и твердая

рука» – это про вас. Вы сумеете помочь ближним своим, потому что сама судьба направляет вас и руководит вами. Вам не стоит стремиться к лидерству, не стоит становиться *воином* – у вас слишком развиты чувства. Выбор этих профессий будет связан для вас с постоянной печалью и чувством неудовлетворенности, потому что вы материалист. Для вас важно помогать людям здесь и сейчас как врачу – непосредственно путем операции или другого лечения. Вам нужно заниматься оздоровлением конкретного человека, а не абстрактной экономики.

Теперь обратите внимание на отрезок от точки О до края запястья, который находится ближе к мизинцу. Если этот отрезок на вашей руке самый длинный, вы – **купец**. Ваша стихия – жизнь материальная. Вы можете быть прекрасным коммерсантом, предпринимателем, банкиром, агентом, финансистом. Чем длиннее отрезок, тем больше у вас способностей и тем значительнее будет ваш успех на этом поприще. А вот стоящим *правителем* вам не стать. Вряд ли вы пройдете мимо плохо лежащих денег – такова уж ваша натура. И в *духовные деятели* вам лучше не подаваться – вы ведь законченный материалист. Получать удовольствие от богемной жизни вам тоже не суждено. Вас как материалиста будут раздражать пустая трата времени и постоянные переживания об упущенных финансовых возможностях, тем более что вы предпочитаете большой славе большие деньги.

Последний отрезок – от точки О до края запястья под большим пальцем. Если он на вашей руке самый длинный, вы относитесь **к хранителям**, из вас выйдет замечательный чиновник или ученый. Выбирайте работу на любой вкус. Вам не станет плохо от ежедневной рутины. Вы знаете, во имя чего все это. Вы можете посвятить свою жизнь борьбе с невежеством. Ваше призвание – сохранять заведенный порядок вещей.

Задание 2
«НЕ ГЕНИЙ ЛИ ВЫ?»

Правильные ответы

1. Один час (механический будильник не разбирает, когда утро, а когда вечер).
2. Нет (так как вдова – это та, у которой умер муж).
3. Есть.
4. Девять.
5. Пилоту столько лет, сколько и вам (вы – пилот).
6. Во всех.
7. Спичку.
8. Одинаково (в момент встречи они находятся в одной точке).
9. Да, если хирург – мать мальчика.
10. Нет, тогда на монетах не писали дату изготовления.
11. 11 распилов.
12. 50.
13. Каждой твари по паре.
14. 1 час.
15. 20.
16. Ему – нет, потому что он умер.
17. Три (три погасли, а остальные сгорели).
18. Два килограмма.
19. Под мокрым.

Внимание! К диагнозу отнеситесь с юмором!

От 18 до 19 баллов. Вы – гений!!!

От 15 до 17 баллов. Интеллектуал!

От 13 до 14 баллов. Нормальный человек.

От 11 до 12 баллов. Рядовой мыслитель.

От 9 до 10 баллов. Рядовой мыслитель с побочными явлениями.

От 6 до 8 баллов. Мыслитель в абсолюте.

От 4 до 5 баллов. Не способен мыслить.

От 0 до 3 баллов. Необходима изоляция от общества.

Вместо консультации. Согласно американским данным развитый интеллект является противопоказанием к занятию бизнесом.

Задание 3

КРАТКИЙ ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Правильные ответы

1) 3	11) 3	21) 3,5	31) 1600	41) 3
2) 3	12) 270	22) 31	32) 1, 2, 4	42) 14
3) 2	13) 4	23) 2	33) 18	43) 1
4) 1	14) 3	24) 1	34) 3	44) 80070
5) 3	15) 5	25) 1500	35) 1	45) 1/10
6) 2	16) 4	26) 1	36) 1	46) 280
7) 4	17) 4	27) 1	37) 480	47) 4, 5
8) 1	18) 4	28) 1	38) 1	48) 1
9) 5	19) 3	29) 2, 13	39) 20	49) 3
10) 3	20) 3	30) 3, 5	40) 1600	50) 3

В таблице даны правильные ответы на все задания. За каждое совпадение вашего ответа с правильным ответом начисляйте себе один балл. Подсчитайте сумму ваших правильных ответов. Чем выше вы получили оценку по этому тесту, тем выше на сегодняшний день уровень вашего интеллектуального развития, тем лучше ваши способности к дальнейшему обучению и познавательной деятельности.

Если полученная оценка составляет 24 балла и более, то уровень ваших интеллектуальных способностей позволяет Вам хоть сейчас приступить к освоению широкого круга профессий. Кроме того, уровень Вашего интеллектуального развития достаточен для того, чтобы Вы могли рассчитывать на довольно высокую успешность выполнения деятельности в любой профессии творческого класса. Менее 16 баллов – низкая оценка. Низкий результат может быть недостаточно надежным вследствие возможных ошибок в соблюдении условий тестирования и понимании инструкции. Поэтому невысокий результат тестирования по данному тесту ни в коей мере не может быть признаком психологической профессиональной непригодности к какой бы то ни было специальности.

Только тестирование с помощью других методов может дать и достоверную информацию о психологических противопоказаниях к тем или иным профессиям. Или недостаточно высокая оценка по данному тесту говорит о том, что вы будете испытывать определенные затруднения в процессе профессионального обучения и дальнейшей практической деятельности в сфере профессий творческого класса. КОТ предназначен для определения интегрального показателя «общие способности» и предусматривает диагностику следующих «критических точек» интеллекта. Способность к обобщению и анализу материала. При выполнении заданий на пословицы необходимо абстрагироваться от конкретной фразы, перейти в область интерпретации смыслов (задания 21, 24, 26, 30, 34, 36, 43, 47, 48). Гибкость мышления. Если обучающийся неправильно выполняет задания этого типа (2, 9, 11, 14, 19, 28, 35, 38, 41), то можно предположить, что ассоциации носят хаотический характер. 71 Инертность мышления. Переключаемость. Чередование различных

типов заданий предусматривает способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. Люди, у которых вызывают затруднения быстрое переключение с одного вида деятельности на другой, с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен. Эмоциональные компоненты мышления.

Отвлекаемость. Мышление должно быть активно направлено на объект, задачу. Ряд заданий теста снижает показатель теста у лиц, склонных к эмоциональной деструкция мыслительных процессов (снижение темпов деятельности) (задания 24, 27, 31, 46). В тесте «уровень притязаний» эти лица характеризуются импульсивностью реагирования на успехи и неудачи. Скорость и точность восприятия. Распределение и концентрации внимания. Часть заданий теста относится к так называемым канцелярским способностям (задания 8, 13). Труд высококвалифицированного специалиста, руководителя предполагает работу с массой различных документов, которые необходимо обработать в сжатые сроки, выделить основные содержания, сопоставить цифры и т.д. Грамотность. Часть заданий теста рассчитана на грамотность (1, 3, 4, 5, 6, 7, 16, 23, 25). Выбор оптимальной стратегии.

Ориентировка. Согласно инструкции, тест допускает решение задач в любой последовательности. Некоторые испытуемые, которым легче даются либо числовые, либо вербальные задачи, отрефлексировав для себя этот факт, просматривают все задания и решают сначала простые, а затем возвращаются к другому типу задач.

Пространственное воображение. В тесте представлены четыре задания, связанные с операциями в двумерном

пространстве (17, 29, 32, 49). Математические способности (10, 12, 15, 18, 20, 22, 23, 27, 31, 33, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 50). Таким образом, показатель геста (ИГ) является комплексным многопараметрическим показателем общих способностей человека.

Задание 4

ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Если вы получили $K_{\text{орг}}$, в диапазоне :

0,2–0,55 – низкий уровень организаторских способностей;

0,56–0,65 – ниже среднего уровня;

0,66–0,70 – средний уровень;

0,71–0,80 – высокий уровень;

0,81–1,0 – очень высокий уровень.

Таким образом, решать вам, как связать дальнейшую профессиональную деятельность с вашими организаторскими способностями, есть возможность поработать над собой.

Задание 5

АРТИСТИЧЕСКИЕ НАКЛОННОСТИ

Если вы набрали:

Менее 4 очков – вам чуждо проявление красивого;

5–7 очков – вы умело сочетаете приятное с полезным;

8–16 очков – хоть красота вам и не безразлична, всё же вы рационалист;

Более 16 – очков вы, бесспорно, натура артистическая.

Лабораторная работа № 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Задание 1

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, СКЛОННОСТИ

Наибольшее количество плюсов в анкете является показателем наличия профессиональных интересов в определённой сфере деятельности (табл. 4).

Задание 2

ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Код профессии, набравшей наибольшее количество плюсов, является ведущим типом профессиональной среды (профессиональным типом).

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

1. Реалистический или практический.

Представители 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. В интеллектуальной сфере в большей степени преобладают математические способности. Способности к общению с людьми, формулированию и изложению мыслей развиты слабее. Предпочтительны профессии практической направленности.

2. Интеллектуальный.

Представители данного типа отличаются аналитическим складом ума, независимостью, оригинальностью мышления, часто не склонны ориентироваться на социальные нормы. Обладают достаточно развитыми математическими способностями,

ясным формулированием и изложением мысли, абстрактно-логическим мышлением. Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления, где необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Межличностные отношения в структуре деятельности играют незначительную роль.

3. Социальный.

Представители данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию. Обладают хорошими вербальными способностями, нуждаются в большом количестве контактов, математические способности развиты слабее. Чаше представители данного типа ориентированы на деятельность, основным содержанием которой является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, связанные с анализом поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми.

4. Конвенциональный или стандартный.

Представители данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, обладают энергичностью, ориентированы на социальные нормы. Проявляют склонность к миру обозначений, часто переводя предметные свойства окружающего мира в знаковую систему. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, созданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков. Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный

профессиональный тип. Коммуникативные и организаторские способности у них развиты слабо, но они обладают достаточно высокими исполнительскими свойствами.

5. Предприимчивый.

Представители 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, длительной концентрации внимания. Предпочтительной является деятельность, требующая проявления энергичности, организаторских способностей.

6. Артистический.

Представители данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, обладают своеобразным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с окружающими строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение и интуицию. В достаточной мере развиты коммуникативные способности. Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

Задание 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СКЛОННОСТИ

НАЗВАНИЕ ТИПОВ ПРОФЕССИЙ ПО СТОЛБЦАМ:

1. «Человек-природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством, лесным хозяйством, охраной окружающей среды. Представители этого типа имеют дело

с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования. Для того, чтобы успешно работать в сфере, связанной с природой, недостаточно просто ее любить. Созерцательной любовью к природе обладает большое количество людей. Многие из нас любят отдохнуть весной на природе, с умилением понаблюдать за щенком в гостях у друзей или полюбоваться закатом на морском побережье. Но далеко не каждый обладает деятельной любовью к природе, связанной с познанием ее законов и их применением. Специалист данной сферы должен не просто все знать о живых организмах, но и прогнозировать возможные изменения и принимать меры. Что касается необходимых личностных качеств, то человек должен быть спокойным, уравновешенным, обладать терпением, способностью к кропотливому труду.

2. «Человек-техника» – все профессии, связанные с техникой. Обладатели профессий данного типа имеют дело с неживыми, техническими объектами труда. Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Большое значение здесь имеет также такое качество, как практическое мышление человека – техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части

3. «Человек-человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей. Предметом интереса специалистов данного типа профессий являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста. Возможные действия, которые может совершать специалист, работающий с людьми: обучение, воспитание, управление, обслуживание, исследование.

Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» – взаимодействие между людьми. Качества, необходимые для работы с людьми: устойчивое хорошее настроение во время работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать состояние, намерения другого человека, терпение, умение находить общий язык с разными людьми

4. «Человек-знаковая система» – все профессии, связанные с подсчетами, цифровыми и буквенными знаками. Представителей профессий данного типа занимают различные языки, условные знаки, схемы, символы, цифры, формулы, информация (текстовая, числовая, компьютерная). Специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, отвлечься, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, уметь представить их сущность схематически. С другой стороны, не менее важно увидеть в схеме, графике, формуле «жизнь», то есть те реальные объекты или явления, которые стоят за условными обозначениями. Для этого необходимо уметь мысленно погружаться в мир сухих обозначений и сосредотачиваться на сведениях, которые они несут в себе. Для этого важны такие качества как внимание, умение сосредотачиваться, терпимость к монотонной, иногда даже рутинной деятельности.

5. «Человек-художественный образ» – все творческие специальности. Данные специалисты работают с явлениями, фактами художественного отображения действительности или сами создают эти факты, новые образы. Это может быть изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерско-сценическая деятельность. Специфическое требование, которое предъявляется в профессиях данного типа – наличие задатков,

способностей к определенному виду творчества (рисованию, пению, писательскому искусству и т. д.), которые проявились достаточно рано. Речь идет о том, что мы в обычной жизни называем талантом. Кроме этого, важно иметь творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

Задание 4

СКЛОННОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ СФЕРАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Если у вас оказалось, что в колонках

10–12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7–9 баллов – средне выраженная профессиональная склонность;

4–6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0–3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

1 – Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обслуживанием (бытовым, медицинским, информационным), управлением, воспитанием и обучением. Люди, успешные в профессиях этой группы, должны уметь и любить общаться, находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения и особенности.

2 – Склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Кроме хорошей теоретической подготовки в определенных областях науки, людям, занимающимся исследовательской деятельностью, необходимы такие качества, как рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 – Склонность к работе на производстве. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом. Профессии этой группы предъявляют повышенные требования к здоровью человека, координации движений, вниманию.

4 – Склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий, кроме наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских), отличает оригинальность мышления и независимость характера, стремление к совершенству.

5 – Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью и морально-волевым качествам.

6 – Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом и преобразованием текстов (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Различие между интересами и склонностями: интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности «хочу делать». Можно интересоваться чем-либо, но не иметь желания этим заниматься (футбол, кино и т.п.). Профессию необходимо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями.

Характеристики профессионально важных качеств

Группы профессий	Профессионально важные качества
Человек – природа	Наблюдательность, пространственное воображение, потребность в двигательной активности, физическая выносливость, организаторские способности, аналитические способности
Человек – техника	Техническое мышление, переключение и концентрация внимания, пространственное воображение, оперативная память, хорошая реакция и координация движений, устойчивость нервной системы к внешним раздражителям, переносимость однообразия и монотонности
Человек – человек	Коммуникативные и организаторские способности, эмпатические способности, эмоциональная устойчивость, доброжелательность, самообладание, выдержка
Человек – знаковая система	Устойчивость, концентрация, переключение и распределение внимания, абстрактное мышление, отсутствие выраженной экстраверсии и повышенного нейротизма, аккуратность, усидчивость
Человек – художественный образ	Наглядно-образное мышление, творческое воображение, эмоциональная лабильность, специальные способности (художественные, музыкальные)

Задание 5, 6

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Заполнив данные таблицы, Вы сам для себя Вы сможете определить: какие виды профессиональной деятельности для Вас предпочтительнее.

Задание 7

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В отличие от большинства тестов, в данном случае, **чем выше суммарный балл, тем ниже предпочтение данного вида деятельности**. Если у вас два низких показателя, то, вероятно, вы сможете использовать в своей работе обе сферы предпочтений. Кроме того, обратите внимание на наиболее высокие показатели. Такие виды работы наименее важны для вас, поэтому связанная с ними профессия вам не рекомендуется.

Если вы не получили показателей, выделяющихся на общем фоне, это означает, что ваша сфера предпочтений недостаточно дифференцирована. В этом случае целесообразно еще раз протестироваться и быть более вдумчивым и реалистичным в своих ответах.

**Использованные сокращения видов деятельности
у Дж. Барретта и примерные эквиваленты в типологии
Дж. Холланда**

Вид деятельности по Баррету	Тип личности по Холланду	Рекомендуемые сферы деятельности
Сл – словесный, литературный	Артистичный и интеллектуальный	Актер/актриса, библиотекарь, журналист, историк, корректор, литературный критик, переводчик- синхронист, писатель, преподава- тель иностранного языка, редактор
И – связанный с искусством	Артистичный и предприимчивый	Дизайнер, декоратор, музыкант, сценарист, режиссер, композитор, архитектор, инженер- проектировщик, искусствовед, культуролог, преподаватель дра- матического искусства, фотограф, фоторепортер, художник, художник-оформитель
Ф – физический труд	Реалистичный и конвенциальный	Слесарь-ремонтник, наладчик, водитель, сталевар, токарь, слесарь-механик, ткач, столяр, пекарь, проходчик, шахтер, механик, кузнец, гончар, электрик, риховщик, бурильщик, телемастер, штамповщик, спортсмен, мастер по ремонту и отделке помещений, слесарь- ремонтник
Э – экспери- ментально- исследователь- ский	Интеллектуальный	Астроном, бактериолог, ботаник, биолог-исследователь, математик, материаловед, судебный эксперт, техник-лаборант, физик, химик, археолог, программист, статистик, генетик, историк, метеоролог, инженер-испытатель, микробиолог, эргономист

О – организационно- управленческий	Предприимчивый и конвенциональный (способный к работе, требующей повышенного внимания к деталям и аккуратности)	Администратор, аудитор, банковский клерк, бухгалтер, казначей, кассир, клерк, налоговый инспектор, специалист по ценным бумагам, судебный исполнитель, оценщик, товаровед, руководитель, логистик, сметчик
Б – вязанный с бизнесом	Предприимчивый и социальный	Продавец, специалист по рекламе, предприниматель, директор, бизнес-консультант, брокер, директор-распорядитель, заведующий отделом сбыта, коммерческий директор, консультант по вопросам управления, менеджер розничной торговли, начальник отдела кадров, политик
С – медицинский, социальный, психологический	Социальный и предприимчивый	Медсестра, акушерка, врач, дефектолог, директор туристической базы, консультант по выбору профессии (профориентолог), работник службы социального обеспечения, сотрудник осуществляющий надзор за условно осужденными, педагог, психолог, социальный педагог

Лабораторная работа № 4

ТЕМПЕРАМЕНТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

По данным таблицы 16, сумма набранных вами баллов по каждому отдельному свойству темперамента позволит определить эти свойства. Имеются две градации: от 0 до 2 баллов и от 3 до 5 баллов.

Свойства вашего темперамента, если вы набрали:

<i>0–2 балла</i>	<i>3–5 баллов</i>
Пониженная сензитивность	Повышенная сензитивность
Невысокая активность	Высокая активность
Пониженная эмоциональная возбудимость	Повышенная эмоциональная возбудимость
Замедленный темп реакций	Ускоренный темп реакций
Интровертированность	Экстравертированность
Пластичность	Ригидность
Пониженная резистентность	Высокая резистентность

Помните, что темперамент не определяет социальной ценности человека, поскольку от него не зависят роковым образом мировоззрение и убеждения человека, его склонности, содержание интересов, отношение к людям, трудовой деятельности, самому себе и т.д. Свойства темперамента – это природные свойства, и относиться к ним нужно так же, как вы относитесь к природным явлениям, солнечной или дождливой погоде, зиме или весне. Точно так же, как у природы нет плохой погоды, так нет и плохих или хороших темпераментов. Просто необходимо знать, что для одного вида профессиональной деятельности благоприятен один тип темперамента, для другого вида – другой. Сфера деятельности человека настолько разнообразна, что для любого человека с любым типом темперамента найдется своя комфортная ниша. Следует взять на заметку, что вовсе не означает, что у вас одинаково успешно пойдут дела в любой сфере деятельности. Это ошибочное мнение. Если вы хотите, чтобы учитывались свойства и тип темперамента, чтобы полнее использовать сильные стороны, а слабость обращать в силу, необходимо применить три следующих правила.

Правило 1. Как можно точнее определите свой тип темперамента. Не хитрите сами с собой!

Правило 2. Найдите себе такое дело, для успеха в котором нужен именно ваш тип темперамента, где «слабые» свойства вашего темперамента как раз и будут обеспечивать вашу успешную деятельность.

Правило 3. Взавшись за дело, настойчиво и непрерывно ищите и совершенствуйте свой собственный стиль профессиональной деятельности в зависимости от особенностей своего темперамента. Никого не копируйте – ищите свой «почерк»!

Паспорт темперамента

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет больше 40%, то данный тип темперамента является доминирующим; 30–39% – качества данного типа выражены достаточно ярко; 20–29% – качества данного типа выражены средне; меньше 19 – выражение незначительно.

Лабораторная работа № 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

Задание 1

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ МАТРИЦА ВЫБОРА ЛИДЕРА

Вас можно поздравить, если вы попали в тройку лидеров, то это не всегда является свидетельством умения командовать и успешно конкурировать: может быть, вы являетесь прекрасным другом (подругой), советчиком или всегда оказываетесь в центре внимания на вечеринках.

Некоторые и без лидерства чувствуют себя прекрасно, так как остаются в стороне от решающих событий, так для них спокойнее, ведь в попытках поруководить можно потерпеть фиаско.

Однако необходимо помнить, что лидерство – вещь непостоянная, сегодня оно есть, а завтра его может и не быть.

Задание 2

КАКОВ ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ?

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности; 2, 3, 4, 5 – веру в себя; 9, 15 – постоянство; 10 – амбициозность; 11 – зрительную память; 12, 13 – слуховую память; 14 – стремление быть независимым; 16, 17 – способность абстрагироваться; 18 – степень сосредоточенности. Эти качества и составляют творческий потенциал. Общая сумма набранных очков определяет уровень творческого потенциала.

49 и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет богатый выбор творческих возможностей.

От 24 до 48 баллов. Вполне нормальный творческий потенциал, вы обладаете теми качествами, которые позволяют творить, но есть у вас и проблемы, тормозящие процесс творчества. Во всяком случае ваш потенциал позволит вам проявить себя, если, конечно, вы этого пожелаете.

23 и менее баллов. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, может быть, вы просто недооценили себя. Отсутствие веры в свои силы может привести к мысли, что вы вообще неспособны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Задание 3

ВНИМАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?

От 11 до 15 баллов. Вы удивительно внимательны и проныцательны. Такой внимательности остается только позавидовать—это дано не всем.

От 5 до 10 баллов. Вы достаточно внимательны, не забываете ничего важного. Однако, как говорится, и на старуху бывает проруха: кое-что можете запомнить, иногда проявляется рассеянность, что оборачивается досадными недоразумениями. И все же вы способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промахи.

От 0 до 4 баллов. Вы очень рассеянны, и это является причиной многих неприятностей в вашей жизни. Когда вас упрекают, вы, бывает, отвечаете с улыбкой, что просто мечтательны и не придаете значения всяким «пустякам». Пустякам ли? Ведь из-за вашей невнимательности неприятности возникают и у окружающих. Что значит, например, забыть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то редкую книгу? Бывает, что люди даже бравируют своей рассеянностью, хотя, если разобраться, это качество отрицательное.

Задание 4

ГОТОВНОСТЬ К ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

Если вы набрали более 11 очков, вы умеете подчинять себе аудиторию, не допускаете вольностей в поведении и в речи, но необходимо помнить, что излишняя независимость о аудитории может вас сделать нечувствительным к интересам слушателей.

Если вы набрали менее 11очков, вы сами подчиняетесь аудитории, ориентируясь на ее реакцию. Однако следует знать, что стремление во всем следовать за аудиторией может привести к потере авторитета и эффекта от сказанного.

Задание 5

«ПРАВОПОЛУШАРНИК» ИЛИ «ЛЕВОПОЛУШАРНИК»

ПППП – для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ – определяющая черта вашего характера – нерешительность.

ППЛП – для вас характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с вами необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера. Этот тип у женщин встречается наиболее часто.

ПЛЛЛ – редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз)

ПЛПП – тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность, в отношениях – терпимость и некоторая холодность.

ПЛПЛ – слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены влиянию. Встречается, как правило, у женщин.

ЛППП – такой тип характера довольно распространен. Основная черта – эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Поддаетесь чужому влиянию, и это позволяет приспособливаться к различным условиям жизни. Счастливы в друзьях, легко сходитесь с людьми.

ЛППЛ – для вас характерны мягкость, наивность. Требуете особого, внимательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

ЛЛПП – вам присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ – в вашем характере преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛЛП – вы эмоциональный, энергичный и решительный человек. Но часто наспех принимаете решения, которые влекут серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ – у вас антиконсервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость

ЛЛЛП – самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Но в то же время вы энергичны, упорно добиваетесь поставленных целей.

ЛЛЛЛ – очень похоже на предыдущий тип характера. Та же настойчивость в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера – люди устойчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛП – у вас легкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать, легко находите друзей. Однако вы часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ – вам присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестким, когда речь идет о деле.

Не забывайте, что каждый человек – индивидуальность, и реальный портрет будет все же отличаться в чем-то от описанного.

Задание 5

ПОСТРОЕНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО РИСУНКА ЧЕЛОВЕКА ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

Эти трехзначные цифры составляют так называемую «формулу рисунка», по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипам, которые представлены в таблице. Интерпретация теста основана на том, что геометрические фигуры, используемые в рисунках, различаются по семантике. Треугольник обычно относят к «острой», «наступательной» фигуре, связанной с мужским началом. Круг – фигура обтекаемая, более созвучна с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Из элементов квадратной формы строить что-либо легче, чем из других, поэтому квадрат, прямоугольник интерпретируются как специфически техническая конструктивная фигура, «технический модуль».

Типы личности:

I тип – «руководитель». Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности, ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах. Формулы рисунков: **901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640**. Подтипы: наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов **901, 910, 802, 811, 820**; ситуативно – **703, 712, 721, 730**; при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или «преподавательский подтип» – **604, 613, 622, 631, 640**.

II тип – данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения. Формулы рисунков: **505, 514, 523, 532, 541, 550**.

III тип – «тревожно-мнительный» – характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью

и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании. Формулы рисунков: **406, 415, 424, 433, 442, 451, 460**. Подтипы: **415** – «поэтический подтип» – обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одаренностью; **424** – подтип людей, узнаваемых по фразе: «Как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать». Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

IV тип – «ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Формулы рисунков: **307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370**. Подтипы: **316** характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; **325** – подтип, характеризующийся большой увлеченностью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

V тип – «интуитивный». Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои

нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

Формулы рисунков: **208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.**

Подтипы: **235** – часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей; **244** – обладает способностью литературного творчества, **217** – обладает способностью к изобретательской деятельности; **226** – большая потребность в новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижений для себя.

VI тип – «изобретатель, конструктор, художник». Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интравертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями. Формулы рисунков: **109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.**

Подтипы: **019** – встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; **118** – тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

VII тип – «эмотивный». Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии,

в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей. Формулы рисунков: **550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.**

VIII тип – «нечувствительный к переживаниям других». Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем. Формулы рисунков: **901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.**

На основании особенностей построения изображения задаются следующие дополнительные элементы (на которые обычно следует утвердительный ответ):

- при наличии шеи: «Являетесь ли вы ранимым человеком; случается так, что вас слишком легко обидеть?»
- ушей: «Вас считают человеком, умеющим слушать?»
- кармашка на теле человека: «Общение с детьми доставляет удовольствие?»
- на голове шляпы в виде квадрата или треугольника в одном рисунке: «Вы, по-видимому, сделали вынужденную уступку и досадуете на это?»;
- при наличии «шляпы» во всех трех изображениях: «Можно ли сказать, что сейчас вы переживаете «полосу скованного положения»?»

- полностью прорисованного лица: «Считаете ли вы себя общительным человеком?»
- одного рта на лице: «Любите ли вы поговорить?»
- одного лишь носа: «Чутко ли вы улавливаете запахи, любите ли духи?»
- изображение кружка на теле человечка: «В круг ваших забот входит необходимость отдавать кому-либо распоряжения?».

Лабораторная работа № 6

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Задание 1

Если вы набрали больше 9 баллов (для юношей) или 10 (для девушек), то вам следует избегать видов деятельности, связанных с нервно-эмоциональными перегрузками, физическим перенапряжением и многими другими неблагоприятными факторами, влияющими на здоровье. Обязательно обратитесь к врачу за консультацией по поводу выбора профессии.

Задание 2

«СОВА», «ЖАВОРОНОК», «ГОЛУБЬ»

Если в сумме вы набрали:

от 0 до 7 баллов, вы – «жаворонок»,

от 8 до 13 баллов, вы – «голубь» или аритмик,

от 14 до 20 баллов – «сова»

Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человеческий организм, но и все живые организмы – от растений до человека. Основным биоритмом человека – двадцатичетырехчасовой. В течение дня подвергаются изменениям все функции нашего организма. К примеру, температура тела ночью самая низкая, самой высокой она становится к 6 часам утра. Меняются и пульс, и работа эндокринной системы. Одновременно в течение дня меняются настроение и деловая активность человека.

Именно поэтому все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее», и тех, кто наоборот, старается не откладывать дела на утро. Первые – это «жаворонки», рано встающие с постели и сразу же берущиеся за дела, вторые – это «совы» пик работоспособности которых приходится на вторую половину дня, порой даже на ночные часы. Специалисты, проверяя разные группы людей, пришли к выводу, что расклад примерно такой: «жаворонков» – 20–25 процентов, «сов» – 30–40 процентов, остальные – «голуби» или аритмики, т.е. не подчиняющиеся тому или иному ритму.

«Жаворонкам» стоит ложиться спать не позже 11 часов вечера, иначе они могут нарушить свой биоритм и в итоге будут чувствовать себя невыспавшимися, усталыми.

Любопытен биоритм «сов». Мы часто удивляемся, почему некоторые утром долго спят. Да просто потому, что они не могут иначе. Их биоритм «подавлен» до 8 часов утра. У них есть несколько вершин работоспособности во второй половине дня – в 5 часов после полудня и в 10 часов вечера, а еще один «пик» случается в 2 часа ночи. Так в ночные часы плодотворно работали Бальзак, Моцарт, Менделеев. Наполеон же и Лев Толстой были «жаворонками».

Исследователи пришли к выводу, что «совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению; по некоторым другим данным, они менее других подвержены дезориентации и панике. Было установлено, что «сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий: космонавтам, летчикам, пожарным, саперам. Те же, кто активен в первой половине дня, т.е. «жаворонки», больше предрасположены к восприятию новых.

«Совы» гораздо чаще страдают язвой желудка, гипертонией, стенокардией. Средний суточный выброс гормонов у «сов» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонков». Это тот «энергетик», за счет которого обеспечивается вечерняя и ночная активность человека. Как любой энергетик, он не проходит бесследно для организма.

Важно знать и помнить, что биоритмы имеют прямое отношение и к конфликтам на учёбе (работе), и вообще, к повседневной жизни. Как полагают ученые, наибольшая вероятность возникновения конфликтных ситуаций приходится на 14–15 часов. Именно тогда биоритмы «сов» и «жаворонков» пересекаются. В это время не рекомендуется обращаться с какими-либо просьбами к шефу, руководителю, в свою очередь, также должен это учитывать в своей работе с подчиненными. Следует добавить, что руководитель может получить немало плюсов, если обратит внимание на особенности биоритмов своих подчиненных, комплектуя группы работников, решая вопросы, связанные с дневными и ночными сменами, и т.д.

Задание 3

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Если по сумме очков вы набрали:

менее 8 очков – вы ленивы, физические упражнения вам просто необходимы;

8–12 очков – вам нужно больше заниматься физическими упражнениями;

13–18 очков – вы активны и сохраняете физическую форму;

Более 18 очков – вы очень активны и вполне здоровы физически.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бидstrup, Х. Рисунки: в 4 т. Т. 2. / Х. Бидstrup. – пер. с датского М. Косова. – Москва: Искусство, 1969. – 158 с.
2. Зуева, Ф.А. Предпрофильная подготовка. Основы профессионального самоопределения / Ф.А. Зуева. – Челябинск: Изд. центр «Взгляд», 2006. – 47 с.
3. Зуева, Ф.А. Профессиональное самоопределение и карьера / Ф.А. Зуева. – Челябинск: ООО «Пронто», 2015. – 90 с.
4. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: кн. для учителя / И.П. Арефьев, Т.В. Васильева, А.Я. Журакина и др.; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 1998. – 191 с.
5. Левшинов, А. 12 сторон ладони / А. Левшинов. – Санкт-Петербург: Питер, 1996. – 146 с.
6. Любавин, М.Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! / М.Л. Любавин. – Челябинск: Атоксо-СТ «Пресса», 1992. – 238 с.
7. Твоя профессиональная карьера: учебник для 8–11 кл. общеобразов. учреждений / М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2000. – 191 с.
8. Щебетенко, А.И. Тесты для делового человека и для всех / А.И. Щебетенко. – Пермь: Алгос-Пресс, 1995. – 197 с.
9. Профессиональные психологические тесты – URL: <http://vsetesti.ru/283> (дата обращения: 04.10.2020).
10. Психолого-педагогическая диагностика – URL: <http://testoteka.narod.ru/int/1/03.html> (дата обращения: 01.06.2021).
11. Тесты на профориентацию – URL: <https://profitworks.com.ua/testy03/>.html (дата обращения: 14.09.2020).

Учебное издание

Зуева Флюра Акрамовна

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
САМООПРЕДЕЛЕНИЮ**

Сборник лабораторных работ

ISBN 978–5–907409–86–6

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 24 от 2021 г.

Редактор О.В. Куныгина
Технический редактор В.В. Мусатов

Издательство ЮУрГГПУ
454080 Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 18.11.2021 г.
Формат 60x84/16. Объем 4,1 уч.-изд. л. (9,2 усл. п. л.)
Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69