

Муниципальное образование город Армавир Краснодарского края
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 9 МО города Армавир
от «30» августа 2022 года протокол № 1
Председатель Т.М. Щербина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

Уровень образования (класс) среднее (полное) общее образование, 10 - 11 классы

Количество часов: 10 класс – 34 часа, 11 класс - 34 часа

Учитель: Арцимович Ирина Владимировна

Пояснительная записка
Элективного курса « Психология»

1.Общая характеристика элективного курса.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями), в основе лежат следующие нормативно-правовые документы и методические материалы:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г. (далее - ФГОС СОО);

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (далее - ПООП СОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года N 2/16-з);

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 г. N 28;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную

деятельность" от 20 мая 2020 г. N 254;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" от 28 августа 2020 г. N 442.

Элективный курс «Психология» предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом, психологом в пространстве проблем (развития и коррекции сферы) самосознания, самопознания, личностной и профессиональной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии, в период раннего юношеского возраста. Именно в этот период осознанно формируются мировоззрение, нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Программа построена на принципах вариативности, учета возрастных и индивидуальных особенностей старшеклассников, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в творческом развитии.

Преподавание курса по психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве.

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников является главной ценностью и спецификой курса по психологии. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя.

2. Цель изучения элективного курса «Психология»- создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору личностного и профессионального пути и успешной социализации после окончания школы.

А так же:

- развитие готовности старшеклассников к полноценному взаимодействию с самим собой и с миром людей;
- оказание учащимся психолого-педагогической поддержки в выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования и возможного трудоустройства;
- создание условий для подготовки старшеклассников к социальному, профессиональному и культурному самоопределению;

Цели реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности старшеклассника:

- формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке;
- оказание помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной

самооценки);

- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- раскрытие лидерские, коммуникативные и социальные компетенции, необходимые для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе

3. Место элективного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года обучения по 1 часу в неделю (10-11 классы – по 34 часа ежегодно).

Элективный курс по психологии рассчитан на 16-17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному.

В учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания себя, своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей жизни.

Элективный курс психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения. Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Методы работы на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, семинары, практикумы, тренинги. Преобладающим

является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе.

4. Планируемые результаты освоения элективного курса на уровне среднего общего образования

Личностные результаты :

- формирование сознания школьников, их отношение к окружающей действительности,
- формирование ценностно-смысловой ориентации учащихся в социальных ролях и межличностных отношениях,
- принятие норм поведения в обществе, правильное оценивание себя и своих поступков, умение объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей,
- развитие самостоятельности в определении жизненных ценностей и действий в соответствии с ними.
- развитие самоуправления и саморегуляции в учебной деятельности для будущего профессионального образования.

Метапредметные результаты.

- умение вычитывать научный текст психологического содержания;
- умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера (сопоставлять намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
- умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в т.ч. собственной

Предметные:

- опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
- получение знания о способах изучения поведения (активности) человека в

проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;

-получение знаний о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;

-опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения.

-умение проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.

5. Место элективного курса в учебном плане

Набор элективных курсов на основе базисного учебного плана определяется самой школой.

Так как элективные курсы выбираются самими учащимися, они должны соответствовать их потребностям, целям обучения и мотивам выбора курса. Следует отметить, что к Основным мотивам выбора элективных курсов в 10-11 классе, которые следует учитывать при разработке и реализации элективных курсов относятся:

- подготовка к ЕГЭ по профильным предметам;
- приобретение знаний и навыков, освоение способов деятельности для решения практических, жизненных задач;
- возможности успешной карьеры, продвижения на рынке труда;
- профессиональная ориентация;

6. Содержание элективного курса

Тема 1. Введение в курс.

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.

Диагностические методики: социометрия, анкетирование (мотивация выбора курса, ожидания от изучения).

Тема 2. Психология самопознания

Общая характеристика самопознания. Понятие самопознание, его значение в

жизни человека. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания. Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самопознание как процесс: цели, свойства, мотивы, способы, результаты. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры в самопознании и пути их преодоления. Значение самопознания на саморазвитие и самосовершенствование личности.

Тема 3. Психология саморазвития

Общая характеристика саморазвития. Понятие о саморазвитии его сущность и основные характеристики. Саморазвитие как основа становления внутреннего мира и жизненного пути человека. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация. Самопринятие и самопрогнозирование как механизмы саморазвития.

Тема 4 Личность в деятельности и общении. Общее понятие о личности в психологии. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Самоактуализирующаяся личность. Понятие общения. Общение как обмен информацией. Общение как восприятие людьми друг друга. Общение как взаимодействие

Тема 5. Потребностно - мотивационная сфера человека.

Потребность как источник мотивации. Классификация потребностей. Социальная детерминированность мотивации человека. Мотивация. Структура мотивационной сферы человека. Мотивационная сфера личности.

Тема 6. Характер. Темперамент. Способности. Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Обусловленность темперамента типом нервной системы. Сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, лабильность нервных процессов. Характер и его структура. Темперамент и характер в структуре личности. Проявления характера в деятельности и общении. Типология характеров. Развитие характера. Общее представление о

способностях. Общие способности. Специальные способности.

Тема 7. Психология общения.

Определение понятия общение: социологический, психологический подходы к трактовке понятия. Соотношение понятий "общение" и "личность": общение как фактор жизнедеятельности личности; личность как субъект и фактор общения.

Тема 8 Классификация профессий и проблемы самоопределения. Самоопределение и «психологический портрет» профессионала в общественном сознании. Типичные варианты понимания человека («Я» - концепция профессионала и профессионального самоопределения). Типичные варианты понимания человека в профессии. Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии.

7. Тематическое планирование 10 класс (34 часа)

№	ТЕМА	Всего часов	Всего аудит.	Из них	
				лекции	практические
1. 1	Психология как наука. Значение психологических знаний для человека.	6	6	6	
2. 1	Психология самопознания	4	4	4	
3. 3	Самопрезентация личности «Я в мире других людей».	2	2		2
4. 4	Изучение способности к самопознанию.	2	2		2
5. 5	Исследование Я- концепции личности	2	2		2
6. 6	Я и моя субъектность. Локус контроля.	2	2		2
7. 7	Я – субъект учебной	2	2		2

	деятельности				
8.	8 Я – субъект межличностных отношений	2	2		2
9.	9 Защита творческого проекта «Я человек развивающийся»	12	12	12	
10.	Всего часов	34	34	22	12

Тематическое планирование 11 класс (34 часа)1

№	ТЕМА	Всего часов	Всего аудит	Из них	
				лекции	практические
1.	Личность в деятельности и общении.	8	8	6	2
3	Потребностно - мотивационная сфера человека	4	4		4
4	Характер . Темперамент. Способности	6	6	2	4
5	Психология общения	6	6	2	4
6	Классификация профессий и проблемы самоопределения.	10	10	2	8
7	Защита творческого проекта	10	10	10	
	Всего часов	34	34	22	12

Тематика практических занятий

Лабораторная работа № 1. «Я В МИРЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ».

Основные понятия: *индивид, человек, личность, личностный рост, самопознание, саморазвитие, основные приёмы самопознания, самонаблюдение, самосознание, самоотношение, самоанализ.*

Цель: формирование приёмов самопознания личности и нахождения

способов личностного развития; создание благоприятного климата в группе.

Практическая часть

1. Игра «ИМЯ»

Назначение: процедура знакомства.

- снять возможные затруднения при обращении к друг другу. Все участники группы становятся в круг. Первый, называет свое имя, второй имя предыдущего и свое и т.д. по цепочке. Последующий называет имена всех, кто уже представился до него, последним называя своё имя.

2. Самопрезентация.

Назначение: хобби, желания, представления.

- формирование первого впечатления;
- формирование установки на взаимопонимание.

3. Методика: «Расскажи мне о себе»

Участники группы разбиваются на пары. В течение 3 -5 минут каждый член пары общается с партнёром, стараясь узнать как можно больше интересного и важного о воем собеседнике. Затем члены пары по очереди представляют своего партнёра по общению. При желании участник группы может дополнять свой портрет.

Домашнее задание:

1. Методика «Нарисуй несуществующее животное».
2. Мини-сочинение: «Какими я вижу двух участников тренинга» (метод ассоциации).
3. Коллаж своих достоинств (долговременная работа).
4. Контрольная работа по самопознанию личности (долговременная работа).

Лабораторная работа №2 «ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ»

Цель: Изучение способности к самопознанию. Изучение самооценки и уровня притязаний личности. Ознакомление с методикой изучения

самооценки, формы коррекции

Основной понятия: уровень притязаний: адекватный и неадекватный (завышенный и заниженный), успех, неуспех, тревожность, фрустрация, толерантность, самоуважение, "комплекс неполноценности", самооценка, виды самооценки, завышенная самооценка, заниженная самооценка, адекватная самооценка.

Практическая часть .

1. ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ.

Опросник «Что, значит, познать себя?» (по А. И. Красило).

Инструкция: перед вами опросник: Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только *один* из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

1. *Познание себя — это:*

- а) развлечение;
- б) радостное открытие нового;
- в) страдание;
- г) трудная, но интересная работа.

2. *Когда меня что-то неприятно поражает в действиях других, я:*

- а) внутренне осуждаю, но не вмешиваюсь;
- б) высказываю возмущение или пытаюсь убедить человека так не делать;
- в) меня захватывает поиск смысла и причины таких действий;
- г) принимаю человека таким, каков он есть.

3. *Человека надо оценивать:*

- а) по результатам его действий;
- б) по результатам действий, но с учетом мотивов поведения;
- в) в первую очередь по мотивам действий и чувствам;
- г) человека вообще никак не надо оценивать.

4. *Когда человек не хочет иметь четкие жизненные цели и из - за*

этого часто не может добиться успеха ни в материальных вопросах, ни в продвижении по службе, я считаю, что:

- а) он просто глуп и непрактичен;
- б) ему не повезло с воспитанием;
- в) это издержки в развитии творческой личности;
- г) человек интенсивно развивается.

5. *Интереснее всего изучать:*

- а) необычные явления природы и парапсихологию;
- б) личность выдающихся людей и гениев;
- в) внутренний мир своей личности;
- г) общие закономерности человеческой психики.

6. *Мотивы своих поступков я вполне осознаю:*

- а) всегда в момент, предшествующий действию;
- б) преимущественно в момент совершения действия;
- в) чаще уже после совершения поступка;
- г) убежден, что мотивы действий человека всегда неосознанны

7. *Ошибки в познании себя:*

- а) меня редко занимают;
- б) стараюсь устранить, используя представляющиеся возможности
- в) меня постоянно занимают;
- г) ранее постоянно занимали, а сейчас я использую каждый

удобный случай для самоанализа.

8. *Узнать что-то новое о себе — это:*

- а) интересно;
- б) не только интересно, но и всегда полезно;
- в) найти объяснение вопросам, которые занимали меня длительное

время;

- г) перестроить свое поведение и личность.

9. *Самопознание — это:*

- а) способ проведения досуга;

- б) средство достижения профессиональных и жизненных целей;
- в) «проклятие» и необходимость для каждого человека;
- г) цель и смысл жизни.

10. *Процесс самопознания:*

- а) не мешает работать и отдыхать;
- б) помогает правильно действовать;
- в) иногда помогает, а иногда вредит, мешает жить;
- г) всегда помогает, если научиться правильно, действовать.

П. *Изучение рефлексивной деятельности мозга:*

- а) помогает мне лучше понять человеческую психику;
- б) является необходимым условием и основой познания себя;
- в) вредит самопознанию;
- г) отвлекает от самопознания.

12. *Дать объективную характеристику знакомому человеку для меня:*

- а) довольно легко;
- б) требует дополнительных усилий;
- в) практически никогда не удается;
- г) предпочитаю описать, как он на меня подействовал.

13. *Я стараюсь лучше узнать себя, потому что:*

- а) это интересно;
- б) всякое знание полезно и может пригодиться в жизни;
- в) не могу этим не заниматься;
- г) так я решаю все существенные проблемы.

14. *Результаты психологического тестирования являются:*

- а) «фотографией» на память;
- б) авторитетным диагнозом личности;
- в) первичной гипотезой для изучения человека;
- г) одним из вариантов упрощенного представления о личности.

15. *Если я вижу человека, который уверен в своей доброте и чуткости к людям, значит:*

- а) у него есть для этого достаточные основания;
- б) он может ошибаться, но главным образом оказывается прав;
- в) он постоянно борется со своим равнодушием, высокомерием и жесткостью;

г) ему свойственны равнодушие и жесткость или же он неизбежно движется в этом направлении.

16. *Если человек имеет силу воли, то он:*

- а) счастливый человек, способный всегда добиться успеха;
- б) добьется многого;
- в) недостаточно интеллектуально развит;
- г) чаще всего догматичен и способен только к однозначным решениям.

17. *Когда человек постоянно борется со своими недостатками, то:*

- а) другие «салятся ему на голову»;
- б) в конце концов, достигает победы;
- в) он развивается как личность;
- г) он не знает, как это делать более эффективно.

18. *В познании себя и других я предпочитаю:*

- а) верить только своим глазам и фактам;
- б) опираться на логику или советы специалистов;
- в) опираться на собственную интуицию;
- г) опираться на психологические идеи, проверенные на личном опыте.

19. *Когда неприятные переживания по поводу неудачи или каких-то событий в прошлом усиливаются, я чаще всего:*

а) обсуждаю их с друзьями и знакомыми, чтобы получить поддержку и успокоиться;

б) стараюсь отвлечься, занимаясь любимым делом, слушая музыку и т.п.;

в) решаю все-таки разобраться до конца в случившемся, чтобы в

будущем знать, как надо поступать;

г) отбрасываю все свои предположения и самооправдания и тем самым успокаиваюсь, думая вернуться к проблеме позже.

20. Человек, отчаянно ругающий себя за низкий поступок, скорее всего:

а) чувствует свою вину и стыдится своего поступка;

б) имеет совесть и стремится стать лучше;

в) переживает радость и гордость от осознания своей способности преодолевать в себе зло;

г) хочет простить себя, чтобы впредь поступать точно так же.

Обработка результатов

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответы а), б), в) или г)

Больше всего ответов а) или б): вы — человек практического склада ума, считаете, что у вас нет глубоких психологических проблем, требующих самопознания, поэтому почти не имеете опыта самоанализа. Большинство внутренних противоречий представляются вам следствием внешних причин и конфликтов, по этому наряду с успехами в практической деятельности вы можете неожиданно столкнуться с неудачами и разочарованиями личного плана.

Подумайте, не смешиваете ли вы близкие по ощущению, но противоположные по содержанию жизненные ценности: острые ощущения и яркие, эмоциональные впечатления с ощущением подлинного счастья; дружеское времяпрепровождение с эмоциональной близостью и теплотой; успокоенность или беспечность с равновесием духа; тревожность и мнительность с чуткостью и чувствительностью; обмен информацией или новостями с дружеским общением и т.д.

Больше ответов а), чем б): вы, скорее всего, чувствуете себя человеком, у которого все еще впереди. В таком случае используйте свои сильные стороны -оптимизм и непосредственность восприятия — для углубления самопознания, тогда добьетесь успеха. Помешать вам могут: нерегулярность занятий; работа по настроению; ориентация на мнение друзей и знакомых;

слишком жесткие и однозначные установки и оценки, прочно усвоенные в учебных заведениях или в семье. Резкое изменение официальных ценностей, норм и оценок, свойственное периодам социальных потрясений и перемен, может провоцировать крайности в вашем поведении: агрессивность или разочарование от потери нравственной опоры.

Больше ответов б): вы способны к систематической работе по самопознанию, которую успешно можете сочетать с практическими делами. Вы — либо профессиональный педагог, либо имеете склонность к педагогической деятельности. Вы достаточно зрело и ответственно стараетесь смотреть на свою жизнь и все, что происходит рядом, но вас может подвести, привычка доверять словам и авторитетам больше, чем чувствам. Вы пока не готовы принять противоречия и парадоксы человеческой психики. Проверьте, не оторваны ли ваши знания о себе от ваших действий. Не накопились ли случайные и непроверенные мнения, оценки, утверждения т. п.? Не является ли ваша работа по саморазвитию лишь желанием избежать внешних конфликтов, привычкой требовать от себя эго, что ожидают (или ранее строго требовали) значимые для вас другие?

Больше всего ответов в): вы склонны к изучению психологии и вынуждены сочетать самопознание, которое постоянно отнимает большую часть свободного времени, с работой и учебой по другой специальности. Лучше все-таки заняться психологией всерьез и профессионально изучать те проблемы, которые вас волнуют.

Вам трудно решиться на какое-то практическое действие, постоянно одолевают сомнения, но зато вы достигли многого в созерцании своего внутреннего мира и в интуитивном понимании сути человеческой психики, ее сложности, противоречивости. Чувствительность и умение замечать тончайшие движения души могут сочетаться у вас с грубыми ошибками, конфликтами и практическим неумением строить комфортные взаимоотношения с окружающими. Самопознание — скорее ваша судьба, чем сознательный выбор, но в перспективе вы сможете успешно решать

волнующие вас проблемы.

Больше всего ответов г): вы — профессиональный психолог или психотерапевт, возможно писатель. Во всяком случае, независимо от профессии у вас есть основания считать себя «знатоком человеческих душ», вы полагаете, что знаете даже слишком много о человеке вообще и о себе в частности. Но эта уверенность может иногда подвести вас в самых простых ситуациях.

2. ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Экспериментальный материал: 50 понятий, характеризующих различные черты личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость., злопамятность, изысканность, капризность, искренность, легкоеверие, медлительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринуждённость, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязанность, рассудительность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм,

Методика: Работа состоит из двух частей. Сначала из предложенных черт личности испытуемый должен выбрать 10-20 качеств, характеризующих его антиидеал. Затем в полученном списке нужно подчеркнуть качества, присущие самому испытуемому

Инструкция испытуемому: "Перед Вами перечень черт личности. Вам нужно выбрать из него 10-20 качеств, характеризующих Ваш антиидеал. Качества выписать в два столбца. Постарайтесь в каждом случае выбрать не менее 10, но и не более 20 качеств. В обоих столбиках может быть различное число черт".

Фиксация результатов: лист делится на две части, правая обозначается

"идеал", левая - "антиидеал" /см.ниже/:

Идеал	Антиидеал

Продолжение инструкции: "А теперь подчеркните в каждом столбике те качества, которые присущи и Вам".

Обработка результатов: По первому столбику "идеал" подсчитывается коэффициент положительной самооценки $K_{с+}$, по второму - коэффициент критичности $K_{с-}$

Подсчёт в обоих случаях производится одинаково: $K_{с0} =$

количество черт присущих личности

количество выбранных черт

На основе полученных данных вычисляются индексы самооценки (СО) по положительному и отрицательному Я-идеалам.

$K_{с0(+)}$ и $K_{с0(-)}$ - коэффициенты самооценок (СО) испытуемых по положительному и отрицательному идеалу.

(+Я - идеал), (-Я - идеал) - суммы качеств, составляющих положительный и отрицательный идеалы самого себя.

(+ Я- реал), (-Я - реал.) - суммы личностных качеств из положительного и отрицательного множества, которые испытуемый отметил знаком "+", то есть определил их наличие у себя.

Интерпретация результатов

Измеренные по этой методике величины СО изменяются в пределах 0+1,0

0 __ 0,3 ////////////// 0,5 ////////////// 0,7 1,0

0,3 - 0,7 - область значений СО, лежащих в пределах нормы, - обычная, свойственная большинству людей величина СО, эта оптимальная величина самооценки.

0,0 - 0,3 - область заниженной СО по +Я-идеалу (характеризует чрезмерную критичность испытуемого по отношению к самому себе) и завышенной СО "по -Я-идеалу (низкая критичность),

0,7 - 1,0 - область завышенной СО по +Я-идеалу (чрезмерно низкая критичность к самому себе, необоснованность притязаний и ожиданий) и заниженной СО по -Я-идеалу (высокая критичность).

Выводы:

Проведите самонаблюдение, используя для этого следующие понятия:

- часто или редко Ваша собственная оценка совпадает с мнениями товарищей, учителей, родителей;

- часто ли встречаются в характеристиках, данных Вам друзьями и знакомыми, качества, о которых Вы и не подозревали;

- часто ли Ваши поступки правильно объясняются вашими товарищами и т. д.

Домашнее задание.

1. Написать памятку о формировании адекватной самооценки.

2. Законспектировать:

1) Столяренко Л.Д, Основы психологии. - Р.-на-Д., 1997. - с. 280-283.

2) Зимбардо Ф. Застенчивость. - М., 1991. - с. 31-32, 146-147.

3. Составить характеристику с завышенной и заниженной самооценки на уровне вербалики и невербалики. Подобрать примеры из художественной литературы.

Лабораторная работа № 3 «ИЗУЧЕНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ»

Цель: изучить Я –концепцию, ее составляющие. Провести диагностику.

Основные понятия: личность, Я-концепция, самоотношение, самовосприятие, самоуверенность, саморуководство, самооценность, самопринятие, самоуважение, внутренняя конфликтность.

Практическая часть:

1. ДИАГНОСТИКА «Я - КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ» (ПО Р. БЕРНСУ).

Инструкция: внимательно ознакомьтесь со схемой «Шкала самовосприятия» Определите, какие из приведенных характеристик вы могли бы отнести к себе. Отметьте те из них, которые являются, на ваш взгляд, наиболее устойчивыми. Теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам. Много ли нашлось характеристик, которые вас удовлетворяют? Будем надеяться, что большинство. В результате вы получили набросок собственного портрета (весьма условный и фрагментарный), в котором отразились какие-то грани вашей Я - концепции.

Не являясь в полной мере строго научным, данный тест заставляет задуматься о понятии «Я - концепция» и придает ему довольно конкретные очертания.

Шкала самовосприятия

Меня это	Мне это	Мне это
радует	безразлично	неприятно

Я счастливый

У меня ничего не ладится

У меня все получается

Я тугодум

Я неуклюжий

Я зануда

Я неудачник

Я добросовестный

Я обманщик

Я интроверт

Я фантазер

Я оптимист

Я человек надежный

Я раздражительный

Я хороший друг

Я подвержен настроению

Я общительный

Я религиозный

Я умный

Я слабовольный

Я опрометчивый

набором характеристик; во-вторых, пытались выразить, довольно элементарно, свое эмоциональное отношение к собственным качествам. Описательную составляющую Я - концепции называют Образом Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к своим отдельным качествам, называют самооценкой. Я - концепция определяет не только то, что собой представляет человек, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

2. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (ПО С.Р.ПАНТЕЛЕЕВУ).

Инструкция: внимательно прочитайте предложенные вам утверждения. Если вы согласны с утверждением, поставьте (+), если не согласны, то поставьте (—).

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что мне неприятно то, о чем я мысленно с собой разговариваю.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я не могу понять: как мне пришло в голову, что из задуманного получится что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности, наверное, есть что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть интересным длительное время для любимого человека.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос мне редко подсказывает то, с чем бы я в конце концов согласился.
18. Многие мои знакомые не всегда принимают меня всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
20. Мне не хватает энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли меня любить по-настоящему.
27. Нередко споры с самим собой заканчиваются мыслью, что все равно

выйдет не так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я по душе.
30. Я часто, не без издевки, подшучиваю над собой.
31. Если бы существовало мое второе Я, то для общения со мной это был бы довольно скучный партнер.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Я довольно часто вызываю чувство раздражения сам у себя.
38. Я часто, но безуспешно, пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня деле.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, — дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, я говорю, как правило, «и поделом тебе».
46. Я не считаю себя достаточно духовно интересным и притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения: а такой ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.

49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснованна и справедлива.
57. Мне кажется, если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес у окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя — мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал — меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей

душе, чем приносят облегчение.

70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я — человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее Я всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно недооценивать меня.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого понимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне ясно представляю себе, что ждет меня впереди.
91. Иногда мне бывает довольно трудно найти общий язык со своим внутренним Я.

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение — это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается со всем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе:
«Да, я вполне созрел как личность»
97. Во мне вполне мирно уживаются и мои достоинства, и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то для меня не составляет большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба все равно сложится не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Ключ ответов

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Открытость	1, 3, 9, 48, 53, 56,65	21, 62, 86, 98
2.Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68,	15, 26, 31,
6. Самопрятие	70, 75, 100	
7. Самопривязанность	10, 12, 17, 28, 88, 97	96, 107
8. Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
9. Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

Обработка результатов

Подсчет баллов в соответствии с ключом они I, водится следующим образом. Если ответы на вопросы по каждой шкале совпадают с ключом ответов, они обводятся кружком каждому из них приписывается 1 балл. Например, если испытуемый по шкале «Открытость» выражает согласие с утверждениями 9, 48, 56, они обводятся кружком, если он не согласен с утверждениями 21, 86, 98, они также обводятся кружком. Затем подсчитывается сумма баллов по шкале «Открытость», в нашем случае $3 + 3 = 6$. Это «сырой» балл. Аналогичным образом находятся «сырые» баллы по всем шкалам.

Затем сырые баллы переводятся в стены по таблице №2.

Таблица №2

Перевод «сырых» значений в стены

	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	0	0	1	2-3	4-	6-7	8	9	1	

	0	2	3	5-6	7-	10	1	13	1	
	0	2	3	4-5	6	7	8	9-	И	
	0	1	3-4	5	6-7	8	9	10	11	
	0	2	3	4-5	6-	8	9-	11	1	
	0	2	3	5	6-	8	9	10	И	
	0	1	2	3	4-	6	7-	9	1	
	0	0	1	3-4	5-	8-	1	13	1	
	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	1	

В левом вертикальном столбце цифрами обозначены номера шкал: 1 — открытость, 2 — самоуверенность, 3 — саморуководство и т. д.

Для перевода «сырого» балла в стандартное значение необходимо в первом столбце найти нужную шкалу, затем, двигаясь по строке, найти значение «сырого» балла, вверху в соответствующей клетке находим значение стана.

В нашем примере «сырые» баллы по шкале «Открытость» находятся в первой строке. Двигаемся до значения 6 и вверх, ему соответствует стана 5. Это и есть конечный результат.

Чем выше балл (стана), тем выраженнее исследуемый параметр. Значения, равные 8—10 стана, можно принять за высокие, 5 — 7 — за средние, 1 — 4 — за низкие. В нашем примере по шкале «Открытость» получено среднее значение.

Характеристика шкал

Шкала 1: открытость.

Примеры пунктов, входящих в эту шкалу:

- Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
- Мне случалось совершать поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
- Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
- Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
- Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.

Утверждения, вошедшие в данный фактор, формулировались так, чтобы

в них содержались некоторые качества (в первую очередь негативные с точки зрения обыденной морали), в определенной степени присущие каждому человеку, но требующие достаточных навыков рефлексии и обладания определенной внутренней честностью для их признания. Ответы на данные пункты определяются преобладанием одной из двух тенденций: либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости, либо комфортности или выраженной мотивации социального одобрения.

Шкала 2: самоуверенность.

Примеры пунктов:

- Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
- Я — человек надежный.
- Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
- Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
- Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
- Мое мнение имеет достаточный вес у окружающих.

Данный фактор задает отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. Высокий балл суждения соответствует самоуверенности, высокому самоотношению, ощущению силы своего Я. Низкий балл суждения связан с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, сомнением в способности вызывать уважение.

Шкала 3: саморуководство.

Примеры пунктов:

- Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
- Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
- Я сам создал себя таким, каков я есть.
- Ко мне относятся так, как я того сам заслужил.
- Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
- То, что со мной случается, — дело моих собственных рук.

Данный фактор можно интерпретировать как отражающий представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное Я как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Кроме этого, ряд пунктов отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя.

Низкий балл суждения связан с верой субъекта в подвластность его Я внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом Я, отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

Шкала 4: отраженное самоотношение.

Примеры пунктов:

- Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
- Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
- Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
- В моей личности, наверное, есть что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
- Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.

Как видно из примеров, содержание данного фактора отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание и т. п. или противоположные им чувства.

Шкала 5: самооценность.

Примеры пунктов:

- Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

- Мое собственное *Я* не представляется мне чем-то достойным глубокого понимания.
- Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
- Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
- Мое внутреннее *Я* всегда мне интересно.

Высокий балл фактора отражает ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность свое: *Я* для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, свое *Я* по внутренним интимным критериям духовности, богатств.1 внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства.

Низкий балл шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего духовного *Я*, отстраненности и безразличия к своему *Я*, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6: самопринятие.

Примеры пунктов:

- Можно сказать, что - я себе нравлюсь.
- Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по настоящему.
- Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
- Во мне вполне мирно уживаются и мои достоинства, и мои недостатки.
- Мой внутренний голос мне редко подсказывает то, с чем бы я в конце концов согласился.

В основе фактора лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.

Шкала 7: самопривязанность.

Примеры пунктов:

- Я бы хотел оставаться таким, какой я есть.
- Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

- Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
- Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.
- Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

В содержании данных пунктов в первую очередь обращает внимание желание или нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию. Данные утверждения, по-видимому, отражают некоторую ригидность Я - концепции, консервативную самодостаточность, отрицание возможности и желательности развития собственного Я (даже в лучшую сторону). Общий фон отношения к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства.

Даже переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному образу Я. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа — один из защитных механизмов самосознания. Низкий балл суждений связан с сильным желанием изменений себя и окружения, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию идеальному представлению о себе.

Шкала 8: внутренняя конфликтность.

Примеры пунктов:

- Порой мне кажется, что я какой-то странный.
- Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
- Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
- У меня нередко возникает сомнение: таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
- Нередко споры с самим собой заканчиваются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
- Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

Хорошо видно, что содержание данных пунктов связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой.

В них просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и

рефлексии, протекающим на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе.

Отрицание данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного Я.

Шкала 9: самообвинение.

Примеры пунктов:

- Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
- Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
- Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
- Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
- Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

Содержание данного фактора довольно просто интерпретировать. В него вошли пункты, связанные с интрапунитивностью, самообвинением, отрицательными эмоциями в адрес Я. Индивид, соглашающийся с этими утверждениями, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. В фактор не вошли утверждения, связанные с положительным отношением к себе. Это фактор с низким баллом, имеющий самостоятельное значение в системе самоотношения.

Лабораторная работа № 4 «Я И МОЯ СУБЪЕКТНОСТЬ. ЛОКУС КОНТРОЛЯ».

Цель: определить понятие субъектность, локус контроля. Роль и значение данных составляющих в жизни человека. Провести диагностику.

Основные понятия: личность, субъект, субъектность, локус контроля, активность, автономность, креативность, рефлексивность, опосредованность, целостность.

Практическая часть:

1. ОПРОСНИК ИЗУЧЕНИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ ПО М.А.
ЩУКИНОЙ

Опросник «Уровень развития субъектности личности»

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается несколько утверждений о том, как люди себя ведут, что-то делают, или чувствуют. Прочтите внимательно каждое утверждение и решите, насколько оно верно по отношению к Вам. Напротив каждого утверждения поставьте «галочку» в одну из колонок в зависимости от того, насколько часто так с вами бывает: всегда (постоянно), часто, иногда, редко, никогда.

1. Я полон энергии и желания действовать.
2. Я прекрасно лажу с собой. Я знаю, какую работу хочу выполнять, каких друзей иметь и вообще, что для меня важно.
3. Я задумываюсь, как влияют мои поступки на окружающих людей.
4. Бывает, что люди предъявляют мне такие требования, которые меня возмущают, но я оказываюсь не в состоянии защищать себя, утверждать свое право на собственные желания и мысли.
5. Я строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, и противостою во мнении тем людям, которые считают их несправедливыми.
6. Я знаю, чего я хочу в жизни и имею очень ясные цели и намерения.
7. Мои отношения с окружающими меня людьми вызывают у меня беспокойство и растерянность.
8. У меня обо всем и обо всех есть собственное мнение.
9. Я переживаю, что не смогу позаботиться о себе, если потеряю важного в своей жизни человека.
10. То, что я делаю, и то, что происходит в моей жизни, является достаточно значимым для меня.
11. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы

- решатся сами собой.
12. Если для достижения моих целей приходится «перешагивать» через других людей, я отказываюсь от таких целей или ищу другие пути их достижения.
 13. Мое настроение - чувствительный прибор, меня легко выбить из колеи.
 14. В ожидании важных событий я стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
 15. Я думаю, в моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили отношение ко мне.
 16. Я самостоятельно принимаю решения и отвечаю за свои действия и поступки.
 17. Про меня не скажешь, что я ничего не делаю и жду, пока дела решатся сами собой.
 18. При споре лучше всего удовлетворить интересы всех сторон и прийти к общей точке зрения.
 19. Мне многое не нравится в моих отношениях с окружающими, но я не в силах что-либо изменить
 20. Я - автор своих поступков, своей жизни.
 21. Я думаю, что во мне нет ничего особенного.
 22. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я начинаю с того кто начал.
 23. Я сравниваю себя с другими людьми и доказываю себе, что я лучше, или, по крайней мере, не хуже других.
 24. Я не очень- то верю в себя, чувствую себя просто никчемным.
 25. Мне нравится общаться с необычными людьми.
 26. Я довольно легко поддаюсь внушению, попадаю под влияние окружающих
 27. Я задумываюсь над тем, каковы будут последствия моих поступков.

28. У меня такое чувство, что я себя до конца не понимаю.
29. В общении с людьми инициатива находится в моих руках.
30. Я боюсь одиночества.
31. Мне интересно жить.
32. Если случается неудача, я анализирую, где же я неправильно поступил.
33. У меня бывает такое чувство, что я не соответствую ожиданиям, которые предъявляют ко мне другие.
34. Во мне мирно уживаются мои достоинства и недостатки.
35. Я чувствую себя некомфортно в ситуации неопределенности.
36. В обществе я чувствую себя уверенно, разговариваю спокойно без страха сказать какую-нибудь глупость или обнаружить пробел в знаниях.
37. В тяжелые минуты я строю планы на будущее.
38. Я легко «заражаюсь» чувствами окружающих: весельем, грустью, раздражением.
39. Для меня ясно, чего я хочу и к чему стремлюсь.
40. Необходимость следования правилам вежливости отягощает, раздражает меня.
41. Я сомневаюсь, что способен найти призвание и интересные цели в жизни.
42. Разумнее делать что-либо привычным способом.
43. В общении с людьми мне удастся отстаивать свое право на свободу.
44. Бывает, что я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
45. Мое мнение имеет вес в глазах окружающих.
46. Про меня не скажешь, что я сижу и жду у моря погоды.
47. Каждый человек подчиняется каким-нибудь правилам и законам. И я тоже.
48. Я сам кузнец своего счастья

49. Мне трудно противостоять мнению друзей, даже если я считаю, что они не правы.
50. Думаю, я заслуживаю уважения.
51. Мне трудно быть настолько свободным, чтобы быть самим собой.
52. Бывает, я требую от людей то, на что сам не способен.
53. Меня раздражает, если кто-то думает не так, как я.
54. Мне нравится делать и творить что-либо необычное, нестандартное. Я творческий человек.
55. Мне не нравится, когда кто-то одевается не так, как я.
56. Я живу настоящим, и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее.
57. Я чувствую себя никому не нужным.
58. Обстоятельства сильнее нас.
59. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я.
60. Я боюсь оказаться «белой вороной», поэтому веду себя так, как мои друзья.
61. Бывает я ловлю себя на том, что сначала делаю что-то, а потом думаю.

Распределение утверждений опросника «Уровень развития субъектности личности» по шкалам

Шкала опросника	Номер утверждения	Формулировка
Активность - реактивность	1	Я полон энергии и желания действовать.
	4	Бывает, что люди предъявляют мне такие требования, которые меня возмущают, но я оказываюсь не в состоянии защищать себя, утверждать свое право на собственные желания и мысли.
	5	Я строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, и борюсь с теми, которые считаю несправедливыми.
	7	Мои отношения с окружающими меня людьми вызывают у меня беспокойство и растерянность.
	11	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы решатся сами собой.
	13	Мое настроение -чувствительный прибор, меня легко выбить из колеи.
	17	Про меня не скажешь, что я ничего не делаю и жду, пока дела решатся сами собой.

	19	Мне многое не нравится в моих отношениях с окружающими, но я не в силах что-либо изменить.
	26	Я довольно легко поддаюсь внушению, попадаю под влияние окружающих.
	29	В общении с людьми инициатива находится в моих руках.
	38	Я легко «заражаюсь» чувствами окружающих: весельем, грустью, раздражением.
	46	Про меня не скажешь, что я сижу и жду у моря погоды.
	48	Я сам кузнец своего счастья.
Автономность - зависимость	8	У меня обо всем есть собственное мнение.
	9	Я волнуюсь, что не смогу позаботиться о себе, если потеряю важного в своей жизни человека.
	15	Я думаю, в моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили отношение ко мне.
	16	Я самостоятельно принимаю решения и отвечаю за свои действия и поступки.
	22	Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я начинаю с себя.
	30	Я боюсь одиночества.
	43	В общении с людьми мне удастся отстаивать свое право на свободу.
	44	Бывает, что я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
	49	Мне трудно противостоять мнению друзей, даже если я считаю, что они не правы.
	51	Мне трудно быть настолько свободным, чтобы быть самим собой.
	54	Я боюсь отличаться от других людей
Целостность- неинтегративно сть	3	Я задумываюсь, как влияют мои поступки на окружающих людей.
	12	Если для достижения моих целей приходится «перешагивать» через других людей, я отказываюсь от таких целей или ищу другие пути их достижения.
	18	При споре лучше всего удовлетворить интересы всех сторон в их общей точке.
	22	Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я начинаю с того кто начал.
	34	Во мне мирно уживаются мой достоинства и недостатки.
	52	Бывает, я требую от людей то, на что сам не способен.
	53	Меня раздражает, если кто-то думает не так, как я.
	55	Мне не нравится, когда кто-то одевается не так, как я.
Опосредованно сть- непосредственн ость	2	Я прекрасно лажу с собой. Я знаю, какую работу я хочу выполнять, каких друзей иметь и вообще, что для меня важно.
	6	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
	14	В ожидании важных событий я стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
	27	Я задумываюсь над тем, каковы будут последствия моих поступков.

	28	У меня такое чувство, что я себя до конца не понимаю.
	32	Если случается неудача, я анализирую, где же я неправильно поступил.
	37	В тяжелые минуты я строю планы на будущее.
	39	Для меня ясно, чего я хочу и к чему стремлюсь.
	40	Необходимость следования правилам вежливости отягощает, раздражает меня.
	47	Каждый человек подчиняется каким-нибудь правилам и законам.
	56	Я живу настоящим и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее.
	58	Обстоятельства сильнее нас.
	61	Бывает я ловлю себя на том, что сначала делаю что-то, а потом думаю
Креативность-репродуктивность	20.	Я - автор своих поступков, своей жизни.
	25	Мне нравится общаться с необычными людьми.
	31	Мне интересно жить.
	35	Я чувствую себя некомфортно в ситуации неопределенности.
	41	Я сомневаюсь, что способен найти призвание и интересные цели в жизни
	42	Разумнее делать что-либо привычным способом.
	54	Мне нравится делать и творить что-либо необычное, нестандартное. Я творческий человек.
	60	Я боюсь оказаться «белой вороной», поэтому веду себя так, как мои друзья.
Самоценность - малоценность	10	То, что я делаю, и то, что происходит в моей жизни, является достаточно значимым для меня.
	21	Я думаю, что во мне нет ничего особенного.
	23	Я сравниваю себя с другими людьми и доказываю себе, что я лучше, или, по крайней мере, не хуже других.
	24	Я не очень-то верю в себя, чувствую себя просто никчемным.
	33	У меня бывает такое чувство, что я не соответствую ожиданиям, которые предъявляют ко мне другие.
	36	В обществе я чувствую себя уверенно, разговариваю спокойно без страха сказать какую-нибудь глупость или обнаружить пробел в знаниях.
	41	Я сомневаюсь, что способен найти призвание и интересные цели в жизни.
	45	Мое мнение имеет вес в глазах окружающих.
	50	Думаю, я заслуживаю уважения.
	57	Я чувствую себя никому не нужным.
	59	Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я.

2. УСК (УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ) М. БАЖИНА-ЭТКИНД

Выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой—пассивным объектом действия других людей и

внешних обстоятельств, обосновано существующими эмпирическими исследованиями и может способствовать дальнейшему изучению широкого круга проблем общей и в особенности прикладной психологии личности.

Эта характеристика полностью отвечает и теоретическим представлениям, сложившимся в отечественной психологии, в которой исследованию и формированию сознательной, активной деятельности личности всегда придавалось первостепенное значение.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1. по интернальности-экстернальности—половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;
2. по эмоциональному знаку—равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;
3. по направлению атрибуций—равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК. в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых. Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале “—3, —2, —1, +1, +2, +3”, в которой ответ “+3” означает “полностью согласен”, “—3”—“совершенно не согласен” с данным пунктом. Вариант Б, предназначенный для клинической психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале “согласен—не

согласен”.

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых— студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев.

Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц—стенов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

1. Шкала общей интернальности И о . Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Низкий показатель по шкале И о соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их являются результатом случая или действий других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений И д . Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что всего хорошего, что было и есть в их жизни, они добились сами и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по шкале И д свидетельствуют о том, что

человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам—везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач I_n . Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели I_n свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях I_c . Высокие показатели по этой шкале означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий I_c указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений I_p . Высокий I_p свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий I_p указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам—руководству, товарищам по работе, везению—невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений I_m . Высокий показатель I_m свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий I_m , напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья к болезни I_z . Высокие показатели I_z свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во

немало м ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во немало м зависит от его действий. Человек с низким И з : считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, первым делом врачей.

Ключи к шкалам УСК

Обработку заполненных бланков следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах “+” со спويم знаком и ответы на пункты в столбцах “—“ с обратным знаком.

1. Шкала Ио

+: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34,. 36, 37, 39, 42, 44.

—: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35,. 38, 40, 41, 43.

2. Шкала Ид:

+: 12, 15, 27, 32, 36, 37.

—: 1, 5, 6, 14, 26, 43.

3. Шкала Ин:

+: 2, 4, 20,31,42,44.

- :7,24,33,36,40,41

4. Шкала Ис:

+: 7,24,33,36,40,41

. -: 7, 14,26,28,41

5. Шкала Ип:

+: 19,22,25,31,42.

-: 1,9, 10,24,30

6. Шкала Им.

+: 4,27.

-:6, 38

7. Шкала И.

+: 13,34.

—:3,23.

Перевод сырых баллов в стены

Для перевода сырого бала шкал опросника УСК в стандартное значение (стен), найдите в верхней строке нужную шкалу и двигайтесь по столбцу вниз, до строки с интервалом значений, в который попадает подсчитанный вами сырой балл. В крайнем левом столбце найденной строки указан соответствующий стен. К примеру, если сырой балл по шкале Ис равен 8, мы в столбце Ис находим интервал 7—10 и в левом столбце данной строки указано значение стена —7.

Бланк теста УСК

пол _____ возраст _____ класс _____

дата _____

Инструкция : *Ответьте пожалуйста на поставленные вопросы, используя (отмечая на бланке) одну из градаций 7-балльной шкалы :*

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

Опросник УСК

1. Успешность в жизни больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

2. Большинство разногласий происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения, случая.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения между членами семьи.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

8. Я часто чувствую, что не в состоянии изменить ход событий происходящих в жизни, не понимаю, что происходит со мной.

Полностью не согласен										Полностью согласен
	3	2	1							

	3	2	1					
--	---	---	---	--	--	--	--	--

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

Полностью не согласен								Полностью согласен
	3	2	1					

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

Полностью не согласен								Полностью согласен
	3	2	1					

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

Полностью не согласен								Полностью согласен
	3	2	1					

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что немало зависит от того, как сложатся обстоятельства.

Полностью не согласен								Полностью согласен
	3	2	1					

19. Мои отметки в школе больше всего зависят от моих усилий и степени подготовленности чем от удачи.

Полностью не согласен								Полностью согласен
	3	2	1					

20. В возникающих конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	--------------------

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	--------------------

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, как и что делать.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	--------------------

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

25. В том, человек ведет себя плохо, виноват он сам.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях между мною и родителями.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

28. На мое поведение большей частью влияют разные обстоятельства, и я не виню взрослых в своем неадекватном поведении.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

30. Трудно бывает понять, почему взрослые поступают так, а не иначе.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

31. Человек, который не смог добиться успеха, в чем либо, скорее всего не проявляет достаточных усилий.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

Полностью не согласен	3	2	1						Полностью согласен
--------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	-----------------------

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

35. В трудных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

Полностью не согласен									Полностью согласен
	3	2	1						

			3	2	1						
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--

Лабораторная работа № 5 «Я – СУБЪЕКТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Цель: рассмотреть понятие направленности личности, с помощью методики В. Басса выявить направленность личности; на дело; на общение. Изучить мотивы учебной деятельности.

Основные понятия: личность, структура личности, мотив, направленность, интересы, убеждения, идеалы, ценности, мировоззрение.

Практическая часть.

1. ОРИЕНТАЦИОННАЯ АНКЕТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967г.

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» — 0, оставшийся невыбранным — 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. 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.

2. 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;

3. 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.

Инструкции: «Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, В, С.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего -выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то - из вариантов ответов покажутся Вам равноценными.

Тем не менее мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас. Букву, которой обозначен ответ (А, В, С), напишите на листе для записи ответов рядом с номером: соответствующего пункта (1 — 27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше: всего отстоит от вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишете в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас. Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. В случае, если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы направление

было четко видно.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- А. Одобрения моей работы,*
- В. Сознания того, что работа сделана хорошо,*
- С. Сознания того, что меня окружают друзья.*

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;*
- В. Известным игроком;*
- С. Выбранным капитаном команды.*

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

- А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход,*
- В. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;*
- С. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.*

4. Мне нравится, когда люди:

- А. Радуются выполненной работе;*
- В. С удовольствием работают в коллективе;*
- С. Стремятся выполнить свою работу лучше других.*

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:

- А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;*
- В. Были верны и преданны мне;*
- С. Были умными и интересными людьми.*

6. Лучшими друзьями я считаю тех:

- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;*
- В. На кого всегда можно положиться,*
- С. Кто может многого достичь в жизни.*

7. Больше всего я не люблю:

- А. Когда у меня что-то не получается,*
- В. Когда портятся отношения с товарищами;*
- С. Когда меня критикуют.*

8. По-моему, хуже всего, когда педагог

- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними*
- В. Вызывает дух соперничества в коллективе;*
- С. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.*

9. В детстве мне больше всего нравилось;

- А. Проводить время с друзьями.*
- В. Ощущение выполненных дел;*
- С. Когда меня за что-нибудь хвалили.*

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

- А. Добился успеха в жизни;*
- В. По-настоящему увлечен своим делом;*
- С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.*

11. В первую очередь школа должна:

- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;*
- В. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;*
- С. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.*

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего

я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями;*
- В. Для отдыха и развлечений;*
- С. Для своих любимых дел и самообразования.*

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;*
- В. У меня интересная работа;*
- С. Мои усилия хорошо вознаграждаются.*

14. Я люблю, когда:

А. Другие люди меня ценят;

В. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;

С. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы;

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;

В. Написали о моей деятельности;

С. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

А. Имеет ко мне индивидуальный подход;

В. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;

С. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

А. Оскорбление личного достоинства;

В. Неудача при выполнении важного дела;

18. Больше всего я ценю:

А. Успех;

В. Возможности хорошей совместной работы;

С. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

А. Считают себя хуже других,

В. Часто ссорятся и конфликтуют;

С. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

А. Работаешь над важным для всех делом;

В. Имеешь много друзей;

С. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- А. Доступным;*
 - В. Авторитетным;*
 - С. Требовательным.*
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;*
 - В. О жизни знаменитых и интересных людей;*
 - С. О последних достижениях науки и техники.*
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером;*
 - В. Композитором;*
 - С. Солистом.*
24. Мне бы хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс;*
 - В. Победить в конкурсе;*
 - С. Организовать конкурс и руководить им.*
25. Для меня важнее всего знать,
- А. Что я хочу сделать;*
 - В. Как достичь цели;*
 - С. Как организовать людей для достижения цели.*
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны;*
 - В. Прежде всего выполнить свою задачу;*
 - С. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.*
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- А. В общении с друзьями;*
 - В. Просматривая развлекательные фильмы;*
 - С. Занимаясь своим любимым делом.*

Ключ

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1.	А	В	Б	15.	Б	В	А
2.	В	В	А	16.	А	В	Б
3.	А	В	Б	17.	А	В	Б
4.	В	Б	А	18.	А	Б	В
5.	Б	А	В	19.	А	Б	В
6.	В	А	Б	20.	В	Б	А
7.	В	Б	А	21.	Б	А	В
8.	А	Б	В	22.	Б	А	В
9.	В	А	Б	23.	В	А	Б
10.	А	В	Б	24.	Б	В	А
11.	Б	В	А	25.	А	В	Б
12.	Б	А	В	26.	В	А	Б
13.	В	А	Б	27.	Б	А	В
14.	А	В	Б				

2. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,

Цель: Исследовать структуру мотивации учения.

Задача: Выявить уровень представленности в мотивации узко
личностных, личностных и познавательных мотивах.

Ход проведения: Экспериментатор предлагает испытуемому в баллах
оценить ответы на вопрос: «Что побуждает Вас к учебной деятельности?»
Испытуемые в карточках фиксации результатов в соответствующие клетки
расставляют баллы, используя следующую шкалу:

5 - уверенно да;

4 - больше да чем нет;

3 - не уверена, не знаю;

2 - больше нет, чем да;

1 - уверенно нет.

Карточка фиксации результатов

Строк»	Номера вопросов, баллы которые суммируются.																						
1						3		7		1		5		9		3		7		1			
2					0		4		8		2		6		0		4		8		2		
3					1		5		9		3		7		1		5		9		3		
4					2		6		0		4		8		2		6		0		4		

Качественный анализ:

1.Познавательная мотивация, учащихся предполагает направленность изучающего предмета, усвоение новых способов получения знаний, приемов самостоятельных приобретений знаний, ориентация на усвоение дополнительных знаний и построение программы самообразования.

2.Социальная мотивация предполагает социальной значимости учения, ориентация на различные способы взаимодействия с другими людьми.

3.Личностная мотивация характеризует стремление занять определенную позицию в отношении с окружающими, развитие собственных личностных качеств и особенности познавательной сферы.

4.Узко личностная мотивация характеризует потребность учиться, получения морального и материального поощрения, избегание наказания, неудач и др.

Лист вопросов.

Что побуждает Вас к учебной деятельности ?

1. Боюсь получить низкую оценку.
2. Стремлюсь получить хорошую оценку.
3. Интерес к отдельным урокам.
4. Потому, что _____ интересный предмет.
5. Учусь потому, что этого требует преподаватель.
6. Чтобы не отстать от товарищей.
7. Потому что знания по _____ необходимы для будущей профессии.
8. Считаю своим долгом учить все предметы в том числе _____.
9. Активно работаю редко, когда чувствую, что должны спросить.
10. Активно работаю, когда понимаю материал, когда учитель не отвлекается.
11. Активно работаю потому, что _____ очень нужный предмет.
12. Нравится изучать, _____ потому что это интересный предмет, хотя не все разделы мне нравятся.
13. Если бы было можно. Вы часто пропускали бы уроки по _____?
14. Считаете ли Вы, что знание только отдельных _____ пригодятся Вам для будущей профессии, а остальное важно Вам для вашего развития?
15. Считаете ли Вы, что изучение _____ глубоко, испытываете потребность, желание знать как можно больше?
16. Слушать рассказ преподавателя?
17. Слушать рассказ преподавателя?
18. Слушать выступление своих товарищей?
19. Самому анализировать, рассуждать по поводу поставленной проблемы, вопросу, заданию?
20. Стремитесь ли Вы самостоятельно найти путь решения, доказать свое предложение, сделать выводы?
21. Большое ли значение имеет изучение _____ для овладения будущей профессией?
22. Изучая _____ легче понимать другие предметы.
23. Знание _____ помогает овладеть практическими умениями.

24. Знание _____ помогает стать специалистом широкого профиля.
25. Часто ли у Вас бывает на занятиях _____ такое состояние, что ничего не хочется делать?
26. Если материал занятия интересен, добровольно ли Вы его изучаете?
27. Если в начале занятия Вы были активны, заинтересованы работой, то часто ли сохраняется Ваша активность до конца урока?
28. Часто ли, столкнувшись с трудностями при изучении теории, решении задач, Вы доводите до конца начатое дело?
28. Считаете ли Вы, что наиболее трудный предмет _____ можно было бы в институте не изучать?
29. Считаете ли Вы, что в жизни Вам пригодится знание только отдельных разделов предмета?
30. Считаете ли Вы, что для хорошего знания _____ Вам нужно
31. глубоко изучать теорию?
32. Считаете ли Вы, что будущей деятельности необходимо знание всех изучаемых дисциплин?
33. Бывает ли так, что Вам не хватает умений, а Вы не хотите учиться?
34. Считаете ли Вы, что для Вашей будущей работы необходимо знание всех изучаемых дисциплин?
35. При изучении _____ стремитесь ли Вы научиться рациональным способам выполнения заданий?
36. Часто ли Вам для того, чтобы втянуться в работу, нужно показывать опыты, приводить интересные примеры?
37. Часто ли бывает так, что _____ в институте изучать интересно, а дома нет?
38. Часто ли Вы продолжаете обсуждать вопросы, затронутые на занятии после его окончания?
39. Если Вы встречаетесь с выбором пойти в кино, погулять или посвятить время изучению _____, то Вы решаете в пользу?
40. Часто ли Вы пользуетесь возможностью списать домашнее задание у

товарищей?

41. Нравится ли Вам решать типовые задачи, которые можно было решить по образцу?

42. Нравятся ли Вам такие задания, которые требуют долгих размышлений и к которым Вы знаете, как подступиться?

43. Любите ли Вы задания, когда можно выдвигать гипотезы, основывая их теоретически?

Лабораторная работа № 6 « Я- СУБЪЕКТ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Цель Изучение индивидуальных качеств субъекта определяющих особенности межличностных отношений.

Основные понятия: межличностные отношения, адаптация, жезадаптация, социальная заинтересованность, идентификация, эгоцентричность.

Практическая часть:

1. ВЫЯВЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ Я – КОНЦЕПЦИИ ПРИ ПОМОЩИ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «СИМВОЛИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ НА ВЫЯВЛЕНИЕ «СОЦИАЛЬНОГО Я» (ПО Б. ЛОНГУ, Р. ЗИЛЛЕРУ, Р. ХЕНДЕРСОНУ).

Инструкция: предлагается ряд заданий, где люди изображены в виде кружков. Последовательно читая дальнейшие инструкции, выберите кружки, которые обозначают вас и людей из вашего близкого окружения.

1. *Самооценка.* Посмотрите на строку, где изображено 8 кружков.

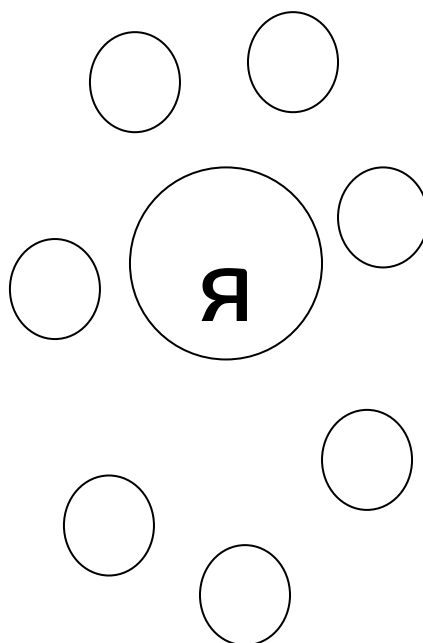
Каждый кружок обозначает какого-либо человека. Выберите кружок, символизирующий вас лично, другие кружки будут обозначать близких людей: родителей, друзей, педагогов и др.

О О О О О О О О

Интерпретация: чем левее отмечен кружок, означающий вас, тем выше самооценка испытуемого.

2. *Сила Я.* Перед вами кружки, расположенные в виде кольца, в центре находится кружок, обозначающий ваше Я, остальные кружки должны обозначать ваших родных и близких: отца, мать, братьев, сестер, друзей, педагогов

Рисунок в виде ромашки в центре Я



Интерпретация: сила *Я* определяется как превосходство, равенство или подчинение в отношении к определенным авторитетным фигурам. Люди, попавшие в верхние кружки, воспринимаются как превосходящие вас; в нижние кружки — подчинены вашему *Я*, в боковых кружках помещаются, как правило, люди, равные по силе *Я*.

3. *Индивидуация* — переживаемое мыслимое сходство с другими людьми или отличие от других людей. Ниже группы кружков расположены два кружка, символически обозначающих вас. Определите, какой из этих двух кружков ваш .

Интерпретация: если вы выбрали кружок, штриховка которого совпадает

со штриховкой группы кружков, означающих людей, то вы переживаете сходство с ними. Если вы выбрали кружок, штриховка которого не совпадает со штриховкой группы кружков, то вы переживаете отличие от других людей.

4. *Социальная заинтересованность* — Восприятие себя «частью группы» или «отдельным» от других. Подотрите на кружки, составляющие треугольник, — это другие люди. Нарисуйте кружок, означающий вас, где угодно (вне или внутри треугольника) (рис. 2).

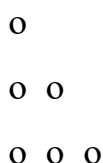


Рис. 2

Интерпретация: если кружок, означающий *Я*, будет нарисован внутри треугольника, испытуемый воспринимает себя как часть целого.

5. *Идентификация*. Посмотрите на ряды кружков по горизонтали. В каждом ряду левый кружок означает] кого-либо из родных и близких людей: мать, отца, друга, педагога и т. п. Теперь в каждом ряду выберите кружок, означающий вас (рис. 3).

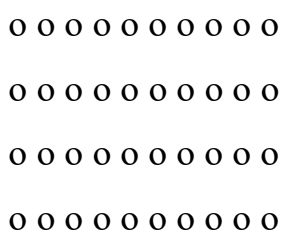
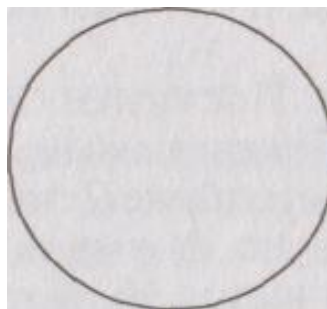


Рис. 3

Интерпретация: чем больше кружков между *Я* и Другим, тем слабее чувство *Мы*; и, наоборот, чем ближе кружки *Я* и Другой, тем сильнее *Мы*.

6. *Эгоцентричность* — восприятие себя фигурой или фоном. Перед вами большой круг. Расположите маленький кружок, означающий *Я*, и кружок, означающий Другого (мать, отца, друга, педагога и т.п.),

внутри большого круга.



Интерпретация: если свой кружок располагается ближе к центру, чем кружок Другого, это свидетельствует о вашей эгоцентричности.

По результатам выполнения *всех заданий* можно собрать свой целостный портрет и попытаться в письменном виде объяснить полученную картину.

2. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ (К. РОДЖЕРСА).

Уровень социально-психологической адаптации тесно связан с психологическими характеристиками личности и особенностями ее поведения. Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т.В.Снегиревой. Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. *Адаптированность* — согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность.

Описание

Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности. Критерии

адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе: чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптации (37 высказываний) предполагают: неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решение проблем, негибкость. Оставшиеся 28 высказываний — нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана семиступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Шкала ориентирована на возраст от 13 лет и старше.

Выполнение теста длится примерно 45 мин.

Проведение измерения и интерпретации результатов осуществляется психологом.

Инструкция. На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумай насколько оно может быть отнесено к тебе и твоему поведению и обведи кружком одну из цифр напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 в зависимости от того, в какой степени оно характерно для нас.

Если содержание высказывания совершенно к вам не относится, обведи кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на вас, обведи цифру 2. Если вам кажется, что вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, обведи цифру 3. В тех случаях, когда вы не можете решить, относится ли к вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведи цифру 4. Если вы считаете, что это похоже на вас, но вы не уверены, обведи цифру 5. Если то, о чем говорится

в высказывании, похоже на вас, обведите цифру 6. И наконец, в тех случаях когда, прочитав высказывание, вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже», — обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано вверху на каждой из следующих страниц.

Совершенно ко мне не относится — 1

Не похоже на меня — 2

Пожалуй, не похоже на меня — 3

Не знаю — 4

Пожалуй похоже на меня — 5

Похоже на меня — 6

Точно про меня — 7.

ШКАЛА СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять "себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины — даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно — быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности,
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.

72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками.
(Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожил бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Показателями адаптированности (i +) служат высказывания 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; *показателями дезадаптированности (i —)* — высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100. Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляет «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (i +) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7-ю позиции шкалы, и негатив-(i -), попавших в позиции 1, 2, 3-я:

$$K = \underset{i +}{N(5\ 6\ 7)} + \underset{i -}{N(1\ 2\ 3)}$$

Так как позитивных суждений в шкале — 36, а негативных — 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента — 1,73, минимальная — 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3-ю позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7-ю позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (VII — X классы), для которых в наибольшей степени предназначен данный инструмент, средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в *пределах 39— 44 баллов*. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями — успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе — крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Одной и той же величины индексы, скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать об отклонениях сугубо в сфере субъективных переживаний.

Высказывания сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности (в скобках указаны номера составляющих их суждений):

1) *приятие — неприятие себя* (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 9 высказываний);

- 2) *приятие других—конфликт с другими* (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом, 6 и 7 высказываний);
- 3) *эмоциональный комфорт* (оптимизм, уравновешенность) — *эмоциональный дискомфорт* (тревожность, беспокойство или, напротив апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений)
- 4) *ожидание внутреннего контроля* (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личностная ответственность и компетентность) - *ожидание внешнего контроля* (расчет на толчок, поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) – (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний).
- 5) *Доминирование – ведомость* (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 – 3 и 6 суждений)
- 6) *Уход от проблем* – (17, 18, 54, 64, 86 – 5 высказываний).

Лабораторное занятие № 7 « Потребностно-мотивационная сфера личности» .

Цель: диагностика мотивации учебной деятельности.

Основные понятия: Потребность, мотивы и их виды, активность, мотивация, деятельность, предмет потребности, виды потребностей.

Практическая часть: Провести методику Исследование мотивации учебной деятельности»

Лист вопросов к методике «Исследование мотивации учебной деятельности»

Что побуждает Вас к учебной деятельности?

1. Боюсь получить низкую оценку.
2. Стремлюсь получить хорошую оценку.
3. Интерес к отдельным урокам.
4. Потому что _____ интересный предмет.
5. Учусь, потому что этого требует преподаватель.

6. Чтобы не отстать от товарищей.
7. Потому что знания по _____ необходимы для будущей профессии.
8. Считаю своим долгом учить все предметы, в том числе _____.
9. Активно работаю редко, когда чувствую, что должны спросить.
10. Активно работаю, когда понимаю материал, когда учитель не дает отвлекаться.
11. Активно работаю, потому что _____ очень нужный предмет.
12. Нравится изучать _____, потому что это интересный предмет, хотя и не все разделы мне нравятся.
13. Если бы было можно, Вы часто пропускали бы уроки по _____?
14. Считаете ли Вы, что знания только отдельных _____ пригодятся Вам для будущей профессии, а остальное важно Вам для общего развития?
15. Считаете ли Вы, что изучение _____ глубоко, испытываете ли потребность, желание знать как можно больше?
16. Слушать рассказ преподавателя?
17. Слушать рассказ преподавателя?
18. Слушать выступления своих товарищей.
19. самому анализировать, рассуждать по поводу поставленной проблемы, вопросу, заданию?
20. Стремитесь ли Вы самостоятельно найти путь решения, доказать свое предложение, сделать выводы?
21. Большое ли значение имеет изучение _____ для овладения будущей профессией?
22. Изучая _____ легче понимать другие предметы.
23. Знание _____ помогает овладеть практическими умениями.
24. Знание _____ помогает стать специалистом широкого профиля.
25. Часто ли у Вас бывает на занятиях _____ такое состояние, что ничего не хочется делать?
26. Если материал занятия интересен, добровольно ли Вы его изучаете?

- 27.Если в начале занятия Вы были активны, заинтересованы работой, то часто ли сохраняется Ваша активность до конца урока?
- 28.Часто ли, столкнувшись с трудностями при изучении теории, решении задач, Вы доводите до конца начатое дело?
- 29.Считаете ли Вы, что наиболее трудный предмет _____ можно было бы в институте не изучать?
- 30.Считаете ли Вы, что в жизни Вам пригодится знание только отдельных разделов предмета?
- 31.Считаете ли Вы, что для хорошего знания _____ Вам нужно глубоко изучать теорию?
- 32.Считаете ли Вы, что будущей деятельности необходимо знания всех изучаемых дисциплин?
- 33.Бывает ли так, что Вам не хватает умений, а Вы не хотите учиться?
- 34.Считаете ли Вы, что для Вашей будущей работы необходимо знание всех изучаемых дисциплин?
- 35.При изучении _____ стремитесь ли Вы научиться рациональным способам выполнения заданий?
- 36.Часто ли Вам для того, чтобы втянуться в работу, нужно показывать опыты, приводить интересные примеры?
- 37.Часто ли бывает так, что _____ в институте изучать интересно, а дома нет?
- 38.Часто ли Вы продолжаете обсуждать вопросы, затронутые на занятии после его окончания?
- 39.Если Вы встречаетесь с выбором пойти в кино, погулять или посвятить время изучению _____, то Вы решаете в пользу?
- 40.Часто ли Вы пользуетесь возможностью списать домашнее задание у товарищей?
- 41.Нравится ли Вам решать типовые задачи, которые можно было бы решить по образцу?
- 42.Нравятся ли Вам такие задания, которые требуют долгих

размышлений и к которым Вы не знаете, как подступиться?

43. Любите ли Вы задания, когда модно выдвигать гипотезы, обосновывать их теоретически?

Методика «Мотивация обучения в вузе»

Инструкция отметьте ваше согласие знаком «+» или несогласие – знаком «-» с нижеследующими утверждениями.

Текст опросника:

1. Лучшая атмосфера на занятии – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы хотели бы избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки, записи, формулы).

15. Самое замечательное время жизни — студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.
19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на конец.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.
24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться?
Напишите ответ рядом.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения, так или иначе, связаны с будущей работой.
32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.

35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончателен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отстать от них
45. Чтобы убедить в чем-либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора данного вуза

Обработка результатов. Ключ к опроснику.

Шкала «приобретение знаний» — за согласие («+») с утверждением по п. 4 проставляется 3,6 балла; по п. 17 — 3,6 балла; по п. 26 — 2,4 балла; за несогласие («-») с утверждением по п. 28 — 1,2 балла; по п. 42 — 1,8 балла. Максимум — 12,6 балла.

Шкала «овладение профессией» — за согласие по п. 9 — 1 балл; по п. 31 — 2 балла; по п. 33 — 2 балла, по п. 43 — 3 балла; по п. 48 — 1 балл и по п. 49 — 1 балл. Максимум — 10 баллов.

Шкала «получение диплома» — за несогласие по п. 11 — 3,5 балла; за согласие по п. 24 — 2,5 балла; по п. 35 — 1,5 балла, по п. 38 — 1,5 балла и по п. 44 — 1 балл. Максимум — 10 баллов.

Вопросы по пп. 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

Выводы

Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

Лабораторная работа № 8 « Особенности темперамента».

Цель: выявить особенности темперамента

Основные понятия: темперамент, акцентуация характера, эпилептоидный тип, гипертимный тип, астериодный тип, гипотимный тип, конфликтный тип, астенический тип, неустойчивый тип, лабильный тип, циклоидный тип; холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник; экстравертированность, интравертированность, реактивность, активность, пластичность, сензитивность, эмоциональная возбудимость, лабильность, ригидность.

Практическая часть:

1. Изучение методики Айзенка по выявлению особенностей темперамента.

Цель: Выявить динамические особенности темперамента.

Экспериментальный материал: тестовый бланк, ручка или карандаш, текст опросника.

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то поставьте знак «-». отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна Ваша первая

реакция. Отвечать нужно на каждый вопрос.

Обработка результатов:

1. Экстраверсия-интроверсия определяется по сумме положительных ответов «+» на вопросы 1, 3, 8, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 и отрицательных ответов («-») на вопросы 6,33,51,55,59.
2. Эмоциональная стабильность определяется суммой положительных ответов («+») на вопросы 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.
3. Шкала социальной модальности определяется по числу совпадений знаков при ответе на вопросы со знаком «-» 8, 16, 22, 24, 28, 36, 44 и со знаком «+» на вопросы 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Оценка результатов:

Оценочная таблица для шкалы экстраверсии-интроверсии:

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
1-7	8-11	13-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы нейротизма (эмоциональная стабильность-нестабильность)

Эмоциональная стабильность		Эмоциональная нестабильность	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

Схема определения типа темперамента

Неустойчивый

Раздражительный

Обидчивый

Тревожный

Неспокойный

Неподатливый

Агрессивный

Пессимистичный

Возбудимый

Сдержанный Поддающийся настроениям

Общительный МЕЛАНХОЛИК ХОЛЕРИК Импульсивный

Интравертированный Экстравертированный

Пассивный Общительный

Старательный ФЛЕГМАТИК САНГВИНИК Открытый

Вдумчивый Разговорчивый

Миротлюбивый Доступный

Надежный Живой

Направленный Беззаботный

Размеренный Любящий

Спокойный Инициативный

Устойчивый

Интерпретация:

САНГВИНИК быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвника легко возникают и меняются. Мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных идей, целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвника вырабатывается поверхностность и непостоянство.

ХОЛЕРИК отличается возбудимостью, большой эмоциональностью, порывистостью, импульсивностью. Проявление холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности. У людей с общественными интересами он проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно в раздражительности, аффективности.

ФЛЕГМАТИК обычно ровен, спокоен, редко «выходит из себя», не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у

флегматика могут возникнуть положительные черты – выдержка, глубина мыслей и т.д.; в других – вялость, безучастность к окружающему, лень, безволие. Флегматик медленно вырабатывает новые формы поведения, но они являются устойчивыми.

МЕЛАНХОЛИК трудно сосредотачивается на чем-либо, его реакция часто не соответствует силе раздражителя. Сильные воздействия вызывают у него продолжительную тормозную реакцию. При нормальных условиях меланхолик глубокий, содержательный, при неблагоприятных – может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

Вопросы к методике Айзенка:

1. Любишь ли ты суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе мешают уснуть разные мысли?
7. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным без особой на то причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
13. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
14. Нравится ли тебе делать все в быстром темпе?
15. Те переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у тебя безо всякой причины бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-

нибудь?

20. Ты когда-либо говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории твоим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастаться?
33. Ты часто сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже если нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, особо не обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, долго ли потом переживаешь?
43. Тебе очень нравятся веселые игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-нибудь кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Лабораторное занятие № 9 «Психологические свойства личности: Способности.»

Цель: изучение способностей, их диагностика и пути коррекции.

Основные понятия: способности, задатки, талант, одаренность, гениальность, виды способностей: общие и специальные; обучаемость, педагогические способности.

Практическая часть:

1. Изучение методики выявления уровня обучаемости.

Используя субтест «Шифровка» из метода оценки интеллекта Д. Векслера, выявить уровень обучаемости. Проанализируйте полученные результаты, укажите их возможные причины. Наметьте пути коррекции общих способностей.

Методика определения способности к обучению.

Субтест «Шифровка» из метода оценки интеллекта Д. Векслера позволяет дать интегральную характеристику внимания, памяти, а так же скорости образования психомоторных навыков испытуемого.

Цель исследования: Определение уровня общих способностей школьников.

Инструкция испытуемому: «Вы должны выполнить задание по перешифровке цифр. В верхнем ряду бланка имеются клеточки с цифрами, а под ними клеточки с соответствующими символами. (Образец для перешифровки выдается перед тестированием). Ниже имеется четыре ряда спаренных клеточек. Верхние клеточки заполнены числами в случайном порядке, а нижние оставлены незаполненными. Ваша задача состоит в заполнении этих клеточек точно соответствующими цифрами символами данного образца. Вам дается для выполнения задания 90 секунд. Постарайтесь перешифровывать как можно больше цифр. Старайтесь работать без ошибок. Если Вы допустили ошибку, ее можно исправить.

Вначале попробуйте зашифровать 10 клеточек верхнего ряда, время учитываться не будет. После заполнения 20 клеточек остановитесь и ждите следующей команды. Приступайте».

Обработка полученных данных: За каждое правильно выполненное задание дается 1 балл. Первые (пробные) 10 заданий не учитываются.

Оценка успешности выполнения задания определяется путем сопоставления суммы набранных испытуемым баллов с приведенной ниже шкалой и ключом методики.

БЛАНК ОТВЕТОВ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
∩	—	⊥					0		X

Оценка успешности	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Сумма баллов	0-17	18-40	41-61	62-75	75-90

2. Сопоставление результатов КОС, полученных Вами при поступлении в институт по программе «Педагог» с результатами анкеты КОС и с полученными Вами данными уровня развития Ваших организаторских способностей по предлагаемой методике «Определение своих организаторских способностей».

Определение своих организаторских способностей.

Для того, чтобы определить свои организаторские способности, ответьте быстро, не задумываясь, на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет). Отвечая, постарайтесь воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей на свою сторону?
2. Хорошо ли Вы ориентируетесь в критической ситуации?

3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой
4. Легко ли Вы отступаете от своих намерений, если возникают некоторые помехи в осуществлении их?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать различные игры, развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обещаний, обязательств?
9. Часто ли в решении важных дел Вы проявляете инициативу?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если 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. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?
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 различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в обществе большой группы товарищей?

Обработка полученных данных: После того, как Вы ответите на предложенные вопросы, подсчитайте сумму набранных баллов. При этом

учтите, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательные на четные оцениваются в 1 балл.

Результат в 15 баллов и более свидетельствует о высоком уровне организаторских способностей; 13-14 баллов – о среднем; ниже 13 баллов – о низком уровне развития организаторских способностей.

Если у Вас оказался низкий уровень, не отчаивайтесь: при желании Вы можете развить свои организаторские способности.

Лабораторное занятие №10 « Виды межличностного взаимодействия».

Цель: рассмотреть интерактивную сторону общения.

Основные понятия: интеракция, кооперация, конфликт, корпорация, сотрудничество, компромисс, ассоциация, конфликтная ситуация. Инцидент.

2.. Представьте себе двух мальчиков, у которых есть одна тачка на двоих. Старший из них загружает песком тачку полностью и говорит: «Спорим, что тебе нипочем не закатить тачку вон на ту горку?!» Вы уже наверняка знаете, что будет делать младший.

Подумайте, как вы построите свое поведение, когда кто-то, допустим, ваш начальник, попытается манипулировать подобным способом с вами.

б) Какому термину соответствует каждое из следующих определений?

- Отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее разрушения.

- Один из защитных механизмов, которые представляют собой подсознательную замену одной, запретной или практически недостижимой, цели на другую, разрешенную и более доступную, которая хотя бы частично удовлетворяет актуальную потребность.

- Неожиданное для самого человека внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

- Нарушение нормального хода одного процесса вмешательством другого.

- Внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.
- Система выразительных движений, совершаемых при помощи тела.
- Автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внут-реннего или внешнего раздражителя.
- Заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого способа мышления и действий.
- Положение человека в системе внутригрупповых отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы.
- Динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других ха-рактеристиках.

в) Тест описания поведения личности в конфликтной ситуации К.Томаса. (модификация Н.В.Гришиной)

Тест создан одним из известных специалистов в области конфликтологии К. Томасом. В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас указывал, что на ранних стадиях развития научного изучения конфликтов широко использовался термин «разрешение конфликтов». Этот термин отра-жал представления о том, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было неко-торое бесконфликтное состояние, при котором люди работают в полной гар-монии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в от-ношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению Томаса, по меньшей мере, двумя обстоятельствами: осо-знанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов и увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов.

Поэтому акценты должны быть смещены с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным скон-

центрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей; каким образом можно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас применил двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная со вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напряженность, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум способам измерения К. Томас выделяет следующие виды регулирования конфликтов:

- 1) соперничество (Б) (борьба, конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- 2) приспособление (П), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого;
- 3) компромисс (К) как уступка с обеих сторон;
- 4) избегание (И), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- 5) сотрудничество (С), когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных вариантов двенадцатью суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных ситуациях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых испытуемому предлагается

выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. В нашей стране тест адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению. (Гришина Н. В., 1981)

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, а именно ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению).

Инструкция: «Внимательно прочтите каждую пару утверждений, представляющих собой два варианта ответа, и выберите тот из них, который больше соответствует Вашему поведению и действию в подобных ситуациях. Затем на регистрационном бланке обведите кружочком выбранный ответ: либо «А», либо «Б». Долго не задумывайтесь, а выберите тот ответ, который первым пришел Вам в голову, иначе ответы не будут соответствовать вашему поведению».

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
- Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
- Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы в другом добиться своего.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я первым стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
- Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Я зачастую избегаю позицию, которая может вызвать споры.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши

отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задевать чувств другого.

Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю другому возможность в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти лучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.

27. А. Я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задевать чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов и интерпретация

Каждый обведенный кружком ответ считается за 1 балл, затем баллы суммируются по вертикали, по пяти шкалам, обозначенным сокращенно. Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Характерным способом поведения является тот, который получил наибольший балл.

Бланк для заполнения ответов на вопросы теста К. Томаса

№	Б	С	К	И	П
1.				А	Б
2.		Б	А		

3.	A				Б
4.			A		Б
5.		A		Б	
6.	Б			A	
7.			Б	A	
8.	A	Б			
9.	Б			A	
10.	A		Б		
11.		A			Б
12.			Б	A	
13.	Б		A		
14.	Б	A			
15.				Б	A
16.	Б				A
17.	A			Б	
18.			Б		A
19.		A		Б	
20.		A	Б		
21.		Б			A
22.	Б		A		
23.		A		Б	
24.			Б		A
25.	A				Б
26.		Б	A		
27.				A	Б
28.	A	Б			
29.			A	Б	
30.		Б			A

Лабораторное занятие № 11 « Коммуникативная компетентность личности.»

Цель: изучить методику исследования уровня развития коммуникативных способностей.

Основные понятия: общение, стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная; общительность, коммуникативные способности, педагогическое общение, стили пед. взаимодействия: демократический, авторитарный, либеральный; вербальное и невербальное общение.

Практическая часть

I. Методика «Общение» (КОС-I).

Цель: определение коммуникативных способностей личности.

Экспериментальный материал: опросник КОС-I (Приложение № 1).

Описание методики: испытуемый должен последовательно ответить на 40 вопросов. Отвечать нужно первой реакцией. Объяснять вопросы, приводить примеры ответов не разрешается.

Инструкция испытуемому: «Вам нужно ответить на все вопросы опросного

листа. Свободно выражайте мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке - листа- опросника поставьте знак "+", если отрицателен, то "-". Никаких дополнительных надписей делать не следует».

Фиксация результатов: перед началом работы испытуемый чертит таблицу для регистрации своих ответов (см. табл. 1).

Таблица 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Обработка результатов: для обработки результатов применять дешифратор коммуникативных склонностей.

Дешифратор

1+ 19- 37 +

3- 21 + 39-

5+ 23-

7- 25 +

9 + 27 -

11- 29 +

13 + 31-

15 - . 33 +

17+

35-

Если знак в ответе испытуемого совпадает со знаком в дешифраторе, го испытуемому присваивается балл. Затем проводится обработка по шкале оценок.

Шкала оценок

Количество баллов		Уровень проявления склонностей
2-9	1	низкий
10-11	2	ниже среднего
12-13	3	средний
14-15	4	высокий
16-20	5	очень высокий

Выводы и анализ результатов:

По шкале оценок делается вывод о степени выраженности коммуникативных склонностей.

Испытуемый, получив оценку:

a = 1. характеризуется крайне низким уровнем склонностей к коммуникативной деятельности;

a = 2, развитие коммуникативных склонностей ниже среднего. Он стремится к общению, чувствует себя скованно в новом коллективе, теряется

перед аудиторией, проявление инициативы крайне занижено;

$a = 3$, характерен средний уровень развития коммуникативных склонностей. Они стремятся к контактам, умеют отстаивать собственное мнение. Но потенциал этих склонностей у них неустойчив, поэтому требуется дальнейшая работа по формированию этих склонностей;

$a = 4$, имеют высокий уровень проявления коммуникативных склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся к расширению круга своих знакомых, проявляют инициативу в общении, способны к самостоятельным решениям в трудных ситуациях;

$a = 5$, обладают очень высоким уровнем коммуникативных склонностей. Такие люди могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные мероприятия.

Следует помнить, что данная методика констатирует наличный уровень развития коммуникативных склонностей, при наличии положительной мотивации и благоприятных условий они могут развиваться и совершенствоваться.

Лабораторное занятие №12 «Определение сформированности профессионального плана»

Цель занятия: определение сформированности профессионального плана, мотивов выбора профессии и профессиональной направленности личности.

Порядок работы: испытуемому предлагается заполнить анкету и дается инструкция: «Для того чтобы обсудить с вами возможные варианты выбора профессии, прошу вас ответить на ряд вопросов».

Анализируя результаты анкеты, профконсультант должен сформулировать следующие выводы:

- 1) о наличии профессионального плана;
- 2) степени его сформированности:

- а) сделан выбор профессии или еще нет;
- б) продуманы пути ее получения или нет;
- в) имеется ли уверенность в правильности выбора или нет;
- г) самостоятельно ли сделан выбор или под воздействием внешних факторов (влияние родителей, учителей, товарищей и др.);

3) об осознанности выбора профессии:

- а) выбор построен с учетом интересов подростка или нет;
- б) с учетом предшествующего опыта самого ребенка (раньше этим занимался) или нет;
- в) с учетом способностей оптанта или нет;
- г) выбор осознан или нет;
- д) выбор адекватно мотивирован или нет.

Методика 1. «Анкета оптанта».

Ф.И.О.

Школа.....класс.....Дата.....

1. Назовите ваши любимые учебные предметы.
2. Назовите ваши нелюбимые учебные предметы.
3. Назовите профессии, которые вам нравятся.
4. Назовите профессии, которые вам не нравятся.
5. Чем вы любите заниматься в свободное время?
6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали?
7. В какой работе класса или школы принимаете участие?
8. Сколько времени обычно у вас уходит на приготовление уроков?
9. Какая область деятельности или знаний из приведенных ниже вас

больше всего интересует:

- естественнонаучная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство);
- точные науки (математика, физика);
- общественно-научная (история, философия, экономика, право);

- гуманитарная (литература, журналистика, лингвистика, педагогика, психология);

- искусство (музыкальное, театральное, изобразительное) или же определенные интересы отсутствуют?

10. Какую профессию вы решили избрать?

11. Что повлияло на ваш выбор?

- родители; - друзья;
- учителя; - книги;
- СМИ; - радио, телевидение;
- известные личности; - кино;

-

.....(иные источники информации).

12. Наметили ли вы пути получения выбранной Вами профессии?

13. Есть ли у вас родственники или друзья, которые работают по избранной вами профессии?

14. Есть ли у вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и вы?

15. Что привлекает вас в избранной профессии:

- условия труда;
- сам процесс трудовой деятельности;
- высокая материальная обеспеченность;
- подвижная работа и возможность получения новых впечатлений;
- спокойная работа;
- высокая степень ответственности;
- самостоятельное принятие решений;
- возникновение сложных или даже опасных ситуаций;
- контакты с людьми;
- возможность творческой деятельности;
- частые командировки;
- возможность создавать что-либо своими руками;

- работа на свежем воздухе;
- романтичность;
- полезность результатов;
- независимость;
- перспективность (профессиональный рост, продвижение по службе);
- близость к месту жительства;
-(другие обстоятельства)?

.....

.....

Обработка результатов:

Профконсультант, анализируя анкету, должен сделать вывод:

1. Профплан сформирован полностью (адекватен; рационален; обоснован).
2. Профплан сформирован частично (достоинства и недостатки данного профплана, над чем предстоит работать).
3. Профплан не сформирован (причины этого).

После качественной обработки данных и формулировки выводов планируется профориентационная работа с детьми, профплан которых не сформирован или сформирован частично.

Для школьников, профплан которых сформирован частично, возможно, будет достаточно работы с методиками, представленными в данном пособии.

Для школьников, профплан которых не сформирован, необходимо будет использовать дополнительные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения.

Методика 2. «Анкета профессионального самоопределения».

Прочитай вопросы и выбери не больше двух вариантов предложенных ответов. Рядом с каждым ответом стоит его "цена". Подсчитай количество своих баллов.

Вопросы	+	-
Выбрал (а) ли ты профессию:		
а) да	+2	
б) нет		- 2
2. Почему именно эту профессию:		
а) не будет проблем с трудоустройством	+2	
б) высокая зарплата		-2
в) престижно		-2
г) мне это интересно	+2	
3. Если не выбрал (а), то почему:		
а) плохо знаю мир профессий		-2
б) плохо знаю свои возможности		-2
в) не могу выбрать из нескольких вариантов		0
г) не знаю, как выбирать профессию		-2
4. Что ты знаешь о своей будущей профессии:		
а) предмет, содержание, условия труда	+2	
б) профессионально важные качества	+2	
в) где можно получить эту профессию	+2	
г) спрос на эту профессию	+2	
д) ничего		-2

Если получилось 8-10 баллов - ты имеешь четкое представление о своей будущей профессиональной карьере. Если тебе и нужна помощь профконсультанта, то лишь для того, чтобы подтвердить свой выбор.

От 4 до 6 баллов - выбор профессии для тебя - вполне решаемая задача. И решить ее помогут знания о себе и о мире профессий. В случае сомнений лучше обратиться к профконсультанту.

От -2 до +2 - ты испытываешь затруднения в выборе профессии. Возможно, сейчас это не самая главная для тебя проблема. Но решить ее лучше сейчас, пока еще есть время.

Меньше -2 баллов - без комментариев. Советую еще раз ответить на эти вопросы, когда прочитаешь книгу до конца.

*Методика «Карта интересов А.Е. Голомштока»
(изучение склонностей старшеклассников)*

Опросник предназначен для изучения интересов и склонностей старшеклассников в различных сферах деятельности. Таких сфер в данной методике насчитывается 23. Они рассматриваются 6 вопросами на каждую сферу.

Варианты ответов:

- «++» - очень нравится;
- «+» - нравится;
- «0» - трудно сказать;
- «-» - не нравится;
- «--» - совсем не нравится.

Столбцы, получившие максимальное количество плюсов, указывают на предпочитаемые сферы деятельности; при оценке направленности интересов испытуемого их следует учитывать в первую очередь. Если количество плюсов в нескольких столбцах одинаково, то преобладающим интересам оптанта соответствуют те из них, которые содержат меньшее количество минусов.

Для наиболее обоснованных выводов обращается внимание также на столбцы с наибольшим количеством минусов.

При интерпретации данных учитывается и распределение плюсов и минусов по горизонтали.

Первые две строки (1 и 2) листа ответов говорят о поверхностных интересах и увлечениях.

Вторые две строки (3 и 4) содержат сведения о склонностях оптанта, о стремлении к углубленному познанию.

Две последние строки дают представление о развитых склонностях и наличии некоторых навыков и умений, о стремлении к практической

деятельности.

Большое количество плюсов говорит о хорошо развитых профессиональных интересах.

Малое количество плюсов и большое количество минусов свидетельствуют о не сформированности познавательных и профессиональных интересов.

Текст опросника:

Любите ли вы? Нравится ли вам? Хотите ли вы?

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Уроки по географии, чтение учебника географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и учебник анатомии и физиологии человека.
5. Урок домоводства или домашние занятия домоводством.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы («Техника молодежи», «Юный техник»).
9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках и космонавтах.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях и исторических деятелях.

17. Читать классиков советской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать газетно-журнальные статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в классе и школе.
20. Читать книги о школьной жизни (о работе воспитателя, учителя, вожатого).
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции.
22. Заботиться о порядке в вещах, красивом виде помещения, в котором учитесь, живете, работаете.
23. Читать книги типа «Занимательная математика», «Математический досуг».
24. Изучать экономическую географию.
25. Занятия иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, с историей развития изобразительного искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся мастеров сцены и кино, встречаться с артистами, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыкального искусства.
29. Читать спортивные журналы, газеты, книги о спорте, о выдающихся спортсменах.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим открытиям.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах и достижениях в области медицины.
34. Посещать с экскурсией предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят».
36. Находить химические явления в природе, производить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.

37. Знакомиться с новейшими достижениями современной техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, читать статьи в газетах).
38. Посещать радиотехнические кружки или знакомиться с работой электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами для металлообработки и работать с ними.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева, рассматривать новые образцы мебели.
41. Встречаться со строителями, наблюдать за их работой.
42. Читать популярную литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы о речниках, морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы на военные темы, знакомиться с историей войн, крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио и смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, республике, стране.
49. Давать объяснение товарищам, как выполнить учебное задание, если они не могут сделать его сами.
50. Справедливо рассудить поступок друга, знакомого или литературного героя.
51. Обеспечивать семью продуктами; организовывать питание для всех во время похода.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и детальности выдающихся математиков.
53. Интересоваться выполнением плана народного хозяйства.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Быть членом редколлегии, заниматься художественным оформлением газет.

56. Посещать драматический театр или театр юного зрителя.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, слушать и смотреть спортивные радио- и телепередачи.
59. Посещать биологический кружок.
60. Заниматься в географическом кружке.
61. Составлять и собирать описания и изображения геологических объектов земли, минералов.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути лечения.
63. Посещать кружок кулинаров, готовить дома обед.
64. Проводить опыты по физике.
65. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
66. Разбирать и ремонтировать различные механизмы (часы, утюг и др.).
67. Пользоваться точными измерительными приборами (осциллографом, вольтметром, амперметром); производить разнообразные расчеты.
68. Мастерить различные предметы и детали из металла.
69. Мастерить различные предметы и детали из древесины или художественно обрабатывать дерево (выпиливать, выжигать, вырезать).
70. Набрасывать строительный эскиз или выполнять чертежи различных построек.
71. Посещать кружок юных железнодорожников и автолюбителей.
72. Участвовать в секции парашютистов и в кружке авиамоделлистов или в работе авиаклубов.
73. Заниматься в стрелковой секции.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать классные и домашние сочинения по литературе.
76. Наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей.
77. Выполнять общественную работу, организовывать, сплачивать товарищей на какое-нибудь дело.

78. Проводить время с маленькими детьми, читать им книги, что-либо им рассказывать, помогать в чем-либо.
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников и младших.
80. Наблюдать за работой продавца, повара, официанта.
81. Заниматься в математическом кружке.
82. Изучать вопросы развития промышленности, узнавать о новых достижениях в области планирования и учета на промышленном предприятии.
83. Работать с иностранными словарями, разбираться в оборотах речи малознакомого языка.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Выступать на сцене перед зрителями.
86. Играть на одном из музыкальных инструментов.
87. Играть в спортивные игры.
88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений, вести записи наблюдений.
89. Самостоятельно составлять географические карты, собирать различные географические материалы.
90. Собирать коллекции минералов, экспонаты для геологического музея.
91. Знакомиться с работой врача, медсестры, фармацевта.
92. Посещать кружок по кройке и шитью, шить себе и членам семьи.
93. Заниматься в физическом кружке или посещать факультативные занятия по физике.
94. Заниматься в химическом кружке или посещать факультативы по химии.
95. Заниматься в одном из технических кружков (моделировать самолеты, корабли и др.).
96. Знакомиться с устройствами электроприборов, электроприборов, электроаппаратов, электрических машин; собирать, контролировать

радиоприборы, приемники, проигрыватели и пр.)

97. Уроки труда в школьных и слесарно-станочных мастерских.

98. Участвовать в кружке «Умелые руки» или в столярном кружке.

99. Бывать на стройке, наблюдать за ходом строительства, за отделочными работами.

100. Наблюдать за соблюдением правил передвижения пешеходов и транспортных средств.

101. Заниматься в секции гребцов, аквалангистов; посещать парусную секцию; работать в бригаде по спасению утопающих.

102. Участвовать в военизированных играх («Зарница» и др.).

103. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры города.

104. Заниматься в литературном кружке, посещать факультативные занятия по литературе или иностранному языку.

105. Вести личный дневник.

106. Выступать в классе с сообщениями о международном положении.

107. Выполнять работу пионервожатого.

108. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотят скрыть.

109. Помогать покупателю выбирать в магазине покупку, которая ему нужна.

110. Решать сложные задачи по математике.

111. Точно вести расчет своих денежных расходов и доходов.

112. Заниматься в кружке иностранного языка или посещать факультативные занятия.

113. Заниматься в художественном кружке.

114. Участвовать в смотре художественной самодеятельности.

115. Заниматься в хоре или в музыкальном кружке.

116. Заниматься в какой-либо спортивной секции.

117. Участвовать в биологических олимпиадах либо готовить выставки

растений или животных.

118. Участвовать в географической экспедиции.

119. Участвовать в геологической экспедиции.

120. Наблюдать и ухаживать за больными, оказывать им помощь, облегчать их состояние.

121. Участвовать в выставках кулинарных и кондитерских изделий или посещать их.

122. Участвовать в физических олимпиадах.

123. Решать сложные задачи по химии, участвовать в химических олимпиадах.

124. Разбираться в технических чертежах и схемах, самому чертить или составлять чертежи.

125. Разбираться в сложных радиосхемах.

126. Посещать с экскурсией промышленные предприятия, знакомиться с новыми типами станков, наблюдать за работой на них или за их ремонтом.

127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.

128. Принимать посильное участие в строительных работах.

129. Принимать посильное участие в обслуживании и ремонте автомобиля, троллейбуса и т.п.

130. Летать на самолетах «скорой помощи» в любую погоду или управлять сверхскоростными самолетами.

131. Жить по жестко установленному режиму, строго выполнять распорядок дня.

132. Заниматься в историческом кружке, собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы.

133. Работать с литературными источниками, вести дневник впечатлений о прочитанном.

134. Участвовать в диспутах и читательских конференциях.

135. Подготавливать и проводить собрания и другие мероприятия со сверстниками или школьниками младшего возраста.

136. Шефствовать над трудновоспитуемыми, обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей и подростков.
137. Принимать участие в работе милиции, быть членом кружка «Юный друг милиции».
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Участвовать в математических олимпиадах.
140. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
141. Беседовать с друзьями на иностранном языке.
142. Участвовать в выставках изобразительного искусства.
143. Посещать театральный кружок.
144. Участвовать в театральных смотрах-конкурсах.
145. Принимать личное участие в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать в саду или огороде растения, воспитывать животных, ухаживать за ними.
147. Производить топографические съемки местности.
148. Совершать длительные трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
149. Работать в больнице, поликлинике или аптеке.
150. Работать специалистом на предприятии пищевой или легкой промышленности (швеей, закройщицей, кондитером и т.д.).
151. Решать сложные задачи по физике.
152. Работать на химическом производстве.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Работать в области электроэнергетики или радиоэлектроники.
155. Работать у станка, изготавливать различные детали и изделия.
156. Выполнять по чертежам столярные или модельные работы.
157. Работать в строительной бригаде.
158. Водить пассажиров или грузы, соблюдать правила уличного движения.

159. Работать в штормовую погоду на большой реке или в открытом море.
160. Работать военным инженером или командиром.
161. Ходить в походы по историческим местам родного края.
162. Писать рассказы, сочинять стихи, басни и т.д.
163. Писать заметки или очерки в стенгазету или периодические издания.
164. Руководить бригадой во время трудового десанта.
165. Организовывать игры или праздники для детей младшего возраста, а также для сверстников (культпоходы, туристические поездки и др.).
166. Работать в юридическом учреждении (в суде, прокуратуре, адвокатуре, юридической консультации).
167. Оказывать людям различные большие и малые услуги.
168. Выполнять работу, постоянно требующую применения математических знаний.
169. Работать в области планирования, финансирования, экономики предприятий народного хозяйства.
170. Участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях на иностранном языке.
171. Участвовать в выставках изобразительного искусства.
172. Играть на сцене или сниматься в кино.
173. Быть музыкантом, музыкальным режиссером или преподавателем музыки.
174. Работать преподавателем физкультуры или тренером.

Бланк ответов:

	т		т		т		т		т		т		
	в		в		в		в		в		в		
	е		ет		ет		е		е		е		

	T						T		T		T		
		0		9		8		17		46			
		1		0		9		18		47			
		2		1		0		19		48			
		3		2		1		20		49			
		4		3		2		21		50			
		5		4		3		22		51			
		6		5		4		23		52			
		7		6		5		24		53			
		8		7		6		25		54			
0		9		8		7		26		55			
1		0		9		8		27		56			
2		1		0		9		28		57			
3		2		1		00		29		58			
4		3		2		01		30		59			

9		8		7		16		45		74		
---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	--

Инструкция:

Подумайте над каждым предложенным вопросом и постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если Вы убеждены, что Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, то в листе ответов в клетке под тем же номером поставьте два плюса, если просто нравится – один плюс, если не знаете, сомневаетесь - ноль, если не нравится – один минус, а если очень не нравится – два минуса. Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них. Время заполнения не ограничивается.

Дешифратор карты интересов:

№ столбца	Область интересов	№ столбца	Область интересов
1	Биология	16	История
2	География	17	Литература
3	Геология	18	Журналистика
4	Медицина	19	Общественная деятельность
5	Легкая и пищевая промышленность	20	Педагогика
6	Физика	21	Право, юриспруденция
7	Химия	22	Сфера обслуживания, торговля
8	Техника	23	Математика
9	Электро-, радиотехника	24	Экономика
10	Металлообработка	25	Иностранные языки
11	Деревообработка	26	Изобразительное искусство
12	Строительство	27	Сценическое искусство
13	Транспорт	28	Музыка
14	Авиация, морское дело	29	Физкультура, спорт
15	Военные специальности		

Обработка результатов:

В «бланке ответов» в каждой из 29 строк подсчитайте сумму плюсов («+») и сумму минусов («-»). Подсчитайте алгебраическую сумму этих показателей.

Уровень выраженности интересов определите, сопоставляя значение суммы со шкалой.

Шкала уровня выраженности интересов:

Определяющие качества	Выборка	Уровень выраженности качества				
		Высший уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
Интересы	Муж/ Жен (Ф.И. реб.)	8 и бол.	5-7	1-4	-5-0	-6 и мен.

Вывод: _____

КАК СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ

Выбор профессии - первые шаги

1. Как выбрать профессию

Если ты с детства мечтал стать врачом или космонавтом и до сих пор не сомневаешься в правильности своего выбора, - у тебя нет проблем. Что бы ни говорили мама и бабушка, ты с упорством фанатика штудируешь учебники по химии и биологии или посещаешь кружок "Юный физик" и хорошо представляешь себе, что будешь делать по окончании школы.

Если это так, то ты - счастливчик. Потому что многие ребята совершенно не представляют себе, "кем быть" и куда поступать и поступать ли вообще, когда прозвонит долгожданный последний школьный звонок.

Хорошо, когда проблема выбора профессии тревожит - это означает социальную и психологическую зрелость молодого человека. Хуже, если ему пока все равно: мама за ручку отведет в юридический институт (потому что тебе "как бы нравится" история), а потом окажется, что ты терпеть не можешь перебирать нудные бумажки и общаться с людьми.

Трудности профессионального самоопределения возникают обычно у двух категорий ребят. Первые пока не нашли для себя в этой жизни ничего интересного. Так сложилось, что учителя не сумели привить им любовь к каким-либо учебным предметам, а таланты еще "зарыты в землю". Такие ребята могут хорошо учиться, но они ничем не увлекаются, жизнь их довольно скучна или просто монотонна. Вот и не могут они определиться, чем хотелось бы заниматься - потому что из всего, что окружает их в мире, ничто не влечет особенно. Да и из чего выбирать? Как правило, они не знают, кем работает их папа, кто такой ихтиолог - и вообще мало ориентируются в мире профессий. Вторая категория ребят очень активна и в учебе, и в различных других формах деятельности. Им интересно все, они посещают одновременно три кружка, пять факультативов и десять спортивных секций. Более того, у них все получается. Как говорится, если человек талантлив - он талантлив во всем. За что ни возьмется этот чудо-ребенок - во всем добивается успеха. Однако... он тоже не может определить, что нравится ему больше, с чем он хотел бы связать свою жизнь.

Как же разобраться в себе? Психологи считают, что при выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и характеристиками будущей работы. Профессия должна быть интересна.

Если тебе нравятся животные, растения, то тебе будет интересно в своей профессиональной деятельности сталкиваться с объектами живой природы. Если ты любишь технику - интерес к ней будет поддерживать тебя в деятельности инженера-конструктора или физика-теоретика.

Любая профессия требует, чтобы у человека присутствовали так называемые "профессионально важные качества", например, корректору важно внимание, художнику - образное мышление и т.д. Поэтому, выбирая определенную профессию, важно осознать, есть ли у тебя СПОСОБНОСТИ, отвечающие профессионально важным качествам. В ситуации сомнения выбирай ту профессию, где твои способности будут максимально реализованы и где ты добьешься наибольшего успеха.

Наконец, тип реализуемой профессиональной деятельности должен совпадать с твоим личностным, психологическим типом. Скажем, если ты общителен - тебе больше подойдут профессии, связанные с многочисленными контактами, а если эмоционально неустойчив - не сможешь выполнять рутинные виды деятельности, требующие концентрации в течение длительного времени.

Итак, для того чтобы выбрать профессию, необходимо прежде всего познать себя. Ты наверняка часто задаешь себе вопросы: "Какой я?", "Кто я в этом мире?", "Зачем я живу?". Помочь лучше узнать себя и частично ответить на эти вопросы (полностью ответить на них практически невозможно) поможет нехитрое упражнение: посмотри на себя глазами другого человека. Конкретного человека, которого ты хорошо знаешь, - скажем, друга или соседа по парте, мамы или любимой девушки. Попытайся объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек - не зная истинных мотивов. Ты поймешь, каким тебя видят другие люди, а также избавишься от субъективизма, ведь в своем глазу, как известно, не видать и бревна.

Твой характер пока только формируется, поэтому не надо наклеивать на себя ярлык и отказываться от профессии артиста только потому, что ты якобы "застенчив". Борись, работай над собой, познавай себя. И помни, что психические свойства человека (будь то способности, интересы или черты характера) - исключительно гибкие, изменяющиеся качества. Известно немало случаев, когда человеку, не имеющему

способностей к музыке, но страстно желающему ею заниматься, удавалось развить музыкальный слух. Главное - интерес. Запомни: способности формируются в деятельности. Привыкай работать, трудиться. На одних способностях далеко не уедешь. С другой стороны, интерес - вещь тоже не совсем устойчивая. Множество ребят думают, что любят какой-то учебный предмет, а на самом деле им очень нравится учитель. Кроме того, трудно понять, понравится ли тебе психология или та же экономика - ведь в школе ты не изучал ничего подобного... Для того чтоб не ошибиться, надо расширять свой кругозор по отношению к миру профессии. Задавай взрослым вопросы об их профессиональной деятельности, как правило, люди с удовольствием рассказывают о своей настоящей работе и о студенческих годах. Тогда ты сможешь осознанно решить, интересна ли тебе данная профессия, или все, что ты знаешь о специальности, на которую подаешь документы, - это лишь ее название...

Итак, разобравшись в своих способностях, интересах и личностных чертах, ты приступаешь к выбору уже не профессии, а вуза или факультета. Выясни, какие специальности и специализации соответствуют интересующему тебя виду деятельности. Это не всегда однозначное соответствие (например, чтобы отремонтировать компьютеры, нужно получить специальность "радиоэлектроника"). Принятие решения должно основываться на многих факторах уже не психологического характера: репутация вуза и конкурс, мнение друзей, родителей, стоимость обучения. Не ленись и выпиши на отдельном листочке бумаги плюсы и минусы каждого из вариантов. Проанализируй данные вместе с друзьями и родственниками. И помни: окончательный выбор только за тобой, ведь выбирая профессию, ты выбираешь судьбу. Профессия должна приносить удовольствие (положительные эмоции для тебя) и обеспечивать максимальную реализацию твоих возможностей (польза обществу).

2. Что влияет на выбор профессии

Какие факторы обуславливают выбор человеком той или иной профессии? На практике оказывается, что склонности учитываются в последнюю очередь, а вот мнение родителей оказывает огромное влияние. По методике Е. А. Климова можно выделить 8 факторов выбора.

Позиция старших членов семьи.

Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.

Позиция товарищей, подруг.

Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живешь.

Позиция учителей, школьных педагогов.

Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.

Личные профессиональные планы.

Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.

Способности.

О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности.

Уровень притязаний на общественное признание. Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

Информированность.

Важно позаботиться о том, чтобы приобретаемые тобой сведения о той или иной

профессии не оказались искаженными, неполными, односторонними.

Склонности.

Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. Это - интересы, подкрепленные определенными способностями.

3. Психофизиологические особенности профессиональной ориентации

Проблема профессионального отбора специалистов, сформировавшаяся на стыке физиологии, психологии, психофизиологии, социологии, педагогики, медицины, математической статистики, относится к разряду крупных научно-практических проблем, связанных со всесторонним учетом физических, физиологических, психологических и психофизиологических особенностей и возможностей (ограничений) подростка, желающего "вписаться" в контур системы "человек - деятельность - среда". Теория профотбора базируется прежде всего на теоретических основах вышеперечисленных и других научных дисциплин.

Условно различают следующие виды профессионального отбора: медицинский социально-психологический, образовательный и психофизиологический. Среди них психофизиологический отбор занимает особое место. Это связано с тем, что психофизиологические исследования позволяют достаточно быстро и объективно измерять большое число психофизиологических свойств, выявлять глубокую и тонкую структуру индивидуальных особенностей личности, детерминированных физиологическими системами организма, прежде всего центральной нервной системой. Ценно то, что психофизиологические характеристики человека могут количественно выражать профессионально важные качества и для многих профессий обладают достаточно высокой прогностичностью.

Разработанная система профессионального психофизиологического отбора руководствуется определенными принципами, среди которых важнейшими считаются принцип научной обоснованности, комплексности, динамичности, активности, практичности и принцип группировки специальностей.

Психофизиологический отбор, являясь составной частью профессионального отбора, направлен на выявление лиц, которые по профессиональным способностям и индивидуальным психофизиологическим качествам соответствуют требованиям различных специальностей.

Психофизиологические особенности человека - это особенности его психики, развития, строения организма, состояния здоровья.

Каждый человек обладает определенными психофизиологическими качествами. Поэтому можно говорить о том, что человек по своим природным данным более или менее подготовлен к успешному овладению определенной профессией или группой профессий.

Основными задачами профессионального психофизиологического отбора являются:

прогнозирование пригодности к трудовой деятельности для повышения ее надежности и эффективности, особенно в экстремальных условиях;

прогнозирование пригодности к обучению для повышения качества и скорости подготовки;

снижение текучести кадров и производственного травматизма;

повышение производительности труда и профессионального долголетия и здоровья.

Рациональное проведение психофизиологического отбора базируется на надежной научной основе, поскольку вопрос правильного выбора профессии и успешной деятельности на конкретном рабочем посту имеет не только общественное, но и личное значение, так как обеспечивает сохранение здоровья и профилактику профессиональных заболеваний у работающих. Это относится к категориям специалистов, деятельность которых сопряжена с высоким нервно-эмоциональным напряжением, повышенными требованиями к аналитическим системам, памяти, вниманию, нервно-психической устойчивости, правильности выполнения сложных и ответственных задач при дефиците времени и в экстремальной обстановке. Ведь назначение на работу лиц, не обладающих должными качествами центральной нервной системы и анализаторов, может отрицательно сказаться на состоянии здоровья и функциональном нарушении центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Но не следует считать, что выделение части лиц с профессиональной непригодностью лишает их профессиональной деятельности. Не пригодные к одной специальности, они могут войти в группу с высокой пригодностью к обучению и работе по другой специальности.

К настоящему времени существует достаточное число исследований в области профессионального отбора, однако теоретические и методологические принципы отнюдь не единообразны, они весьма различны в зависимости от специфики каждого конкретного исследования.

Вопросы изучения организации свойств нервной системы и относительной роли их в психофизиологических проявлениях индивидуальности представляют первостепенную важность при профотборе.

Учение И.П. Павлова о влиянии центральной нервной системы на динамические особенности поведения выделяет три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов, два типа нервных процессов: сильный и слабый.

Свойства и тип нервной системы считают профессионально важными характеристиками. Например, люди с сильным типом нервной системы могут выполнять сложную, напряженную и ответственную работу, просиживать долгое время перед пультом управления и быть при этом готовыми к экстренным непредвиденным действиям, сохраняют выдержку и самообладание. Это касается таких специальностей, как диспетчер аэропорта, оператор энергосистемы, оператор поточной линии, аппаратчик химических производств и др. Людям со слабым типом присуща малая выносливость нервной системы. Но этот недостаток компенсируется такими положительными качествами, как высокая слуховая, зрительная и другая чувствительность, что дает преимущества при овладении профессиями, которые предъявляют повышенные требования к мышечно-суставной чувствительности двигательного анализатора, точности глазомера. Это касается прежде всего профессий часовой и радиоэлектронной промышленности, где предполагается точная работа с мелкими деталями.

Установлена обратная зависимость между силой нервной системы и ее чувствительностью. Сейчас факт высокой чувствительности и реактивности слабых не вызывает никакого сомнения. Слабые имеют преимущество перед сильными в

однообразной монотонной работе. Сильные лучше справляются с физической работой динамического характера.

Помимо традиционных типологических свойств существуют и другие, в частности, лабильность, которая определяет способность человека выполнять движения с большей или меньшей частотой.

Следовательно, для диагноза из существующих свойств нервной системы предполагается определение трех показателей: по отношению к возбуждению, по отношению к торможению и уравновешенности по данному свойству.

Из всего сказанного можно сделать вывод о том, что психофизиологический срез в системе профориентации должен носить не случайный, а систематический характер. Сведения о психофизиологических особенностях подростка, полученные в результате профдиагностики, помогут педагогическим коллективам рекомендовать ученику те профессии, которые наиболее подходят его индивидуальным свойствам нервной системы.

4. Формула выбора профессии

Что следует учитывать при выборе профессии? Благодаря чему человек может достигнуть успехов в профессиональной деятельности, делая это без особенных усилий и напряжения, и к тому же получая от этого удовольствие?

Двум тысячам выпускников был задан вопрос: "Какие требования Вы предъявляете к своей будущей профессии?" И вот какие были получены результаты.

Профессия должна быть:

- престижной;
- хорошо оплачиваемой;
- интересной;
- с хорошими условиями труда;
- чтобы ее легко было приобрести;
- соответствовать желанию родителей;
- можно было бы учиться и работать с друзьями;
- востребована на рынке труда.

Как видим, на **первое место** большинство выпускников поставили престижность профессии. Они думают, что, получив престижную профессию, автоматически станут уважаемыми людьми. Однако следует иметь в виду, что общественное признание профессий существенно меняется со временем. К примеру, престижной считалась профессия инженера. Но изменилась экономическая ситуация, и на первый план вышли профессии, связанные с бизнесом. Но что будет с ними лет через десять, пока никто не знает.

На **второе место** молодые люди ставят желание приобрести хорошо оплачиваемую профессию, не зная, наверное, того, что оплачивается не профессия, а должность.

А вот **третье требование**, которое называют выпускники, "должна быть интересной" - одно из наиболее веских для выбора профессии.

На **четвертом месте** стоят условия труда. Требование существенное, но условия тоже связаны не столько с профессией, сколько с местом работы. И чем выше будет ваша

квалификация, тем больше шансов выбрать себе рабочее место по душе.

Пятое требование к будущей профессии - доступность обучения, то есть выбирают профессию, которую легче получить. Иногда это оправдано, если только не ограничивает возможности профессионального выбора.

Шестое место занимает не очень удачное требование к профессии, связанное с желаниями родителей. К сожалению, родители зачастую недостаточно знают мир профессий, да и в ваших профессиональных возможностях ориентируются слабо.

Седьмое требование еще менее основательно для выбора профессии. Это - желание учиться за компанию, то есть, вы выбираете себе профессию в соответствии с интересами и способностями ваших друзей, а не с собственными.

И на **восьмом месте** стоит возможность трудоустройства после окончания профессионального учебного заведения.

Таким образом, большинство выпускников, выбирая профессию, свои собственные интересы и склонности ставят на третье место по степени важности, а возможность трудоустройства - и вовсе на восьмое. И совершенно не учитывают свою профессиональную пригодность, которая является одним из важнейших моментов, учитываемых в процессе профессионального выбора. Что же такое профессиональная пригодность? Это ваше здоровье, психофизиологические особенности вашего организма, профессиональные способности и профессиональная квалификация.

Итак, выбор профессии - это уравнение с несколькими неизвестными. Существует так называемая **"формула выбора профессии": "Хочу, могу, надо"**

Что такое хочу? Это ваши интересы, склонности, желания, мечты.

Могу - это ваши психофизиологические возможности, здоровье, способности, т. е. профессиональная пригодность.

И, наконец, надо - это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность вашей профессии.

Если вы сумеете совместить свои хочу, могу и надо, то профессиональный выбор будет удачным.

Иными словами, задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:

- интересна и привлекательна для вас;
- соответствует вашим способностям;
- пользуется спросом на рынке труда.

В трудный период профессионального самоопределения, когда хочется иметь все сразу и как можно быстрее, будущая профессия представляется весьма муторным занятием, цель которого - получать доход, на который вы сможете приобрести все желаемое. Это не совсем справедливо, так как после того, как вы всем этим обзаведетесь, люди будут спрашивать: а что ты можешь? Чем ты занимаешься? Что делаешь?

И выясняется, что сказать вам нечего. Ну, да, есть мобильник, стильные шмотки, модный телевизор, убойная стереосистема, дорогие часы, золотая цепь. А что ты делаешь?

И чем занят? И кто ты по жизни? Просто все это имеешь, и ничего больше?

К вам будут тянуться люди, которые тоже хотят иметь деньги. Вы их имеете. С вами хорошо. Вы нужны людям только до тех пор, пока можете им что-то купить. А какой еще от вас прок? Вы ничего не умеете, кроме того что имеете деньги. Это ценное качество, с ним вы будете нужны, вместе с вашими деньгами. Ваша личность рассматривается через призму вашего мотоцикла, стереосистемы и автомобиля. Или, если точнее, вся ваша личность складывается из суммы тех вещей, которые вы имеете.

Есть люди волевые, есть люди харизматические, есть люди творческие; одни пишут книги или рисуют картины, другие снимают кино или играют роли, третьи способны починить любую вещь или излечить самую запущенную болезнь. И есть Иванов Иван Иванович, который имеет машину, германскую мебель, телефон с видеосвязью... Однако все эти вещи оказываются бесполезными, так как Иванову некуда с ними деться. Из этого следует, что если человек ничего не делает, то и вещи становятся бесполезными.

А как именно вы хотите быть полезными?

Однажды вы достигнете умения, которое будет востребовано, и вы окажетесь нужны другим людям. И если вокруг человека, который что-то имеет (допустим, деньги) собираются те люди, которые хотят использовать то, что он имеет, то вокруг человека, который умеет что-то делать, организовывается круг людей, которые хотят воспользоваться его умением. То есть, нужен сам человек, а не его деньги. Ценность топ-менеджера не в том, что у него зарплата 10 000 долларов, а в том, что он в месяц может делать оборот в 5 миллионов долларов.

Любой труд ориентирован на других людей, существует профессиональное разделение, и даже в очень узкой области знания, в пределах одного факультета, люди начинают делать очень разную работу. Окулист проверит зрение у хирурга, а хирург оперирует окулиста, хотя они учились в одном и том же медицинском институте. Так что ответить на простой вопрос: вы станете медиком или не станете медиком? - это значит оставаться в неведении. Нужна более тщательная проработка вопроса.

Типичная ошибка при выборе профессии: спрашивать себя, какая область деятельности вам будет наиболее интересна. Логика такого рассуждения проста: я иду работать, чтобы мне платили зарплату, а это значит, что мне нужно найти работу поинтереснее, чтобы потом не было больно и обидно за зря потраченное время.

Но все как раз наоборот: чем более интересны обществу ваша профессия и ваши умения, тем больше вы будете получать денег. Чем более компетентно и умело вы сможете решить чьи-то проблемы, тем дороже это будет оплачено. Вы, в первую очередь, должны быть интересны тем, что вы делаете и как вы это делаете. А то, что вам должно быть интересно дело, которым вы собираетесь заняться, вопрос уже второго порядка.

Это не подразумевает, что лучшая профессия - именно та, которая пользуется сегодня наибольшей популярностью. Почитывая газетки, вы можете сделать вывод, что "ломиться" надо именно в брокеры. Или в пиарщики. Или в менеджеры. Однако, не проучившись даже год, обнаруживаете, что пресса охладела к этой профессии и уже поет оды совершенно другим специальностям. За этой птицей счастья можно гоняться до бесконечности: время идет быстро, тенденции на рынке меняются постоянно, спрос появляется и исчезает. Так что, если вы прочитали, что некая профессия пользуется повышенным спросом, то знайте, - через пять лет (к моменту получения диплома) этого

спроса может не быть. И никто не станет ждать пять лет, пока вы выучитесь и помашете перед носом работодателя своим дипломом. К тому времени все места будут уже заняты.

Правильный выбор профессии подчиняется двум правилам.

Первое правило: профессия должна быть интересна тем, кому вы ее предлагаете. Чем ценнее будет ваше умение для общества, тем дороже оно будет готово оплачивать ваш труд. И если первое утверждение справедливо, если вы им в полной мере руководствуетесь, тогда вступает в силу

Второе правило: профессия в максимальной мере, насколько это возможно, должна интересовать вас и нравиться вам.

Всегда помните: вы никому не нужны, и никто не будет с вами тетешкаться, заплетать косички и гладить вас по головке, охраняя и оберегая ваши интересы и нежный характер идеалиста. В любой стае всегда самое вкусное получит вожак, а не тот, кто стоял на "шухе ре". Велика ценность того, кто умел загнать мамонта в ловушку, и незначительна - того, кто поддерживал огонь в предвкушении мамонтовых косточек. Вы интересны, если вы им полезны, если вы сможете решить их проблемы. Только в этом случае они готовы платить вам деньги, повышать зарплаты, выписывать премиальные, увеличивать проценты и бонусы.

Возможно, вы все время спрашивали у себя: что я хочу делать, чем я хочу заняться? И вот теперь пришло время переиначить этот вопрос: что я хочу делать для других людей? Чем я хочу быть им полезен? Что я могу для них сделать? Какую проблему других людей мне было бы интересно разрешать? И вот только тогда, возможно, ваше профессиональное самоопределение сдвинется, наконец, с мертвой точки.

5. Методика поиска профессии

Данная методика предложена Томским государственным университетом. Она имеет весьма универсальный характер, и в дальнейшем вы могли бы ею пользоваться для решения любых проблем, в том числе связанных с профессиональным выбором.

Берем тетрадку и ручку (или же открываем какой-нибудь текстовый редактор, где можно писать, - но тетрадка с ручкой все же предпочтительнее), и выполняем упражнение. Надо сделать определенное количество выборов, описывающих вашу будущую профессию и условия труда.

1. Условия труда, в которых мне хотелось бы жить и работать:

1.1. Географические условия.

1.2. Характер рабочего места.

В этом параграфе нужно составить список желаемых качеств для каждого пункта. Можно (и нужно) прописывать как желаемые качества, так и такие, которые вам неприемлемы. К примеру, в желаемых вы пишете: хочу, чтобы в городе было метро. Или: хочу, чтобы был Макдональдс. Или: чтобы в городе жило не менее 500 000 человек. И т. д.

Неприемлемыми качествами могут быть любые сущности, которые вас волнуют. Может быть, для вас не подходит город, который не стоит на реке. Или город, где жара бывает под 50 градусов. Отрицательные качества преобразовывайте в положительные: то есть, раз вам не подходит жаркий климат, то пишете, что он должен быть умеренным.

Итого, у вас получится список из какого-то числа качеств (не важно, сколько их, но очень важно, чтобы этот список полностью удовлетворял ваши требования). Подумайте, вы ничего не забыли? Устраивает ли вас, что люди говорят на арабском языке или что религия будет запрещена (или, наоборот, навязана)? Если вы закончили список по географии, тогда переходите к следующему пункту: характер рабочего места.

2. Каким должно быть ваше рабочее место?

В этой матрице можно писать такие вещи: близость к рабочему месту (чтобы не ездить за тридевять земель), удобное рабочее место, комфорт с климатической точки зрения (не жарко и не холодно) и т. д. Здесь нужно указать качества-плюс и качества-минус. Последние преобразовываются в плюсовые (не люблю стесненности - значит, просторное место работы). Не жалейте времени и постарайтесь, чтобы ваш список получился законченным и полным.

Эмоциональная и духовная атмосфера работы.

Опишите все желаемые качества эмоциональной атмосферы вашей работы и все отрицательные качества атмосферы работы (преобразовывая их в положительные). Например, дружелюбие, заинтересованность, конструктивизм, целеустремленность. Чем больше критериев вы получите, тем лучше и точнее будет результат.

Знания, с которыми я хотел бы работать. Перечислите здесь все области знания, с которыми вам хотелось бы работать. Не важно, как велико будет количество. Вот пример такого списка: экономика, бухгалтерия, делопроизводство, психология, логистика, консалтинг, аудит.

3. Люди, с которыми мне хотелось бы работать.

1. Коллеги.
2. Клиенты.

Здесь можно указывать любые социальные переменные коллективов: это возраст, пол, доход (может, вам непереносимо, что окружающие вас люди зарабатывают в три раза больше вашего), вероисповедание, уровень образования и численность (микроколлективы, малые коллективы или же большие коллективы, указывайте и примерную их численность). Кто они - математики, гуманитарии, творческие люди? И т. п. Пишите все, что найдете нужным включить в свой список, все, что вас волнует.

То же самое касается и клиентов. Какого пола? Какого возраста? Какой веры? Уровень их доходов? Образование? Все эти перечни - не руководство к действию, а направление для ваших мыслей. Откуда нам знать, может быть, ваш потенциальный клиент просто обязан держать собаку или кошку? Или два раза в неделю ходить на скачки?

Итого у вас получится два списка: один - ваши коллеги, а другой - ваши потенциальные клиенты. Если вы закончили списки, переходите к следующему параграфу.

4. Информация, с которой мне хотелось бы работать.

Перечислите все источники, с помощью которых вы хотели бы получать информацию. Это телефон? Интернет? Телевизор? Сплетни и слухи? Газеты? Радио? Книжки? Семинары? Что еще?

Предметы и вещи, с которыми мне хотелось бы работать.

5. Предметы и вещи вы хотели бы использовать в своей работе?

Хирургический скальпель? Лазерный луч? Автомат Калашникова? Стамеску?

Компьютер? Калькулятор? Перечислите все предметы, которые вам милы и которые вы хотели бы использовать в своем деле.

6. Действия, которые я хотел бы совершать на работе.

Вероятно, стрелять, если это автомат Калашникова? Оперировать, если это скальпель? И производить подсчеты, если это калькулятор? Опишите все те действия, которые вы хотели бы совершать на рабочем месте. Не заикливайтесь на профессиональной привязке: ведь с равным успехом выступать перед людьми могут и директор цирка, и священник. Или же водить машину. Или фотографировать. Итак, давайте обобщим все вышеизложенное, чтобы получить руководство по самостоятельному выбору профессии.

Семь этапов принятия решения о выборе профессии

Составить список подходящих профессий. Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят. Составить перечень требований к выбираемой профессии.

Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

Определить значимость каждого требования.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

Подсчитать и проанализировать результаты. Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит вам по всем пунктам.

Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

7. Ошибки при выборе профессии

- Отношение к выбору профессии как к неизменному.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени. Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии.

Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, в 11-м классе, фатальным образом определит всю вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если вы потом передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях. Например, первое образование искусствоведа поможет юристу, по своему второму образованию разобраться в сложных вопросах наследования антикварных ценностей...

- Бытующее мнение о престижности профессии.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик). Экономист или психолог ничуть не более полезен для общества, чем химик или слесарь. Престижность профессии ложна учитываться - но только после учета ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть (если будете) "модной", но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, окажетесь непригодны к выполнению основных рабочих функций...

- Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему "вкусу" и "размеру", так же, как одежду и обувь. Чувство группы, ориентация на сверстников - очень позитивные особенности ребят вашего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе, формирования своего "Я" и самооценки. Поэтому оглядывайся на других, СРАВНИВАЯ (себя с друзьями), а не слепо повторяя. Старайся увидеть, чем ты отличаешься от товарищей и в чем вы сходны. Это поможет понять, что если Вася идет учиться на пожарного (а он - рискованный человек), тебе эта профессия может не понравиться (ты ведь очень осторожный и рассудительный).

- Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

Особенно опасно очарование преподавателем (если тебя восхищает душевность физика - это не значит, что тебе нравится физика сама по себе, вне "комплекта"). Кроме того, часто ребята совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира - спортсмена, политика, журналиста, артиста.

- Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный будничный труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах - чаще они

перелопачивают массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей, прежде чем подготовят 10-минутное сообщение, которое к тому же озвучит другой (диктор на телевидении).

- Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку, много - переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

Для этого лучше всего не просто изучить профиограммы или словари профессий. Стоит проанализировать газеты с вакансиями на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной вакансии). Например, человек с лингвистическим образованием ("русский язык и литература", "иностраный язык" в школе) может работать и преподавателем, и переводчиком, и редактором, и секретарем-референтом. Тем более следует иметь в виду, что профессий существует больше, чем школьных предметов. Можно стать юристом, маркетологом, аппаратчиком. Профессии обычно могут быть ассоциированы с несколькими школьными предметами (обычно соответствуют вступительным экзаменам в вуз при поступлении на эту специальность). Скажем, в школе будущему экономисту может нравиться одновременно и математика, и география.

- Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда. А компьютер внедряется абсолютно во все сферы деятельности, вплоть до животноводства.

- Неумение/нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

Полезными также могут оказаться психологические тесты, а также статьи и публикации на тему популярной психологии. Однако среди них много непрофессиональных, поэтому следует относиться критически как к результатам тестов, так и к тому, что пишут в психологических книжках.

Задача популярных тестов - активизация деятельности по самопознанию (самонаблюдению, самоанализу), а не выдача готового ответа на вопрос о том, кем быть, или о том, какой ты.

Незнание/недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья. Таких профессий немного и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение тех или иных физиологических систем. Компьютерщики сильно напрягают глаза, а летчики - сердце...

Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании

задачи выбора профессии.

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

Семь шагов выбора профессии

1. Составить список подходящих профессий.

Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований к выбираемой профессии. Составьте список требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желаемый уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли Ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе важные профессиональные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса (с учетом основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов)

2. Битянова, М. Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / М. Р. Битянова, М. Р. Вачков. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. –
3. Брендвайн, М. Подготовить отличный коллектив – это реально (Тренинги для вожатых и сотрудников детских оздоровительных лагерей) /М. Брендвайн. – Санкт-Петербург: Изд-во «Речь», 2012. – 245 с.
4. Вежбицкая, А. Сопоставление культур через посредство лексики и прагматики / А. Вежбицкая; пер. с англ. А. Д. Шмелева. – Москва: Языки славянской культуры, 2001. – 272 с.
5. Волянская, К. Что значит быть современным учителем? / К. Волянская // Народный учитель. – 2018. – № 2.
6. Волянская, К. Школа не тюрьма или как вывести ежей из тумана / К. Волянская // Народный учитель. – 2018. – № 7.
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. – 2020. – URL: school-collection.edu.ru/ (дата обращения: 25.01.2020). – Текст: электронный.
8. Мурзина, И. Растим команду изменений / И. Мурзина // Народный учитель. – 2016. – № 6.
9. Преподавание психологии в школе, 3 – 11 классы: Учеб.-метод. пособие / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 800 с.
10. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов, родителей. Е.В.Федосенко – СПб.:Речь;М.:Сфера, 2009.-320с.
11. Панфилова, А. П. Тренинг педагогического общения: учебное пособие /А. П. Панфилова. – Москва: Академия, 2008. – 336 с.
12. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: социально-
- 13.

- психологический тренинг / Л. А. Петровская. – Москва: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
14. Петровская, Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – Москва: Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
15. Попова, Ж. Умейте говорить и слушать. О тренинге эффективного общения / Ж. Попова // Служба кадров. – 2002. – № 9. – С. 77–80.
16. Стратегии социально-экономического развития Свердловской области на 2016–2030 годы. – URL: docs.cntd.ru/document/429024960. – Текст: электронный.
17. Шадрина, К. УрГПУ на выставке «Образование и карьера на Урале» / К. Шадрина. – URL: uspu.ru/news/urgpu-na-vystavke-obrazovanie-i-karieranaurale-2019/?sphrase_id=230631. – Текст: электронный.
18. Бакирова Г.Х. Психология развития и мотивации персонала [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакирова Г.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 439 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15454>.
19. Степанова Н.В. Основы психологии труда [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Степанова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21836>

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения курса.

- Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru>
- History of psychology <http://usite.ru/Psychology/Psychol>
- Пси-портал <http://www.psy-portal.ru>
- Психология Интернета <http://psynet.carfax.ru>
- Психология на RIN.RU <http://psy.rin.ru>
- Mnemonikon <http://mnemotexnika.narod.ru>

- Психпортал развития личности <http://psy.com.ru>
- Психологические ресурсы <http://www.psyresurs.ru/>
- Новости Харьковской New психиатрии <http://www.psychiatry.org.ua/>
- Национальная федерация New психоанализа <http://oedipus.ru/>
- Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория <http://www.e-psy.ru>
- ВООКАР: Библиотека психологической литературы
<http://www.bookap.by.ru>
- Открытая русская электронная PsyCatalog
- Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
- Институт практической психологии «Иматон» URL:
<http://www.imaton.ru>
- Новости: <http://www.imaton.ru>