

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе

 О.В. Черепанова
« 20 » 10 2022 г.

ОГСЭ.06 Психология личности и профессиональное самоопределение

Методические указания
по выполнению практических работ

Специальность	18.02.12. Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	Техник
Форма обучения	очная
Год набора	2021

2022 г.

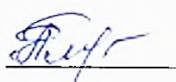
Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине
ОГСЭ.06 Психология личности и профессиональное самоопределение
составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Антипина Анна Леонидовна, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на
заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 2 от «19» 10 2022 г.

Председатель ЦК  Л.Е. Гладышева

Введение

Цель методических указаний – систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и умений, оказание помощи обучающимся в организации их практической работы над изучением тем учебного материала.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	У1 применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; У2 использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; У3 на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессии осуществлять осознанный и адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; У4 планировать и составлять временную перспективу своего будущего; У5 успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.	З1 методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности; З2 простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; З3 современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; З4 необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; З5 основные принципы и технологии выбора профессии.

Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Панина, С. В. Профессиональная ориентация : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 312 с.
URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/454358>

Дополнительная литература:

2. Мактамкулова Г. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. – 2-е изд. – Липецк : Липецкий государственный технический университет ; Саратов : Профобразование, 2020. – 66 с.
URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/92836>
3. Живая психология : научно-практический журнал. — Москва : Радомир-М+
URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=55493>

Электронные ресурсы:

Российские ресурсы:

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>
5. ЭБС PROФобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Академия»: <http://www.academia-moscow.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

База данных Springer Nature Experiments (панель Springer Protocols):

<https://experiments.springernature.com/>

Доступ из внутренней сети вуза

Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

Доступ из внутренней сети вуза

Таблица – перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
Семестр 4				
	Тема 1.4 Личностные регуляторы выбора профессии. Понятие о личности, ее структуре.	Практическая работа № 1 Индивидуальная письменная работа «Какого человека я уважаю?»	OK01 OK02 OK03	2
	Тема 1.5 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека.	Практическая работа № 2 Тест «Самооценка силы воли». Упражнения для тренировки силы воли: «Я не буду», «Я буду»,	OK05 OK04	2

		«Самоконтроль» (практическая подготовка).		
	Тема 1.6 Характер, темперамент и направленность личности	Практическая работа № 3 Тест «Ваш темперамент». Практическая работа № 4 Тест «Ваш характер».	OK06 OK02	2 2
	Тема 1.7 Познание задатков и способностей.	Практическая работа № 5 Деловая игра «Развитие способностей». «Архитектор», «Что из этого можно придумать?» (практическая подготовка)	OK04 OK01	2
	Тема 1.9 Профессиональное самоопределение.	Практическая работа № 6 Профориентационные игры и упражнения. Работа в группах. Индивидуальные задания (практическая подготовка).	OK04 OK01 OK03	2
	Тема 1.10 Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.	Практическая работа № 7 Контрольное тестирование «Психология личности».	OK01 OK02 OK03	2
Итого:				14

Практическая работа № 1

Индивидуальная письменная работа «Какого человека я уважаю?»

Количество часов: 2.

Цель работы: Расширение знаний о понятии «уважение», научить обучающихся видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других, мотивировать, объяснять свои суждения. Развивать речевые умения. Воспитывать дружеские взаимоотношения доброжелательности, уважения друг к другу, общаться в коллективе.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание: написать индивидуальную письменную работу «Какого человека я уважаю?»

Методика выполнения задания: обучающимся необходимо выполнить письменную работу объёмом 150 и более слов. При написании обращать внимание на грамотность.

Требования к оформлению отчётного материала: практические работы выполняются обучающимися в тетрадях для практических работ.

Форма контроля: все работы предоставляются преподавателю для проверки.

Критерии оценки:

При оценке выполнения задания следует учитывать объём письменной работы. Обучающимся рекомендован объём не менее 150 слов.

0-5 баллов – обучающийся верно раскрыл тему, выразил свое мнение, последовательность изложения не нарушена.

0-5 баллов- грамотность (5 баллов - допущено не более 2-х ошибок; 4 бала - допущены 3–4 ошибки; 3 бала - допущено более 4-5 ошибок, 2 бала - допущено 5 и более ошибок). Далее баллы складываются.

9-10 баллов - оценка отлично

7-8 баллов - оценка хорошо

5-6 6 баллов - оценка удовлетворительно

Менее 5 баллов – оценка неудовлетворительно

Практическая работа № 2

Тест «Самооценка силы воли». Упражнения для тренировки силы воли: «Я не буду», «Я буду», «Самоконтроль».

Количество часов: 2, из них на практическую подготовку 2 часа.

Цель работы: выявить динамику самооценки силы воли в процессе обучения и формирования личности обучающегося.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание: написать ответы на тест. Сделать выводы.

Методика выполнения задания: ответить на приведённые ниже 15 вопросов. Отвечать можно: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет». Если Вы ответили:

- «да», то за это присваивается – 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл;
- «нет» – 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Требования к оформлению отчётного материала: практические работы выполняются обучающимися в тетрадях для практических работ.

Форма контроля: все работы предоставляются преподавателю для проверки.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.
- от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.
- от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

Тест «Самооценка силы воли»

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Упражнения для тренировки силы воли: «Я не буду», «Я буду», «Самоконтроль».

Если хотите начать тренировки силы воли, опробуйте одну из следующих разминок:

- **Укрепление силы "Я не буду":** постарайтесь не выражаться (или воздерживаться от любой речевой привычки), не класть ногу на ногу, когда сидите, или пользуйтесь не ведущей рукой, когда едите или открываете двери.
- **Укрепление силы "Я буду":** постарайтесь делать что-то каждый день (не то, что вы уже делаете), просто чтобы поупражняться в создании привычки, и не отлынивайте. Допустим, звоните маме, медитируйте по пять минут в день, ежедневно выносите мусор.
- **Укрепление самоконтроля:** следите за тем, на что обычно не обращаете внимания. Например, сколько вы тратите, что едите, сколько времени проводите в Интернете или перед телевизором. Для этого не нужно новомодной техники — хватит карандаша и бумаги.

Вы можете подобрать упражнение на силу воли, которое будет связано с вашим волевым испытанием. Например, если ваша цель — экономить, следите за тем, сколько тратите. Если вы хотите больше заниматься спортом, выполняйте 10 приседаний или отжиманий

перед утренним душем. Но не страшно, если этот эксперимент не пересечется с вашими великими целями. Мышечная модель самоконтроля предполагает, что, если использовать силу воли каждый день, это укрепит вас во всех волевых испытаниях.

Практическая работа № 3 - 4

Тест «Ваш темперамент». Тест «Ваш характер»

Количество часов: 4

Цель работы: определить темперамент каждого обучающегося, так как особенности темперамента оказывают существенное влияние на учебную деятельность. С помощью второго теста обучающиеся смогут узнать об особенностях своего характера.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание: написать ответы на тест. Сделать выводы.

Методика выполнения задания: обучающимся предлагается ответить на вопросы ниже приведённого теста.

1 тест: подсчитать после выполнения теста, каких букв больше (А,Б,В,Г) и узнать расшифровку.

2 тест: отвечая на поставленные вопросы, сверяйтесь по шкале оценки ответов о числе очков и записывайте их. После ответов на все вопросы по сумме набранных баллов вы узнаете, к какой из четырех групп, перечисленных в конце теста, вы можете себя отнести

Требования к оформлению отчётного материала: практические работы выполняются обучающимися в тетрадях для практических работ.

Форма контроля: все работы предоставляются преподавателю для проверки.

Критерии оценки: за работу на практической работе выставляется оценка:

Обучающийся работал активно - оценка отлично

Обучающийся работал активно, но выполнял не все задания - оценка хорошо

Обучающийся работал не активно - оценка удовлетворительно

Обучающийся не работал – оценка неудовлетворительно

Тест на определение Вашего темперамента

Примечание: В конце занятия мы не только определим Ваш темперамент, но также расскажем о сильных и слабых сторонах каждого темперамента.

1. Какой у вас характер?

А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.

Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.

В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.

Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

А) положительные, бурных реакций нет.

Б) Страх

В) Гнев, бурные эмоции

Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

3. Какие игры вам нравятся?

А) уединенные, тихие, спокойные.

Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.

В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.

Г) всякие, но чтобы было весело.

4. Как реагируете на наказание?

А) практически без эмоций

- Б) негативно, с обидой
- В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
- Г) спокойно.

5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
- Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
- В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
- Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
- Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
- Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?

- А) авторитета и качеств лидера не имею
- Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
- В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся
- Г) прирожденный лидер, душа компании

8. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)
- Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)
- В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)
- Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

9. Как усваивается новое?

- А) медленно, зато обстоятельно
- Б) зависит от обстоятельств
- В) схватываю на лету, но быстро забываю
- Г) быстро и легко

10. Утомляемость:

- А) очень низкая, почти не устаю
- Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил
- В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций
- Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

11. Особенности речи:

- А) медленная, без жестов, невыразительная
- Б) тихая и неуверенная, но выразительная
- В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги
- Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

12. Движения:

- А) солидные, неторопливые, нерасторопные
- Б) суетливые, неточные, неуверенные
- В) резкие, порывистые
- Г) ритмичные, точные, уверенные

13. Привыкание к школе:

- А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация
- Б) долгое привыкание, трудная адаптация
- В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых

Г) адаптация легкая и быстрая

14. Особенности сна:

А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное

Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое

В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего

Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Большинство ответов А - ФЛЕГМАТИК

Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК

Большинство ответов В- ХОЛЕРИК

Большинство ответов Г – САНГВИНИК

Теперь больше о темпераментах:

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации. Основной, ведущий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере. Дополнительный темперамент ярче проявляется в напряжённой и (или) конфликтной ситуации. Например, защищая свои личные интересы, отстаивая своё мнение и т.д. Третий тип темперамента проявляется в официальной обстановке, на далекой психологической дистанции (в отношении с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, приспосабливаясь к обществу, играет определенную социальную роль.

Четвертый тип темперамента, проявляется наиболее редко. Как кратковременная реакция на стрессовые ситуации (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

САНГВИНИК – эмоционален и отличается отличной работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

Сильные стороны – активен, полон энергии, легко берется за новое дело. Легко переживает неудачи, легок в общении, быстро становится душой компании. Из него получится хороший руководитель или оратор.

Слабые стороны – нередко поверхностен в общении. Очень зависим от новых впечатлений, без них он станет вялым и безразличным.

ФЛЕГМАТИК – спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

Сильные стороны – надежный, уверенный в себе, упорный и настойчивый, может качественно выполнять даже самую монотонную работу. Стрессоустойчив и уравновешен.

Слабые стороны – очень ранимый, глубоко и долго переживает любые конфликты. Медлителен, долго принимает решения. Плохо относится к переменам.

ХОЛЕРИК – отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен

в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать, обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

Сильные стороны – Прирожденный лидер, который страстно отдается своему делу, вкладывая в него всю силу и энергию. Обладает сильным самоконтролем в критических ситуациях. Творчески подходит к решению любых проблем.

Слабые стороны – часто не доводит дело до конца, т.к. пытается делать несколько дел одновременно и быстро истощается. Неуравновешен, порой агрессивен. Характерны частые смены настроения.

МЕЛАНХОЛИК - быстро утомляем, неуверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

Сильные стороны – имеет глубокий внутренний мир. Обладает высокой чувствительностью. Хорошо справляется с интеллектуальной деятельностью. Достигает значительных успехов в творчестве.

Слабые стороны – чрезвычайно ранимый. Долго и тяжело принимает решения, постоянно сомневается. Податлив по отношению к внешним взаимодействиям.

Также в завершение хотим также предоставить Вам возможно более понятную картинку, объясняющую сильные и слабые стороны всех темпераментов



Тест «Ваш характер»

Вопросы теста:

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих:

- очень редко;
- редко;
- достаточно часто;
- очень часто.

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите, - из-за упрямства, наперекор другим либо из «престижных» соображений?

(Да, нет).

3. Какие из нижеперечисленных качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость;
- б) широту мышления;
- в) эффективность, умение «показать себя».

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

(Да, нет).

5. Быстро ли забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

(Да, нет).

6. Любите ли анализировать свои поступки?

(Да, нет).

7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:

- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
- б) остаетесь самим собой.

8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас трудностях?

(Да, нет).

9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более всего подходит вам:

- а) мечтатель;
- б) «рубаха-парень»;
- в) усерден в труде;
- г) пунктуален, аккуратен;
- д) «философ» в широком смысле этого слова;
- е) суетный человек.

10. При обсуждении того или иного вопроса:

- а) высказываете свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;
- б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;
- в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;
- г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая преобладает.

11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю:

- а) раздражение;
- б) тревогу;
- в) озабоченность;
- г) равнодушие.

12. Если в пылу полемики ваш оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против вас, как вы поступите:

- а) ответите ему в том же тоне;
- б) проигнорируете этот факт;
- в) демонстративно оскорбитесь;
- г) предложите сделать перерыв.

13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:

- а) досаду;
- б) стыд;
- в) гнев.

14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь:

- а) себя самого;
- б) «фатальное невезение»;
- в) прочие «объективные обстоятельства».

15. Не кажется ли вам, что окружающие - будь то руководители, коллеги или подчиненные - недооценивают ваши способности и знания?

(Да, нет).

16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь ретироваться;
- в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
- г) отвечаете смехом и, как говорится, «ноль внимания»;
- д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки и т.п.), то вы:

- а) будете продолжать поиск молча;
- б) будете искать, обвиняя своих домашних в беспорядке;
- в) уйдете без нужной вам вещи.

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия:

- а) длинная очередь в приемной;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?

(Да, нет).

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, кого из возможных кандидатов вы выберете:

- а) человека исполнительного, но безынициативного;
- б) человека знающего, но упрямого и спорщика;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

Обработка и интерпретация теста:

Ключ к тесту:

- 1. а-0, б-1, в-2, г-3.
- 2. Да-0, нет-0.
- 3. а-1, б-1, в-0.
- 4. Да-2, нет-0.
- 5. Да-0, нет-2.
- 6. Да-2, нет-0.

7. а-2, б-0.
8. Да-0, нет-2.
9. а-0, б-1, в-3, г-2, д-2, е-0.
10. а-2, б-0, в-0, г-0.
11. а-0, б-1, в-2, г-0.
12. а-0, б-2, в-1, г-3
13. а-2, б-1, в-0.
14. а-2, б-0, в-0.
15. Да-0, нет-2.
16. а-0, б-1, в-2, г-0, д-0.
17. а-2, б-0, в-1.
18. а-1, б-0, в- 2.
19. Да-0, нет-2.
20. а-0, б-1, в-2.

Интерпретация теста:

Если вы набрали **меньше 15 баллов** - увы, человек вы слабохарактерный, не уравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, кроме себя. И в дружбе, и в работе на вас трудно положиться (задумайтесь над этим!).

От 15 до 25 баллов. У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть еще над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков.

От 26 до 38 баллов. Вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнением других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбрать правильное решение. Это говорит о наличии у вас черт сильного характера. Избегайте только самолюбования и всегда помните: сильный - это не значит жестокий.

Свыше 38 баллов. Простите, но мы ничего вам не можем сказать. Почему? Потому что просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А может быть, это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения?

Практическая работа № 5

Игры на развитие способностей. «Архитектор», «Что из этого можно придумать?»

Количество часов: 2, из них на практическую подготовку 2 часа.

Цель работы: развитие у обучающихся креативности.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание и методика выполнения: игры рассчитаны на 6 —20 игроков. Во всех играх преподаватель задает разные вопросы, а обучающиеся отвечают. Более подробно задание и методика расписаны в каждой игре.

Игра «Что из этого можно придумать?»

Картинок может быть и три, и четыре и даже десять. Дело за малым: найти между ними какую-то связь и суметь её объяснить.

1. Например: на карточки наклеить разнообразные картинки, все карточки (их должно быть достаточно много) раздаются игрокам, а одна кладётся на стол. Игроки по очереди кладут по одной картинке как в домино – одна к одной. Одно условие – соседние

картинки должны ассоциативно быть связаны друг с другом. Ребёнок должен суметь объяснить свой выбор.

2. Например: к яблоку я положу ведро, потому что яблоки можно туда положить. Или: к автобусному билету я положу картинку с крепостью, ведь мы поехали на экскурсию в крепость на автобусе. И так далее.... «10 слов» Берём любой предмет и придумываем к нему 10 подходящих определений. А теперь наоборот – 10 самых неподходящих. А теперь 10 прилагательных, характеризующих его и начинающихся на буквы «К», «А» и «М». «Названия» Представляем себя главными редакторами крупной газеты и придумываем названия всему: предметам, ситуациям, действиям, событиям, как если бы это был материал для первой полосы нашего издания. Пусть эти названия будут разными по стилю и настроению. «Что из этого можно придумать?» Берём любой предмет, допустим, скрепку, и предлагаем варианты по нестандартным способам её использования. Крючок для ёлочной игрушки? Звено для цепочки? Закладка для книги? Неплохо для начала. Кстати, её можно разогнуть при необходимости и даже порезать на кусочки, если нужно! Чем больше получится разнообразных вариантов, тем лучше. «Как выйти из ситуации?» Представим себе ситуацию из жизни – вдруг во время прогулки порвался ботинок. Что делать? Обувной мастерской поблизости нет! Идти босиком? Вариант! Прибить подошву маленькими гвоздиками? Тоже можно. Приклеить на жвачку, обмотать носовым платком, оторвать подошву совсем – все варианты хороши и подходящие. А теперь можно придумать какую-то другую ситуацию.

Игра «Архитектор»

Представим себе, что нам, архитекторам, дано задание — создать проект дома. На листочке пишем несколько любых слов – это и будут пожелания клиента, каждое из которых должно найти отражение в проекте. Например: молоко, мышь, зеркало, шар. Возможно, дверь в наш замок будет в виде мышиной норы, во дворе будет фонтан в виде кувшина «молока» — подкрашенной воды, в виде шаров будет мебель, а зеркальной будет крыша! Осталось только подробно нарисовать нашу фантазию. Безумие? Конечно! На то и расчёт: отпустить себя – чем свободнее, тем лучше!...

Требования к оформлению отчётного материала: практическая работа выполняется всеми обучающимися устно.

Форма контроля: работа проходит устно на занятии.

Критерии оценки: за устную работу на практической работе выставляется оценка:

Обучающийся работал активно - оценка отлично

Обучающийся работал активно, но выполнял не все задания - оценка хорошо

Обучающийся работал не активно - оценка удовлетворительно

Обучающийся не работал – оценка неудовлетворительно

Практическая работа № 6

Профориентационные игры и упражнения. Работа в группах. Индивидуальные задания.

Количество часов: 2, из них на практическую подготовку 2 часа.

Цель работы: на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить готовность различать профессиональные стереотипы.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание и методика выполнения: игры рассчитаны на 6 —20 игроков. Во всех играх преподаватель задает разные вопросы, а обучающиеся отвечают. Более подробно задание и методика расписаны в каждой игре.

Игра «Человек – профессия»

Игра проводится в круге, рассчитана на количество игроков от 6—8 до 15—20.

Основные этапы:

1. Общая инструкция: “Сейчас мы загадаем любого из сидящих в круге, а кто-то постарается отгадать этого человека. Но отгадывать он будет с помощью одного единственного вопроса: с какой профессией этот человек (загаданный) ассоциируется, т.е. общий облик человека какую профессию больше всего напоминает? Каждый по кругу должен будет называть наиболее подходящую для загаданного профессию. Профессии могут повторяться. После этого у отгадывающего будет возможность подумать (примерно 30—40 секунд) и называть свои варианты отгадки. Интересно, какой по счету вариант будет правильным?”
2. По желанию выбирается доброволец - отгадывающий и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо (!) выбирают любого из присутствующих. При этом загаданным может быть и сам отгадывающий, ведь вернувшись из коридора, он также будет сидеть во время игры в круге.
3. Приглашает отгадывающий, садится в круг и начинает всем, по очереди задавать вопрос: “С какой профессией ассоциируется загаданный человек?”. Каждый должен быстро дать ответ (ответ должен быть правильным и в то же время не являться откровенной подсказкой).
4. После того, как все дали свои варианты ассоциаций, отгадывающий думает и начинает называть тех, кто по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям. Если игроков много (6—8 человек), то отгадывающий может обратиться к участникам с этим же вопросом повторно, т.е. как бы пройти второй круг.
5. Обсуждение организуется следующим образом. Если кого-то назвали по ошибке, то можно спросить у него, насколько соответствует его представление о себе названным профессиям, т.е. так ли уж сильно ошибся отгадывающий? У того человека, кого на самом деле загадали, можно спросить, согласен ли он с названными профессиями (насколько они соответствуют его собственному представлению о себе, о своем образе...). У отгадывающего можно поинтересоваться (когда он уже будет знать, кого на самом деле загадывали), чьи ответы-профессии помогали, а чьи мешали ему отгадывать.

Игра «Профессия – специальность»

Данная игровая методика направлена на повышение у участников уровня осознания таких их понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в круге (от 6—8 до 15—20 участников), так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15—20 минут. Общая процедура следующая:

1. Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия—учитель, специальность — учитель физкультуры и т.п.).
2. Инструкция: “Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности”. Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии. Желательно, чтобы ведущий сам ориентировался в обсуждаемых профессиях, т. е. еще перед игрой сам попытался бы назвать соответствующие специальности.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу “пинг-понга” (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т.д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: ПРОФЕССИЯ — УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести); ПРОФЕССИЯ — МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (для данной профессии); ПРОФЕССИЯ—ТРЕБУЕМЫЕ КАЧЕСТВА (проблема профессионально важных качеств) и т.д. Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

Игра «Спящий город»

Данное игровое упражнение (а скорее — игра) предназначена для повышения, у участников уровня осознания особенностей трудовой деятельности в наиболее престижных на данный момент сферах деятельности с учетом специфики переживаемого страной периода

Игра может быть проведена как с группой в 12—15 человек, так и с целой группой. Игровая процедура построена по принципу традиционных деловых игр и включает следующие основные этапы:

1. Общая инструкция: “В некотором городе (если игра проходится в каком-то конкретном российском городе, то лучше сказать: “примерно в таком городе, как ваш...”)) некоторые злые силы околдовали всех жителей, превратив их в вялых, почти спящих существ. Чтобы разбудить людей необходимо как-то зажечь в них искру жизни. Для этого необходимо предложить жителям простые и понятные, но при этом реалистичные программы улучшения их жизни. По условию игры, наша группа должна в течение занятия разработать такие программы по следующим направлениям: 1 — порядок и спокойствие в городе, снижение числа преступлений и правонарушений (юридические аспекты); 2—более совершенное управление городом (мэрская власть, управление); 3 — оживление экономической жизни, повышение благосостояния и занятости жителей (экономика в широком смысле); 4 — счастье жителей, помощь в решении семейных, личностных проблем, помощь в поиске смысла жизни (психологические аспекты); 5 — здоровье жителей, профилактика заболеваний и извращений, решение экологических проблем (медицина). (В зависимости от конкретной ситуации ведущий игры может изменить или дополнить перечень программ. К примеру, можно рассмотреть и такие программы как “поголовная компьютеризация жителей”, “развитие туристического бизнеса”, “развитие торговли и сферы услуг”, “наука и образование” и др. Важно, чтобы таких программ не оказалось слишком мало, хотя бы не более 5-7 штук, иначе игра станет слишком громоздкой.). Сейчас мы разобьемся на команды в соответствии с перечисленными программами, попробуем составить такие программы и посмотрим далее что у нас получится, т.е. сможем ли мы разбудить жителей города. Но при этом мы должны выполнить важное условие: если хотя бы одна из программ вообще никем не будет разрабатываться, то спящие жители даже слушать нас не захотят, не то, чтобы просыпаться”.

2. Ведущий кратко выписывает на доске названия программ (порядок, управление, экономика, счастье людей, здоровье). Далее он предлагает поднять руки тем участникам, которые хотели бы поработать над первой программой (порядок), и выписывает количество желающих на доске. После этого — желающих поработать над второй программой и т.д. Если окажется, что для какой-то программы желающих вообще не найдется, то нужно будет напомнить о том, что в этом случае игры не получится.

3. Далее ведущий рассаживает все команды за отдельные столы и дает следующее задание; “В течение 10—15 минут каждая группа должна на листочке определить 5 основных дел для реализации своей программы. Сначала можно выписать не 5, а больше таких дел, но потом в процессе группового обсуждения необходимо оставить только 5

самых важных направлений работы. При этом все выделенные дела (направления работы) обязательно должны быть реалистичными, т.е. необходимо учитывать реальную ситуацию (примерно такую же как в вашем городе на данный момент...). Желательно, чтобы предлагаемые программы поменьше напоминали то, что предлагают обычно так называемые экономические и политические "лидеры", т.е. постарайтесь предложить более толковые программы... После этого каждая группа должна будет определить, кто из ее участников выступит от имени данной группы (представит разработанную программу) и ответит на вопросы остальных участников игры”.

4. Участники приступают к работе. Некоторое время ведущий не вмешивается в обсуждения и лишь отмечает на уточняющие вопросы, а далее все чаще и чаще напоминает участникам об истекающем времени и о том, что в каждой группе должен быть выбран докладчик (или два докладчика), которые представили бы свой проект программы.

5. Наконец, докладчик и от каждой группы представляют свои программы и отвечают на вопросы. Чтобы данный этап проходил интереснее, ведущий также должен быть готов задавать вопросы в случаях, если учащиеся вдруг растеряются и перестанут задавать свои вопросы к докладчикам. Поэтому ведущему предварительно следует заготовить небольшой перечень острых вопросов для каждой группы. На данном этапе особенно важно поддерживать высокую динамику обсуждения.

6. При подведении общего итога все участники сами должны определить, но каждой группе, насколько предложенные программы были продуманными, реалистичными, интересными и насколько удалось сделать эти программы не противоречащими друг другу... Если большинство программ удовлетворяют этим условиям, то можно сказать, что жители города если и не проснутся окончательно, то хотя бы приоткроют глаза и “потянутся”...

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель упражнения: побуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение и т.д. Желательно участие ведущего.

Упражнение «Лучший мотив»

Цель упражнения: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: "Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше"

Список мотивов включает 16 фраз:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.

13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

Упражнение «Поступь профессионала»

Смысл упражнения — в веселой форме смоделировать некоторые типичные черты и особенности поведения тех или иных профессионалов, позволяющие лучше понять обобщенные образы представителей данных профессий и соотнести их с представлениями о собственном Я-образе.

Количество участников игры — от 6—8 до 15—20 человек. Время — от 20 до 30—40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает всем рассчитаться по порядку номеров.
 2. Каждый достает листочек бумаги и проставляет на нем в столбик столько номеров, сколько оказалось участников игры.
 3. Общая инструкция: “Данное игровое упражнение одновременно очень необычное и очень простое. Мы попробуем изобразить те или иные профессии с помощи походки, ведь можно же изображать разные вещи и явления с помощью жестов, мимики, различных поз и т.п. Сначала каждый должен выбрать для себя профессию, которую он захочет представить с помощью своей походки. Сейчас каждый из Вас по очереди встанет со своего места, спокойно подойдет ко мне и очень тихо (шепотом) скажет мне на ухо, какого профессионала он хотел изобразить с помощью своей походки. После этого он так же тихо пройдет на свое место. Остальные должны будут внимательно наблюдать за походкой очередного игрока, а в своих листочках напротив номера этого игрока написать ту профессию, с которой у Вас ассоциировалась его походка. Известно ведь, что по походке иногда узнать (угадать), работает человек грузчиком или артистом балета, военным или бухгалтером и т.д.”
 4. Будет лучше, если первым пример покажет сам ведущий, поскольку упражнение действительно очень необычное и у кого-то из игроков оно может вызвать некоторое недоумение. Ведущий должен продемонстрировать, что нет ничего особенного в том, что он просто встанет со своего места, подойдет к одному из игроков и шепотом скажет ему на ушко, какую профессию он изображаете помощью своей походки...
 5. Далее игроки по очереди проделывают то же самое, но каждый раз, называя предварительно свой порядковый номер.
 6. Ведущий записывает в своем листочке, какой номер какую именно профессию хотел представить своей походкой.
 7. Далее ведущий быстро собирает у игроков их листочки с записями и перемешивает их.
 8. При подведении итогов ведущий берет первый листочек и зачитывает профессию напротив первого номера, затем берет второй листочек и также зачитывает профессию напротив первого номера и т.д. После этого он говорит, какую же профессию хотел представить своей походкой сам игрок (ведущий зачитывает это по своим записям). Делается это для того, чтобы сравнить задуманную игроком профессию и то, что из этого получилось. Далее он переходит ко второму номеру и т.д. При этом совершенно не обязательно выяснять, кто именно под каким номером выступал (обычно, когда немало участников, чужие номера остальными игроками забываются).
- Если окажется, что кто-то им озорства напишет какую-то явно неприличную (обидную) профессию, то Ведущий ее просто не зачитывает.
- Опыт показывает, что обычно игра проводит оживленно и весело, хотя столь простое на первый взгляд задание — пройти по кабинету под взглядами своих

одноклассников — для кого-то может оказаться непростым испытанием. Поэтому, если кто-то откажется участвовать в упражнении, то нужно отнестись к нему с пониманием и предложить просто понаблюдать за своими товарищами.

Упражнение «Подарок»

В данном игровом упражнении несколько необычным образом специально организуется обсуждение некоторых особенностей конкретной рассматриваемой профессии, что позволяет участникам лучше осознать специфические моменты данной профессиональной деятельности.

Упражнение проводится в круге. Количество участников: от 6—8 до 15—20. Время проведения: от 15—20 до 30—40 минут. Процедура включает следующие основные этапы:

1. Инструкция: “Представьте, что у нас есть общий друг (далее мы уточним, что это за друг), который пригласил нас всех на свой день рождения. Отказаться и не пойти никак нельзя. В течение 30 секунд каждый должен придумать, какой он сделает подарок своему другу. При этом важно выполнить три условия: 1 — подарок должен содержать намек на его профессию (далее мы уточним, что это за профессия); 2—подарок должен быть "с изюминкой", т.е. быть веселым, необычным (предполагается, что л друг — это человек с юмором, который может даже обидеться, если ему подарят что-то обычное, т.е. как бы "откупятся" от него); 3 — подарок должен быть доступным Вам по цене. Вместе с группой ведущий определяет, что это за воображаемый друг. Определяется, мужчина это или женщина, примерный возраст и обязательно,— какая у него (у нее) профессия”.
2. Дается время (примерно 30 секунд), чтобы каждый придумал другу подарок.
3. После этого каждый по очереди кратко называет свой подарок. При этом ведущий (или любой участник) могут задавать иногда уточняющие вопросы. К примеру, какое отношение данный подарок имеет к профессии друга (одно из условий игры), сколько подарок будет стоить и т.п. Такие вопросы играют дополнительную активизирующую роль, поскольку заставляют участников более ответственно и обоснованно предлагать свои варианты подарков. Обосновывая свои варианты подарков, игрок вынужден соотносить их с особенностями рассматриваемой профессии и, таким образом, фактически раскрывать наиболее интересные элементы данного профессионального труда.
5. В конце игры определяется, чьи подарки оказались наиболее интересными. Заметим, что и сам ведущий может начать свой подарок, даже если окажется, что это будет не самый интересный вариант.

Можно предложить другой вариант проведения упражнения, когда участники разбиваются на небольшие команды (по 2—5 человек) и уже там обсуждают, что подарить другу. Далее выясняется, подарок, какой команды оказался удачнее.

Аналогично можно организовать игровые упражнения “Маскарад” и “Любимое блюдо”. В игре “МАСКАРАД” участники придумывают наиболее интересный и необычный маскарадный костюм для заранее определенной профессии. К примеру, для профессии коммерсант это может оказаться костюм в виде изящного галстука “в клеточку...”, для профессии экономист — костюм деревянного рубля”, для профессии телохранитель— “кепка нулевого размера”, для профессии президент— “рог (рога) для произнесения тостов за здоровье русского народа” и т.п. Важно при этом суметь обосновать, почему именно такой костюм больше всего подойдет для данной профессии.

В игре “ЛЮБИМОЕ БЛЮДО” участники придумывают любимое блюдо для того или иного профессионала. Например, для представителей профессии эстрадный певец это может оказаться тарелка леденцов (чтобы “изо рта шел более приятный запах...”), для дипломата — “жвачка с пузырями ком” (“чтобы умел говорить ни о чем...”), для психолога и учителя — сковородка семечек (“чтобы нервы свои успокаивал...”) и т.п. Здесь также

важно суметь соотнести те или иные “блюда” с особенностями рассматриваемых профессий.

Данные игровые упражнения при всей своей юмористической направленности (и даже “несерьезности”) воспринимаются участниками с интересом и позволяют рассматривать особенности профессий в неожиданных ракурсах, а, следовательно, лучше осознавать эти особенности.

Игра «Самая – самая»

Методика служит повышению уровня ориентации в мире профессионального труда и лучшему осознанию особенностей профессий, связанных с престижностью.

Для круга количество участников от 6—8 до 10—15. По времени упражнение занимает от 15 до 25—30 минут. Процедура упражнения включает следующие основные этапы:

1. Инструкция: “Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. К примеру, характеристика — самая денежная профессия, — какие профессии являются самыми-самыми денежными?..”.

2. Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.

3. Далее называется следующая характеристика и т.д. Всего таких характеристик должно быть не более 5—7.

Если упражнение проводится с классом то после того, как ведущий назовет первую необычную характеристику, участники просто со своих мест предлагают варианты наиболее подходящих профессий. Ведущий выписывает 3—5 наиболее “прозвучавших” вариантов на доске, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение “самой-самой” профессии.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. Тем временем, выделение некоторых “самых-самых” профессий должно опираться на объективные знания о них. К примеру, если называется самая денежная профессия — депутат, то можно уточнить у школьника, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т.п.

Для того, чтобы упражнение проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики: “самая зеленая профессия”, “самая сладкая профессия”, “самая волосатая профессия”, “самая неприличная профессия”, “самая детская профессия”, “самая смешная профессия” и т.д. В определенном смысле данное упражнение близко к известной игре “ассоциации”, поскольку участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

Требования к оформлению отчётного материала: практическая работа выполняется всеми обучающимися устно.

Форма контроля: работа проходит устно на занятии.

Критерии оценки: за устную работу на практической работе выставляется оценка:

Обучающийся работал активно - оценка отлично

Обучающийся работал активно, но выполнял не все задания - оценка хорошо

Обучающийся работал не активно - оценка удовлетворительно
Обучающийся не работал – оценка неудовлетворительно

Практическая работа № 7

Контрольное тестирование «Психология личности».

Количество часов: 2

Цель работы: проверить знания обучающихся по предмету.

Оборудование: тетрадь для практических работ и ручка.

Задание: ответить на вопросы теста.

Методика выполнения задания: обучающимся предлагается ответить на вопросы нижеприведённого теста, состоящего из 36 вопросов. Ответы приводятся ниже вопроса. Необходимо выбрать нужный.

Тест «Психология личности»

1. Тест как метод изучения личности в психологии:

- перечень вопросов, на которые дают ответы психологи;
- задание, которое выявляет показатель совершенствования психических функций человека;
- опросный листок, который выявляет специфические наклонности личности.

2. Типы личности в психологии бывают:

- рациональные и иррациональные;
- серьезные и несерьезные;
- социофилы и социофобы.

3. Структура личности в психологии:

- классификация профессиональных навыков человека;
- совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека;
- этапы прохождения личностного роста индивидом.

4. Личность это в психологии (определение):

- человек на всех стадиях взросления;
- индивид зрелого возраста, который занимается самосовершенствованием на постоянной основе;
- набор психических и физических особенностей человека, который определяет его поступки и связь с социумом.

5. Направленность личности в психологии:

- свойство личности, в котором продемонстрирована совокупность стремлений к деятельности;
- установка для достижения определенных результатов;
- наклонная прямая жизненных целей индивида.

6. Теории личности в психологии:

- формулы, позволяющие вычислить и продемонстрировать определенные навыки индивида;
- гипотезы о механизмах развития личности, пытающиеся объяснять и предсказывать поведение людей;
- предположения о направлении жизненного пути человека.

7. Термин личность в психологии определяется как:

- индивид, имеющий заслуги в определенной сфере деятельности;
- человек во всех своих проявлениях;
- рассмотрение человека как субъекта социума, носителя индивидуального начала, которое раскрывается в ходе функционирования в общественной жизни.

8. Волевые качества личности в психологии:

- свойства, сформировавшиеся в ходе жизненного опыта, связанные с

преодолением препятствий и выработки силы воли;

- сильные стороны характера индивида, позволяющие ему хладнокровно реагировать на жизненные трудности;
- способность к стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях.

9. Свойства личности в психологии это:

- способность раскрывать свой потенциал;
- совокупность личностных качеств человека;
- статичные психические явления, которые влияют на действия индивида и отражают его с социальной и психологической стороны.

10. Проблема личности в социальной психологии:

- решает альтернативные варианты поведения индивида;
- рассматривает личность с психологической и социальной точки зрения;
- рассматривает личность только с психологической точки зрения.

11. Самооценка личности в психологии:

- оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрация их окружающим;
- психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем ego и не замечает собственных недостатков;
- представление о собственных навыках и талантах.

12. Психология личности изучает:

- взаимодействие индивида с социумом;
- личность и ее индивидуальные процессы;
- этапы взросления человека.

13. Самосознание личности в психологии:

- осознание индивидом собственных потребностей, способностей, мотивов поведения, мыслей;
- анализ совершенных поступков в разные периоды времени;
- установка на прохождение предначертанного жизненного пути.

14. Индивид в психологии:

- человек, обладающий исключительно индивидуальными свойствами и навыками;
- личность с выдающимися заслугами перед обществом;
- человек как представитель вида Homo Sapiens и носитель индивидуальных черт.

15. Личность в психологии:

- человек как представитель вида Homo Sapiens и носитель индивидуальных черт;
- человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности;
- человек зрелого возраста, как правило, переступивший порог совершеннолетия и определившийся в жизни.

16. Индивидуальность в психологии:

- мужчины и женщины, не согласные с обществом мнения и разрабатывающие собственный взгляд на события действительности;
- человек, идущий по индивидуальному пути развития;
- набор специальных характеристик человека, которые отличают одного индивида от другого.

17. Методы исследования личности в психологии:

- способы и приемы изучения психологических характеристик личности;
- набор характеристик для поэтапного рассмотрения поведения индивида в социуме;
- приемы для изучения этапов развития личности.

18. Факторы развития личности в психологии:

- образование, возраст, наследственность;
- воспитание, наследственность, среда;
- темперамент, сфера деятельности, внешность.

19. Сферы личности в психологии:

- особенности человека, характеризующие его поступки, действия, мотивации, потребности;
- области осуществления личностного роста человека;
- градация поступков, осуществляемых личностью.

20. Категория личности в психологии:

- человек во всех своих проявлениях;
- совокупность постоянных психологических качеств человека;
- совокупность навыков, реализуемых для достижения определенной жизненной цели.

21. Уровни развития способности личности в психологии:

- одаренность, талант, гениальность;
- темперамент, воспитание, профессионализм;
- школа, университет, аспирантура.

22. Потребности личности в психологии и их виды:

- обучение, стажировка, самореализация;
- еда, сон, общение;
- труд, развитие, социальное общение.

23. Жизненный путь личности (психология):

- развитие и формирование личности в социуме;
- прохождение этапов взросления с раннего возраста до глубокой старости;
- профессиональный и карьерный рост индивида.

24. Предметом психологии личности является:

- человек;
- психолог;
- учебное пособие по психологии.

25. Мотивы личности в психологии:

- движущая и направляющая сила деятельности;
- тайны и желания индивида;
- факторы, объясняющие поведения индивида.

26. Основные теории личности в отечественной психологии:

- бихевиоризм, когнитивные теории личности, школа человеческих отношений;
- Фрейдизм, дадаизм, психология невербального общения;
- концепция "человекознания", психология отношений, теория установки.

27. Понятие личности в отечественной психологии вывели:

- + Л. Выготский, А. Леонтьев;
- Н. Лейтес, М. Басов;
- Б. Ломов; С. Рубинштейн.

28. Проблема личности в отечественной психологии изучается:

- как функционирование личности в социокультурном мире;
- с точки зрения структуры личности и особенностей ее формирования и развития;
- с точки зрения принадлежности индивида к определенному социальному институту.

29. Подходы к изучению личности в психологии:

- биогенетический, социогенетический, персоногенетический;
- биологический, социальный, социолингвистический;
- генетический, физиологический, биологический.

30. Структура личности в зарубежной психологии (по Фрейду):

- Он, Она, Оно;
- Оно, Я, Сверх-Я;
- Я, Мы, Ты, Вы.

31. Определение личности в отечественной психологии:

- человек как представитель социума, имеющий точки зрения, отличающиеся от позиций других людей;
- персону, обладающую уникальным набором профессиональных качеств;
- человек любого возраста вне зависимости от гендера, свободно демонстрирующий свои взгляды обществу.

32. Определение «структура личности» в психологии:

- классификация человеческих потребностей в зависимости от социального статуса;
- градация профессиональных навыков индивида;
- связь и взаимодействие различных ее компонентов: способностей, волевых качеств, характера, эмоций.

33. Духовная психология личности:

- раздел психологии, специализирующийся на анализе общения человека с потусторонним миром;
- наука, сосредоточенная на духовном общении человека с богом;
- психология, ведущими понятиями которой являются «дух» и «душа».

34. Субъект в психологии личности:

- индивид или группа как источник познания и преобразования действительности;
- носитель неповторимых индивидуальных качеств и навыков;
- любой человек, обладающей субъективной точкой зрения на события в происходящей действительности.

35. Социально психологические проявления личности изучает психология:

- общая;
- социальная;
- невербального общения.

36. Классификация методов исследования личности в психологии:

- корреляционные, экспериментальные;
- профессиональные, экспериментальные;
- универсальные, деятельностные.

Требования к оформлению отчётного материала: практические работы выполняются обучающимися в тетрадях для практических работ.

Форма контроля: все работы предоставляются преподавателю для проверки.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответил правильно на 35- 36 вопросов;
- оценка «хорошо», если ответил правильно на 30-34 вопросов;
- оценка «удовлетворительно», если ответил правильно на 21-29 вопросов;
- оценка «неудовлетворительно», если ответил правильно менее 20 вопросов.