

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования администрации

"Муниципальный округ Малопургинский район Удмуртской Республики"

МОУ СОШ д. Старая Монья



от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу "Моя будущая профессия"

для обучающихся 10 класса

Старая Монья 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Моя будущая профессия» для обучающихся 10 класса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания, основной образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ д. Старая Монья.

Планируемые результаты освоения курса по выбору.

Личностные:

- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к самоорганизации и самореализации;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и приятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Ученик получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты.

Познавательные:

ученик научится:

- определять область своих познавательных интересов;
- искать необходимую информацию в открытом информационном пространстве с использованием Интернета, цифровых образовательных ресурсов, работать с каталогами библиотек;
- находить практическое применение имеющимся предметным знаниям в ходе выполнения учебного исследования или проекта;
- планировать и выполнять учебный проект, учебное исследование, используя методы, оборудование и технологии адекватные проблеме;

- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, формулировать выводы на основании полученных результатов;
- использовать научные методы: постановка проблемы, выдвижение гипотезы, доказательство, анализ, обобщение, статистика, эксперимент, наблюдение, рассуждение, опровержение, установление причинно-следственных связей, построение и выполнение алгоритма и т.д.;
- ясно и логично излагать свою точку зрения, участвовать в дискуссиях, обсуждать проблему, находить компромиссные решения и т.д.;
- видеть и комментировать разные точки зрения, морально-этические аспекты проблемы;
- предполагать возможное практическое применение результатов учебного исследования и продукта учебного проекта

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебный проект, учебное исследование;
- целенаправленно и осознанно развивать свои познавательные, регулятивные, коммуникативные способности;
- осознавать свою ответственность за достоверность полученной информации, полученных знаний, качество выполнения проекта, исследования.

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- формулировать научную гипотезу, ставить цель в рамках исследования и проектирования, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;
- восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;
- оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;
- находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;
- адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);
- адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;
- самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;
- адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков.

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- экологическому мышлению, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества;

Предметные:

Обучающиеся получают представления:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;

Обучающиеся будут знать:

- значение профессионального самоопределения;
- требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры.

Обучающиеся смогут:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Содержание курса по выбору "Моя профессия"

По содержанию курс можно условно разделить на три блока, логически связанных друг с другом.

Первый блок содержит информацию о мире профессий, их классификации, особенностях, требованиях различных типов профессий к человеку.

Важность выбора профессии. Профессиональная стратегия. Формулировка основных проблем при выборе профессии. Распространенные ошибки при выборе профессии, выработка навыка выявления «положительных» и «отрицательных» сторон различных профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Этапы профессионального самоопределения. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности. Разнообразие профессий. Востребованность профессий и специальностей на рынке труда в настоящее время и в недалеком будущем. Условия поступления в ВУЗы УР и России по различным специальностям. Определение профессионально важных качеств (черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы) по типам профессий для успешной деятельности.

Профессия, Специальность. Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Четрехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Понятие «предмет труда». Группы предметов труда. Понятие «цели труда». Гностические, преобразующие, изыскательские профессии. Понятие «средства труда». Группы средств труда. Виды условий труда. Анализ профессионального труда. Знакомство с профессиограммами. Составление формулы профессии. Обсуждение профессий. Формула профессии – последовательность букв, соответствующая описанию профессий.

Второй блок предоставляет обучающимся возможности всестороннего изучения своей личности, соотнесения своих возможностей с требованиями предпочитаемых профессий, знакомит со способами саморазвития.

Смысл и цель жизни человека. Мотив и мотивация. Мотивационная сфера личности. Потребности. Виды потребностей. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Конструирование своего образа «Я», формула самооценки. Построение личного профессионального плана. Основные элементы структуры ЛПП. Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Основные приемы и методы запоминания (группировка, опорные пункты, план, классификация). Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления. Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента. Основные характеристики типов темперамента. Определение типов темперамента (методика Резапкиной). Влияние темперамента на профессию. Тепинг-тест. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности. Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера. Задатки, общие и специальные способности, их виды и условия развития. Изучение сайтов учебных заведений.

Третий блок представляет собой тренинг целеполагания, цель которого – научить ребят моделированию своей жизни, постановке дальних и ближних целей.

Алгоритм принятия решения; Формирование знаний учащихся о планировании, и моделировании своей жизни, способам эффективного достижения своих целей.

Место курса по выбору "Моя профессия" в учебном плане.

На изучение курса по выбору «Моя профессия» в учебном плане в школе отводится 34 часа в год, что составляет 1 час в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1. Мир профессий.	9		4	https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф
2	Раздел 2. Особенности личности и требования профессий.	6		2	https://bvbinfo.ru/suits psyttest.org
3	Раздел 3. Целеполагание.	2	1		https://bvbinfo.ru/suits
	Итого:	17	1	6	

Поурочное планирование.

№ п/ п	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Месяц, связь с воспитательн ой программой.
		Всего	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
Раздел 1. Мир профессий.						
1.1	Вводное занятие. Профессиональная стратегия.	1			https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Сентябрь
1.2	Выбор и ответственность.	1			https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Сентябрь
1.3	Практическое занятие по теме: "Знакомство с онлайн-инструментом «Примерочная профессий» https://bvbinfo.ru/suits ".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Сентябрь
1.4	Отрасли экономики. Классификации профессий. Требования профессии к человеку.	1			https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Сентябрь
1.5	Понятие профессиограммы. Анализ профессии.	1			https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Октябрь День учителя в школе
1.6	Востребованность профессий и специальностей на рынке труда УР и России.	1			https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Октябрь Международ ный день школьных библиотек
1.7	Практическое занятие по теме: "Виды средне- специальных и ВУЗ УР и России".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Октябрь
1.8	Практическое занятие по теме: "Условия получения профессионального образования по различным специальностям".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Октябрь

1.9	Практическое занятие по теме: "Условия получения высшего профессионального образования по различным специальностям".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits https://шоупрофессий.рф	Ноябрь
Раздел 2. Особенности личности и требования профессий.						
2.1	Внутренний мир человека и система представлений о себе. Самооценка.	1			https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Ноябрь
2.2	Мотивы и ценностные ориентации их роль в профессиональном самоопределении. Потребности. Идеалы.	1			https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Ноябрь
2.3	Темперамент, характер и профессия.	1			https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Ноябрь
2.4	Практическое занятие по теме: "Темперамент и характер".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Декабрь
2.5	Способности и профессия. Мышление.	1			https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Декабрь Международный день инвалидов
2.6	Практическое занятие по теме: "Мышление".	1		1	https://bvbinfo.ru/suits psytest.org	Декабрь
Раздел 3. Целеполагание.						
3.1	Развитие умений по принятию решений.	1			https://bvbinfo.ru/suits	Декабрь
3.2	Подведем итоги.	1	1		https://bvbinfo.ru/suits	Январь
	Итого:	17	1	6		Январь

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

1. Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;
2. Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;
3. Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;
4. Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
5. Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;
6. Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;
7. Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

Учащиеся должны знать:

- определение понятия «личный профессиональный план»;
- роль профессионального самоопределения в жизни человека.
- определения понятий «память», «внимание»;
- виды памяти и внимания; качества внимания;
- определения понятий «мышление, виды мышления»;
- формы логического мышления: понятие, суждение, умозаключение;
- основные операции мышления; основные качества мышления;
- определение понятия «способности»; основные виды способностей;
- определения понятий «тип нервной системы», «темперамент», «характер», «самооценка»;
- типы нервной системы; типы темперамента;
- определение понятия «потребности»; виды потребностей;
- определения понятий «самоопределение», «профессиональное самоопределение», «мотив», «мотивация», «потребность»;
- определения понятий «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация», «характеристика труда», «классификация профессий», «цели труда», «орудия труда», «формула профессии», «профессиограмма», «тип профессии», «тип личности», «подтипы профессий», «профессионально важные качества»;
- подтипы профессий в сфере «человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»; основные характеристики содержания деятельности данных подтипов; требования, предъявляемые к работающему в данной сфере.
- определения понятий «интересы», «склонности», «способности», «специальные способности», «профпригодность», «компенсация способностей», «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ», «мотив», «мотивация»;
- виды профпригодности;
- определения понятий «карьера», «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера», «должность», «внутренняя и внешняя оценка карьеры».

Учащиеся должны уметь:

- обосновывать важность выбора профессии в жизни человека;
- называть основные элементы структуры личного профессионального плана;

- называть основные проблемы, возникающие при выборе профессии;
- перечислять основные разделы программы курса;
- составлять личный профессиональный план.
- называть основные процессы памяти; перечислять основные виды памяти;
- указывать отличительные особенности различных видов памяти;
- определять особенности своей памяти;
- перечислять основные приемы и методы запоминания;
- перечислять основные качества и виды внимания;
- объяснять, чем различные виды внимания отличаются друг от друга;
- определять особенности своего внимания;
- перечислять типы мышления;
- определять свой преобладающий тип мышления;
- называть формы логического мышления и определять их сущность; перечислять основные мыслительные операции и качества мышления
- называть типы нервной системы и их различия;
- определять свой тип нервной системы;
- выявлять свой ведущий тип темперамента;
- определять наиболее типичные черты своего характера;
- исследовать формы проявления характера;
- выявлять уровень самооценки;
- называть отличительные признаки видов мотивации;
- называть различные виды потребностей;
- перечислять способы разрешения конфликтов;
- называть этапы профессионального самоопределения и соотносить их со своим уровнем готовности к выбору профессии;
- приводить примеры и указывать отличия в характере, процессе и условиях труда различных типов профессий («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- выявлять тип своей будущей профессии; определять свои профессиональные предпочтения;
- выделять подтипы профессий рассматриваемого типа («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- называть ПВК профессий рассматриваемого типа («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- выявлять собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности;
- делать вывод о необходимости соотносить свои желания («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»);

Учебно-методическое обеспечение

1. Пряжников Н.С., Игровые профориентационные упражнения: методическое пособие. - М., Издательство “Институт практической психологии”, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 2002. -56 с.
2. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. - М.: Генезис, 2004. - 48 с.
3. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию М., 1990

4. Твоя профессиональная карьера, учебник под ред. Чистяковой С.Н., Шалавиной Т.И. М., «Просвещение», 2010
5. Дидактический материал по курсу Твоя профессиональная карьера под ред. Чистяковой С.Н. М., «Просвещение»
6. Технология 9 класс(девушки):поурочные планы под ред.В.Д.Симоненко.- Волгоград:Учитель,2010
7. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно—методическое пособие.-М.:Генезис,2010
8. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса + телевизионный фильм о профессиях/авт.сост. Л.Н.Бобровская,О.Ю,Просихина.-М.:Планета,
9. Элективные курсы профориентационной направленности. Для учащихся 10-11 классов гуманитарного профиля обучения: учеб- методическое пособие /Д.А.Ершов; под ред.Т В.Черниковой .-М.:Глобус.
10. Технология.9 класс: материалы к урокам раздела «Профессиональное самоопределение» по программе В.Д.Симоненко/ авт.-сост. А.Н.Бобровская.
11. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка самоопределения старшеклассников: учеб.- методическое пособие.-М.Планета,2011

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.kto-kem.ru> Азбука профессий
<http://www.moeobrazovanie.ru> Интернет-портал для абитуриентов
<http://www.vyborprofessia.ru> Популярные профессии с профессиограммой
<http://education.superinform.ru> Информационно-поисковый портал для родителей
<http://www.ucheba.ru> Образовательный портал
<http://www.profcareer.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
<http://www.proftime.edu.ru> «Время выбрать профессию»
<http://www.proforientator.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm Портал «Российское образование»
<http://www.planetaedu.ru> Планета образования
<http://moscollege.umcpo.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)
<http://www.proekt-pro.ru> Коммерческий проект «Пропуск в профессию»
<http://www.sami-forum.ru> Международный молодежный форум по самоопределению "Мы сами!"
www.metodkabi.net.ru - "Методический кабинет профориентации" психолога-профконсультанта Галины Резапкиной
www.profor.ru - Персональный сайт психолога Юрия Тюшева "Профориентация для всех"
www.profedu.ru - портал профессионального образования Москвы. Адресован старшеклассникам и выпускникам школ.
www.proftime.edu.ru - сайт "Время выбрать профессию" Московского психолого-социального института.
www.psykonvoy.ru - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Гагаринский" Юго-Западного окружного управления Департамента образования

г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающихся профориентационной работой, подросткам и их родителям.
www.shkolniky.ru - сайт Столичного центра профориентации "Разумный выбор". Адресован старшеклассникам, стоящим перед выбором профессии, и специалистам, работающим с подростками.
www.profvibor.ru - сайт "Электронный музей профессий". Адресован прежде всего учащимся 8-11 классов.
www.profcenter.mosuzedu.ru - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Ясенево" Юго-западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающимся профориентационной работой, детям и подросткам в возрасте от 10 до 18 лет и их родителям.
www.urc.ac.ru/abiturient/index.html - общероссийская информационно-справочная система "Абитуриент". Предназначена для поступающих в вузы и школы России.
www.start4you.ru - сайт "Образование карьера". Информационно-справочный ресурс для выпускников школ и студентов.
www.ucheba.ru - крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома "Всё для Вас". Сайт адресован абитуриентам, студентам колледжей и вузов, классифицированных по различным признакам.

Нормы оценивания.

Зачетная система представляет собой систему аттестации обучающихся по элективному курсу и выражается в словесной оценке "зачтено". В начале обучения по предмету педагог доводит до сведения обучающихся количество практических работ, их формы, обязательное выполнение которых дает право обучающимся на получение итогового зачета по предмету. Содержание зачетной работы должно контролировать уровень теоретических знаний и практических умений обучающихся. Итоговый зачет выставляется при условии выполнения всех практических работ и заполнения полученных результатов в зачетную работу, с указанием вывода и плана, по достижению поставленных целей. Проведение итогового зачета и приемка зачетных работ проводится в учебное время, по расписанию данного предмета.

Обучающийся, не выполнивший практические работы и не заполнивший их результаты в зачетную работу, считается неаттестованным по данному предмету.

Контрольно-измерительные материалы

Индивидуальная карта

Фамилия, имя _____ класс _____

1. Мои любимые занятия:

2. Мои интересы:

уровень

3. Мои склонности П Т Ч ЗС ХО

4. Классификация профессий

Признак	Виды и характер труда				
Предмет труда	Т Человек-техника	П Человек-природа	Ч Человек-человек	ЗС Человек-знаковая система	ХО Человек-художеств. образ
Цель труда	Г Распознать, различить, определить, оценить, разобраться, проверить		Пр Преобразовать, обработать, упорядочить, организовать, оказать влияние, обслужить		И Изобрести, придумать, найти новый способ решения
Орудия труда	Р Ручные (непосредственное выполнение функций)	М Механизированные (управление машинами, механизмами)	А Автоматизированные (управление станками, устройствами)		Ф Использование функциональных средств организма
Условия труда	М Условия с повышенным уровнем моральной ответственности	Н Необычные условия труда	Б Условия бытового типа		В Работа на открытом воздухе

5. Мне нравятся профессии

(профессия – формула профессии)_____

6. Требование профессии к человеку

7. Мои индивидуальные особенности и способности.

Темперамент: экстраверсия _____ интроверсия _____ тип

Характер:

сильные стороны характера ограничения

Особенности памяти: слуховая (слова) _____ (цифры) _____

зрительная (слова) _____ (цифры) _____

двигательная _____

словесно-логическая _____

Внимание: концентрация _____ устойчивость _____

Ведущая репрезентативная система: _____

Интеллектуальные способности:

вербальные невербальные

_____ обществ.-гуман. обл.

_____ естеств.-научн. обл.

_____ физико-матем. обл.

Быстрота ума

Творческие способности

Специальные способности:

8. Как добиться своей цели.
Я думаю, что в будущем я стану

Чтобы добиться этой цели мне нужно

(какие черты личности, какое окружение, какая помощь и т.п.)

Что мне может помешать и почему

Что я сделаю, чтобы добиться цели (конкретные шаги):

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

9. Я через _____ лет:

Тысячекилометровое путешествие начинается с первого шага! Удачи Вам в пути!

Диагностический инструментарий для проведения практических работ

Методика диагностики темперамента Яна Стреляу

используется для изучения трех основных характеристик нервной системы: уровня (силы) процессов возбуждения, уровня (силы) процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Регулятивная (регулирующая) Теория Темперамента Яна Стреляу была разработана в 1974 на основе концепции Павлова о том, что темперамент играет важную роль в адаптации индивида к окружающей среде, а также на основе понятия оптимального уровня возбуждения, разработанного Д. Хеббом. Ян Стреляу определил, что свойства нервной системы Павлова могут использоваться для описания таких показателей темперамента, как экстраверсия - интроверсия, стабильность - нейротизм. Согласно Теории Яна Стреляу в структуре темперамента выделяются реактивность (чувствительность и выносливость) и активность (объем и охват целенаправленных действий) при заданной величине стимуляции. Положения теории темперамента Яна Стреляу: Существуют относительно стабильные индивидуальные различия в интенсивности (силе) и времени (быстроте) по отношению к формальным характеристикам поведения; Темперамент имеет место как у животных, так и у человека; Характеристики темперамента это продукт биологической эволюции и генетическая основа определяет индивидуальные различия в темпераменте.

Инструкция. Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: "да", "нет", или "не знаю". Ответ "не знаю" следует давать тогда, когда трудно остановиться на "да" или "нет".

Опросник Яна Стреляу:

- Легко ли Вы сходитесь с людьми?
- Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?
- Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы? Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
- Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
- Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул? Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью «поглощает»?
- Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания? Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
- Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
- Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?
- Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
- Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
- Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
- Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
- Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
- Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
- Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
- В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
- Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
- Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
- Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?

Способны ли Вы стойко переносить поражения?

Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?

Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?

Есть ли у Вас на все готовые ответы?

В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?

Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?

Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?

Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?

Быстро ли Вы засыпаете?

Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?

Легко ли Вам испортить настроение?

Трудно ли Вам оторваться от работы?

Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?

Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?

Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?

В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?

Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?

Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?

Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?

Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?

Можете ли Вы работать ночью, если работали днем? Быстро ли Вы читаете беллетристику?

Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?

Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?

Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?

В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?

Трудно ли Вам работать при шуме?

Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?

Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?

Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

Любите ли Вы частые перемены?

Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?

Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий? Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?

Перебиваете ли Вы собеседников?

Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)? Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?

Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?

Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять – важное решение?

Легко ли Вы преодолеваете препятствия?

Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?

Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?

Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?

Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикulyаций?

Любите ли Вы оживленную обстановку?

Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?

В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи? Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?

Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?

Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?

В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?

Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?

Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

Можете ли Вы, не выпавшись, нормально работать?

В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?

В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?

В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?

Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?

Говорите ли Вы обычно быстро?

Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?

Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?

Терпеливы ли Вы?

Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?

Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?

Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?

Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице? Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?

Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?

Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?

Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?

Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?

Любите ли Вы часто менять род работы?

Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее? Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?

Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?

Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию? Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?

В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?

Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?

В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?

Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?

Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

Умеете ли Вы интенсивно работать?

Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?

Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?

Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.? Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?

Владеете ли Вы своей мимикой?

Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?

Считаете ли Вы себя смелым?

Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?

Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?

Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?

В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

Легко ли Вы переходите от печали к радости?

Легко ли Вас вывести из себя?

Соблюдаете ли Вы без труда обязывающие в вашей среде правила поведения?

Любители Вы выступать публично?

Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?

Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

Энергичны ли Вы в движениях?

Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

Обработка данных. Ключ к личностному опроснику Яна Стреляу: Если ответ соответствует ключу — 2 балла. Если ответ не соответствует ключу — 0 баллов. За ответ “не знаю” — один балл.

Сила процессов возбуждения Ответ “да”: вопросы — 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Ответ “нет”: вопросы — 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения Ответ “да”: вопросы — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Ответ “нет”: вопросы — 18, 34, 36, 128.

Подвижность нервных процессов Ответ “да”: вопросы — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131. Ответ “нет”: вопросы — 25, 57, 63, 116.

“Сырой” балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами: $M \pm S$ где M - среднее нормативной выборки, S - стандартное отклонение.

Значение средних (M) и стандартных отклонений (S) Название шкалы M S Сила по возбуждению 37 12 Сила по торможению 32 11 Подвижность 36 12 Интерпретация (расшифровка) опросника Стреляу. Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49, Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43, Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48.

Описание шкал

Уровень процессов возбуждения. Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул, быстрые включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость. Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается предельное торможение, медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

Уровень процессов торможения. Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответными действиями на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях. Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы.

Уровень подвижности нервных процессов. Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях. Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях. Уравновешенность по силе

Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению F_v к силе по торможению F_t : $R = F_v/F_t$ Чем ближе к единице значение R тем более высокой является уравновешенность. Уравновешенным человеком является тот, для которого значение R не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15. Если значение R выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности. Причем если значение дроби больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость. Если значение меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности.

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К.

Леонгарда". Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация -

это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные.

В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбуждаемый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для

учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Стимульный материал.

Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?

Восприимчивы ли вы к обидам?

Случалось ли вам иногда быстро заплакать?

Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?

Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?

Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?

Находитесь ли вы в компании в центре внимания?

Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?

Серьезный ли вы человек?

Можете ли вы сильно воодушевиться?

Предприимчивы ли вы?

Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?

Мягкосердечный ли вы человек?

Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?

Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?

Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?

Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?

Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?

Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

Смогли бы вы убить человека?

Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?

Часто ли у вас без причины меняется настроение?

Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

Быстро ли вы можете разгневаться?

Можете ли вы быть бесшабашно веселым?

Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?

Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?

Влияет ли на вас вид крови?

Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?

Трудно ли вам входить в темный подвал?

Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

Являетесь ли вы общительным человеком?

Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

Убегали ли вы ребенком из дома?

Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?

Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?

Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?

Любите ли вы животных?

Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?

Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?

Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?

Много ли вы общаетесь?

Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?

Нравится ли вам работа организаторского характера?

Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?

Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?

Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

Часто ли вы смеетесь?

Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

Пугливы ли вы?

Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

Переносите ли вы злость длительное время?

Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу? Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы? Часто ли вы видите страшные сны?

Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?

Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и

минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность $\times 2$ (получившееся значение шкалы умножить на 2)

Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (—) : 51

2. Застывание, ригидность $\times 2$ +: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 —: 12, 46, 59

3. Педантичность $\times 2$ +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 —: 36

4. Неуравновешенность, возбудимость $\times 3$ +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 —:

Нет Акцентуации темперамента

5. Гипертимность $\times 3$ +: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 —: Нет

6. Дистимичность $\times 3$ +: 9, 21, 43, 75, 87 -: 31, 53, 65

7. Тревожность, боязливость $\times 3$ +: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 -: 5

8. Циклотимичность $\times 3$ +: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 —: Нет

9. Аффективность, экзальтированность $\times 6$ +: 10, 32, 54, 76 —: Нет

10. Эмотивность, лабильность $\times 3$ +: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 —: 25

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля акцентуаций личности": По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной. Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам: 0-12 – свойство не выражено 13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности) 19-24 – признак акцентуации

Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность

(легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с

другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления. 7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

8. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом,

порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

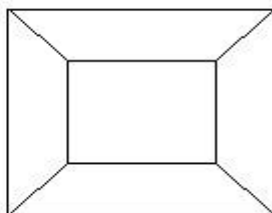
9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться, а также — улыбочность, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Изучение свойств внимания.

Задание 1. Особенность колебания внимания.

В течение 1 минуты смотрите на рисунок и отмечайте те моменты, когда восприятие изображения рисунка у вас будет изменяться:
выпуклый рисунок (—) – вогнутый рисунок (.)

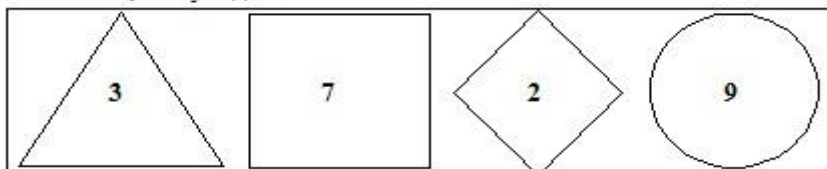


результаты
(наибольшее и
наименьшее
значение).

Задание 2. Устойчивость внимания (выполняется в парах).

Засеките время, в течение которого вы сможете с помощью волевого усилия удержать восприятие того же рисунка только в одном положении. Выполните это задание три раза и вычислите среднее значение. Сравните полученные результаты с другими.

Задание 3. Объем внимания (наблюдательность) — количество объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать. Посмотрите на рисунок в течение 1 с. Постарайтесь запомнить все, что увидите.



Зарисуйте все, что запомнили. Проверьте и подсчитайте:

- а) сколько фигур вы правильно запомнили;
- б) сколько цифр вы правильно запомнили;
- в) сколько цифр вами правильно вписано в фигуры; Задание можно усложнить, сделав фигуры и цифры цветными.

Объем внимания равен сумме правильных ответов. Сравните полученные результаты.

Задание 4. Распределение внимания (умение делать несколько дел одновременно).

Попросите соседа засечь время, в течение которого вы называете по порядку цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги в обратном порядке: произносите 1, пишете 20 и т.д.

Подсчитайте время и количество ошибок.

Чем меньше время и количество ошибок, тем лучше распределение внимания. Сравните результаты.

Задание 5. Концентрация внимания.

Корректирующая проба (2 мин). К — количество просмотренных знаков количество ошибок.

3. Запишите в "Индивидуальную карту" общую характеристику своего внимания:

устойчивость — ...

колебание — ...

объем — ...

распределение — ...

концентрация — ...

Изучение особенностей памяти.

Задание 1. Слуховая память.

Прослушайте слова и запишите то, что запомнили: СЕНО, ТЕРПЕНИЕ, ОЧКИ, РЕКА, ТЕТРАДЬ, ЗАКОН, ФАНТАЗИЯ, ЛОЖКА, ПТИЦА, ОГОНЬ. А — количество правильно воспроизведенных слов.

Прослушайте числа и запишите то, что запомнили: 43 57 12 33 96 7 15 81 74 46

В — количество правильно воспроизведенных цифр. Объем слуховой памяти посчитайте по формуле:

$$П(с) = (А + В) / 2$$

Задание 2. Зрительная память.

Посмотрите на слова, записанные на листах, и воспроизведите то, что запомнили: СТРЕКОЗА, ПУЛЕМЕТ, ЧАЙНИК, БАБОЧКА, ПИРОГ, ХОМУТ, СВЕЧА, ТАЧКА, ЖУРНАЛ, МАЛИНА. А — количество правильно воспроизведенных слов.

Посмотрите на числа, записанные на листе, и воспроизведите то, что запомнили:

34 15 8 52 78 41 18 63 85 39

В – количество правильно воспроизведенных цифр.

Объем зрительной памяти посчитайте по формуле:

$$П(з) = (A + B)/2$$

Задание 3. Двигательная память.

Задайте друг другу ряд несложных движений (не меньше 10), попробуйте повторить за соседом. А – количество правильно воспроизведенных движений.

Задайте друг другу ряд несложных фигур, нарисовав их пальцем на столе, попробуйте повторить за соседом. В – количество правильно воспроизведенных фигур.

Объем двигательной памяти посчитайте по формуле: $П(д) = (A+B)/2$

Задание 4. Логическая память.

Прослушайте ряд из пар слов, имеющих логическую связь. Попробуйте воспроизвести второе слово после прочтения первого.

ЗАМОК – КЛЮЧ

КОРОВА – МОЛОКО

ЩЕТКА – ЗУБЫ

СНЕГ – ЗИМА

ПЕРО – БУМАГА

ГОЛОВА – ВОЛОСЫ

КНИГА – УЧИТЕЛЬ

ЯБЛОКО – КОМПЮТЕР

КУКЛА – ИГРАТЬ

ДЕРЕВО – ЛИСТ

ОЧКИ – ГЛАЗА

СОЛНЦЕ – ЛЕТО

МАШИНА – ЕХАТЬ

КОФЕ – ЧАШКА

УРОКИ – ШКОЛА

Объем логической памяти – количество правильно воспроизведенных слов.

3. Запишите в "Индивидуальные карты" характеристику вашей памяти. Объем памяти:

слуховой – ...

зрительной – ...

двигательной – ...

логической – ...

Изучение особенностей мышления.

Методика «Тип мышления»

(методика в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления.

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (**0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий**).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением (Н-О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность (К) – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить – планы или тип мышления?

Упражнение 2: определите скорость протекания мыслительных процессов (быстроту ума). Для этого заметьте, за какое время вы впишете недостающие буквы в слова каждого ряда:

1. и...ра	1. д...р...во	1. п...л...а	1. с...я...оть
г ...ра	з...а...к	о...р...ч	к...с...а...ник
п...ле	к...м...нь	к...р...он	у...и...ель
к...са	с...р...й	з...р...о	а...е...ь...ин
т...ло	н...в...д	в...с...ок	с...а...ц...я

п...ля	х...л...д	с...г...об	ч...р...и...а
с...жа	к...з...л	в...т...а	к...п...с...а
д...ша	з...л...нь	п...д...ак	г...у...о...ть
р...ка	т...л...га	б...л...он	к...н...о...а
ваше время (10-15 с)	ваше время (1-1,5 мин)	ваше время (1-1,5 мин)	ваше время (6-7 мин)

Изучение способностей.

Упражнение. Установите у себя уровень развития творческого мышления. Для этого решите следующие задачи:

а) Мысленно представьте себе, что у вас есть деревянный шарик диаметром 30 мм. Придумайте и укажите на бумаге (словами или рисунком) как можно больше предметов, которые можно сделать, используя этот предмет. Работайте 5 минут. Сравните свой вариант решения с вариантами своих товарищей.

За одинаковые варианты начисляется 0 баллов, за похожие – 1 балл, за оригинальные, которых нет ни у кого – 4 балла.

Сумма баллов показывает оригинальность вашего творческого мышления. Количество вариантов – продуктивность. Количество принципиально различных идей – гибкость.

б) Составьте как можно больше предложений, слова в котором начинаются с букв М, Ф, Е, О. Работайте 2 минуты. Сравните свой вариант решения с вариантами своих товарищей.

Оценка та же.

Найдите среднее значение оригинальности, продуктивности, гибкости. Результат запишите в индивидуальные карты.