Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

|  |
| --- |
|  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению практических работ

по учебной дисциплине

ОУД.16 **«Психология личности и профессионального становления»**

**п. Арти, 2018г.**

Данные методические рекомендации предназначены для организации практических работ со студентами и составлены в соответствии с разделами рабочей программы по специальностям среднего профессионального образования (базовой подготовки) (далее – СПО)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

Разработчик: Малофеева Ю.А., преподаватель I категории ГАПОУ СО «Артинского агропромышленного техникума»

**Введение**

**УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!**

**Цель программы:** оказание психологической помощи в личностном и профессиональном становлении, в самопознании обучающихся, формирование психологической готовности к началу трудовой деятельности.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

***Личностные результаты освоения программы дисциплины****:*

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и началу успешной трудовой деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме, развитие рефлексии, в т.ч. в профессиональной деятельности.

***Метапредметные результаты освоения программы дисциплины****:*

освоение общих компетенций, способствующих их переносу в реальную жизненную ситуацию, в т.ч. - применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

- эффективно взаимодействовать в команде;

- ориентироваться в аспектах трудоустройства и жизнедеятельности в условиях профессиональной организации, правильно оценивать сложившуюся ситуацию, действовать с ее учетом;

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями своей профессии;

- пользоваться сведениями о возможностях трудоустройства;

- получать информацию из объявлений, справочников, компьютерных сетей

- составлять резюме и успешно проходить испытания при трудоустройстве;

- анализировать полученную информацию и на основе анализа составлять личный профессиональный план.

***Предметные результаты освоения программы дисциплины.***

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- основы психологии личности;

- структуру личности;

- теоретические основы, структуру и содержание процесса коммуникации;

- методы и способы эффективного общения;

- способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций;

- основы делового общения;

- методы саморегуляции;

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

- современное состояние рынка труда и предъявляемых профессией

требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;

- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

- этапы профессиональной адаптации;

- принципы профилактики эмоционального "выгорания" специалиста;

- самостоятельно определять задачи профессионального развития, осознанно планировать повышение квалификации;

- понятие о профессиональной карьере;

- критерии профессиональной компетентности.

Методические указания по учебной дисциплине «Психология личности и профессионального становления» для выполнения практическихработ, созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать инструкцию, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

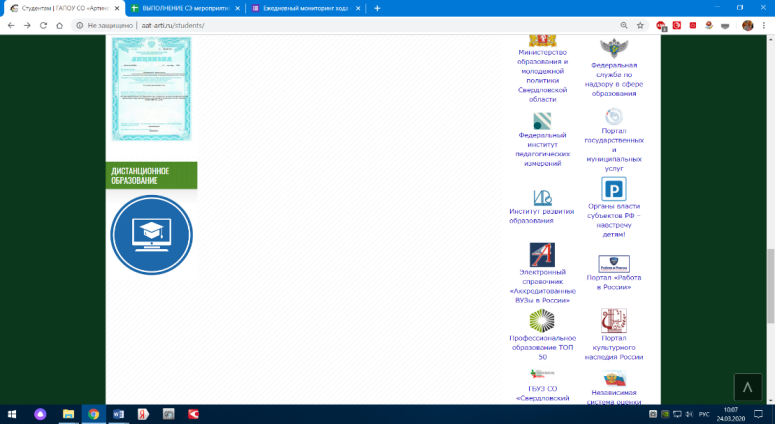
Студент, не получивший положительную оценку по всем заданиям проверочных работ, к итоговому зачету не допускается.

**Общие требования к проведению и оформлению диагностирования.**

1. **Найдите диагностику, внимательно прочитайте инструкцию и ответьте на вопросы.**
2. **Обработайте первичные результаты с помощью ключа (в случае прохождения методики в онлайн версии, внимательно прочитайте полученный результат).**
3. **Проведите качественный анализ полученных результатов.**
4. **Запишите название пройденной методики, укажите автора, затем в свободной форме отразите результаты качественного анализа.**
5. **Составьте план коррекции своих индивидуальных особенностей, стратегии поведения и т.д.**

# Варианты отчетности

1. Сдача работы непосредственно преподавателю в тетради.
2. Выполненное задание в системе СДО(окно с отчетом сразу после задания).

Для выполнения задания вы должны зайти в систему дистанционного обучения (СДО) Артинского агропромышленного техникума. (ПУТЬ/ <http://aat-arti.ru/> главная страница, вкладка , ввести логин и пароль, далее вкладка «Мои курсы», курс «Основы финансовой грамотности».

1. Задание может быть выполнено в электронном виде и отправлено в виде фотографии или документа **на почту** [**malofeeva784@gmail.com**](mailto:malofeeva784@gmail.com) , указав в названии документа свою фамилию и № группы.

**Перечень практических работ, выполняемых в рамках учебной дисциплины**

**ОУД.16 «Психология личности и профессионального становления»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная работа обучающихся** | **Количество часов** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 2.**  **Психология личности** | | 4 |
| Тема 2.1.  **Психические свойства личности** | **Практическая работа № 1**  Диагностирование типа темперамента (опросник Айзенка). | 1 |
| **Практическая работа № 2**  Диагностирование особенностей характера (тест «Опросник Шмишека»). | 1 |
| **Практическая работа № 3**  Методики по изучению направленности личности | 1 |
| **Практическая работа №4**  Определение самооценки | 1 |
| **Раздел 3.**  **Профессиональное становление** | | 5 |
| Тема 3.1.  **Деловое общение** | **Практическая работа № 5**  Диагностирование особенностей общения. | 1 |
| **Практическая работа № 6**  определение стратегии поведения в конфликтных ситуациях: тест Томаса. | 1 |
| **Практическая работа № 7**  Тренинговые игры и упражнения, направленные не развитие эффективных способов разрешения конфликтных ситуаций и развитие навыков эффективного общения. | 2 |
| **Практическая работа № 8**  Обучение навыкам саморегуляции и релаксации | **1** |
| Тема 3.2  **Психология профессиональной деятельности** | **Практическая работа № 9**  Психолого – педагогическое диагностирование профессионального самоопределения (диагностирование ДДО). Профессиограмма. Требования, предъявляемые профессией (психологические особенности, здоровье, условия труда и т.д.) Составление плана профессионального роста. | **2** |
|  | **Практическая работа №10**  Составление резюме. | **2** |
|  | **Практическая работа № 11**  Состояние современного рынка труда, в т.ч. на территории АГО (экскурсия в Центр занятости). | **2** |
|  | **Практическая работа № 12**  Поиск работы Собеседование при устройстве на работу. | **2** |
|  | **Практическая работа № 13**  **Документация при трудоустройстве.** | **2** |
| **Итого** | **Практических занятий по дисциплине** | **19** |
|  |  |  |

**Практическая работа № 1**

***Диагностирование типа темперамента (опросник Айзенка).***

Пройдите следующую методику по определению типа темперамента (онлайн, взрослый вариант):

«Опросник Айзенка» [psytests.org](http://psytests.org/)›[**Опросник** EPI](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1297.4sYuWndElC2BAZwLotjUbXCXreVXvVacygaJGaUsL_uZcMlpWc_YbogoK0OR8o77OjoIA_94dPg5B0gYG0zJn9D0zwrRco127nOekfSm4aGpyyirAPGN2X1l20aBNLjJxnS0NBSsdbakKiof5WghrQ.d80a35257f65594902a8f2473d51708898d3afd0&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_xe6zfTZA2L39I_pdoHWlT5dsliJOD6Z-&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbndTZkdndFlRRlYzRzQ5Y0dvbkdhM2prWUFVby1QTy0yMDVYSUhMbjNUNEcxRWJMeVJkQ2F0WFVWVmQxWkNoaDVHVUZ4TV9zZWpFLW84YnZuMDV0R0tUSkMtUVlLTUdidERtdDVvMzhLalU&b64e=2&sign=18caa8d900883e3b174c73e4b0963151&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxGaPluKXHWxfbmw85A9SvYCh492nPaDrgdLYe9MzUKhtnKxwDPoZBT7SKSymio9vEOFArnLHXZJuuERik_mlrz_VAZaNBZ2u40YW0Z-Xbg9CNy2NzP8Dse8OPBtDNFD9S94vGqUprgi1jpDqWaBeRaNmmvwD7j3DvvyTRYPDLt37SkVizssfifSMw2m5nXgU1s4xuVwfM81QUepqklnjY56g3hcQcyZeYU7jUpg22mNMloQVF3Kn7s5oJFe-xIlVLa8P-KCGRM4rg1AZueZuyVLuS3k5fVte7iIqBkHWVeyjcRILN43FcPgRe6wsgfnJ-u6uJiL4hRmeh5u_Mmqi8nw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpQasGN_AnsmbU_ZKdXSY-BwbL33W1MNCHn-GMHDkNyKkzQrYCztc4oylUoXEUC0E9ejle6GnFd2vduCRh78VduAoNPRd1LRuhjEsNTpLF1KoZBIhDDYJ5139-JkeA4k01BMLIkDa4jiaGz5Yd7038xM5yA1di8yHChE4HKJJPF5esh_Vicw03sp2qhB3gO8NJ_FoEuhzmW5dG-xlzV57MmaUADZ11VveeXWjvpLRw61IQZTDwuPH2NvLEyZeuMkXAbezY-bZCiZOKdLy84yrAFufDIuJx_RAK3Lhpkh25Vi9r1S-FAoUm7MB91lFcRRCe-WDF-DXXUFb7zxDGWX1MoQTgLvDTEVROxyryuClTZuu_JwhLd4ndhLXngMLqFNkr_IdsR83eePbl5U9h8nKGFxdADxvnlSYaDNFfCtZY3spXW_B0kqfs1grLaDBjq1Hi7uLZM-kL1L5G6P76j-duX9lX8r_v76qB9mIQDiDOOdFSUSzEv7g9CairxtW_SPggvJRFPcT2esZmFB04iXKp0d8oC9p3dNS60Bu16S7KWe5CXgP_G1HxTsipuSU5uJv1dU0HfRasF2gZMXO4TlSE6KQIB6rFuYbvaZLxEZgIpvVsVaLiSVNdKPK9RmPNn1p9Odo6xjI-zyQQ6fF02PTidD2NbUCD6vNRmUwV4LGomVo&l10n=ru&cts=1484041076261&mc=5.582028371958766).

Тест поможет Вам определить ваш тип темперамента, узнать себя лучше. Многие работодатели при приеме на работу так же предлагают пройти тест на темперамент, чтобы выбрать того из соискателей, кто удачно впишется в коллектив.  
При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

В случае отсутствия у вас доступа в Интернет, пройдите тест в текстовом варианте.

Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI. Методика определения темперамента)

**Инструкция.**

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Вопросы:

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения? Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
36. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
37. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
38. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
39. Беспокоят ли вас ваши нервы?
40. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
41. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
42. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
43. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
44. Бывают ли у вас сильные головные боли?
45. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
46. Трудно ли вам заснуть ночью?
47. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
48. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
49. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
50. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
51. Часто ли с вами случаются неприятности?
52. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
53. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
54. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
55. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
56. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?  
    Источник: <https://psycabi.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-epi-diagnostika-samootsenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>

**Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент EPI).**

Экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.**

Экстраверсия - интроверсия:

больше 19 - яркий экстраверт,

больше 15 - экстраверт,

больше 12 - склонность к экстраверсии,

12 - среднее значение,

меньше 12 - склонность к интроверсии,

меньше 9 - интроверт,

меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,

больше 13 - высокий уровень нейротизма,

9 - 13 - среднее значение,

меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

Ложь: больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 - норма.

**Описание шкал**

***Экстраверсия — интроверсия***. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, ипульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

***Нейротизм*** характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз

**Практическая работа № 2**

***Диагностирование особенностей характера («Опросник Шмишека»).***

Пройдите следующую методику по определению особенностей вашего характера, выявлению его крайних черт (акцентуаций) (онлайн, взрослый вариант): [**psytests.org**›Тест Леонгарда›Опросник Шмишека](https://psytests.org/leonhard/sm88-run.html)

При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

В случае отсутствия у вас доступа в Интернет, пройдите тест в текстовом варианте.

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

1. У вас часто беззаботное, безоблачное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что во время тяжелого разговора вам трудно сдержать слезы?
4. Возникает ли у вас после окончания какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения так, что вы прибегаете к проверке — все ли было сделано точно?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым и отчаянным, как и ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения?
7. Являетесь ли вы во время веселья центром внимания?
8. Бывает ли так, что вы без особых причин ворчливы и раздражительны так, что вас лучше не трогать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться чем-либо, не замечая "темных пятен"?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
13. Вы снисходительный и мягкий человек?
14. Бросая письмо в почтовый ящик, вы проверяете, упало ли оно туда полностью?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться среди лучших сотрудников?
16. Боялись ли вы в детские годы грозы или собак?
17. Беспокоит ли вас мысль о том, что вы можете не прийти на встречу вовремя?
18. Ваше настроение сильно зависит от случайных встреч и событий?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли бывает, что вы не можете или не хотите сопротивляться сильным порывам?
21. У вас часто бывает подавленное настроение?
22. Бывало ли так, чтобы вы разрыдались на людях?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, станете ли вы отстаивать свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если скатерть или занавеска висят неровно, стараетесь ли вы ее расправить?
27. В детстве вы боялись оставаться в одиночестве дома?
28. Часто ли ваше настроение портится без видимых причин?
29. Вы хотели бы, чтобы все признали вас, как одного из лучших специалистов в своей области?
30. Вы быстро впадаете в гнев?
31. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение счастья буквально пронизывает вас?
33. Из вас получился бы хороший ведущий в юмористической передаче?
34. Вы обычно высказываете свое мнение прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови?
36. Нравится ли вам работа с высокой личной ответственностью?
37. Заступаетесь ли вы за людей, если видите, что по отношению к ним поступили несправедливо?
38. Вам было бы страшно спуститься в темный подвал?
39. Вам нравится работа, которая потребует от вас быстрых, хотя и не обязательно точных действий?
40. У вас широкий круг общения?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Случалось ли вам так расстроиться из-за какого-то конфликта, что пойти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
46. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению, если вас обидел кто-то?
47. Вы очень любите животных?
48. Случалось ли вам настолько беспокоиться из-за того, плотно ли вы прикрыли дверь, выключили ли электричество, что вы возвращались домой с полдороги?
49. Преследуют ли вас мысли о том, что с вами или с вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Зависит ли ваше настроение от погоды?
51. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он оскорбит вас?
53. Вы скучаете без шумной компании?
54. Вы относитесь к тем, кто из-за разочарования впадает в полное отчаяние?
55. Вы сумеете организовать свое дело?
56. Если на вашем пути встречаются препятствия, вы становитесь еще упорнее в достижении своей цели?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас до слез?
58. Часто ли бывает, что мысли о том, что случилось в прошедший день, или о том, что вас ожидает завтра, мешают вам уснуть?
59. Вы часто подсказывали товарищам в классе или давали им списывать?
60. Вам было бы очень страшно пройти ночью по темной улице?
61. Вы тщательно следите за тем, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Случалось ли так, что, ложась спать в отличном настроении, вы просыпались разбитым и мрачным?
63. Вы легко знакомитесь с людьми?
64. Бывают ли у вас такие головные боли, что голова просто раскалывается?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с неприятным для вас человеком настолько, что никто не догадается о вашем истинном к нему отношении?
67. Вы деятельный человек?
68. Вы сильно страдаете, когда совершается несправедливость?
69. Вы страстный любитель природы?
70. Перед тем, как лечь спать, вы тщательно проверяете, закрыты ли все окна и двери, выключен ли повсюду свет?
71. Вы пугливый человек?
72. Если вы примете алкоголь, ваше настроение может резко измениться?
73. Вам нравится принимать участие в художественной самодеятельности?
74. Вы не ждете от будущего чудес?
75. Часто ли вам хочется бросить все дела и уехать далеко от дома?
76. Вы смеетесь так, словно в рот попала смешинка?
77. Легко ли вы можете поднять настроение коллегам по работе?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долго горести других людей?
80. В школьные годы вы часто переписывали страницу из-за помарок в тетради?
81. По отношению к большинству людей вы скорее осторожны, чем доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Обработка результатов.

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Свойства характера | Коэффициент | «ДА»  № ?? | «НЕТ»  № ?? | Резуль-т. |
| Демонстративность | 2 | 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. | 51 |  |
| Застревание | 2 | 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. | 12, 46, 59. |  |
| Педантичность | 2 | 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. | 36. |  |
| Возбудимость | 3 | 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. |  |  |
| Гипертимность | 3 | 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. |  |  |
| Дистимность | 3 | 9, 21, 43, 75, 87. | 31, 53, 65. |  |
| Тревожность | 3 | 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. | 5. |  |
| Экзальтированность | 6 | 10, 32, 54, 76. |  |  |
| Эмотивность | 3 | 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. | 25. |  |
| Циклотимность | 3 | 6, 18,28,40,50,62,72,84. |  |  |

Акцентуации:

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, позерству. Им движут стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным угнетает его. Он демонстрирует высокую приспосабливаемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости в общении). 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 как правило связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка очень далека от объективной. 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 о том, о чем 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 характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко забывать обиды. Для него характерна заносчивость, он часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов. 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, 1 в мышлении, моторике.

3.Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое нарушение порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя к окружающим очень много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку; скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, аккуратен, 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. Им присущи повышенная импульсивность, инстинктивность,  грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, трениям и конфликтам, в которых они сами и являются активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечаются 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 удовольствий. 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. Вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, 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. Для них характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они  встречают  сильное  противодействие,   терпят  неудачу.   Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Недостаточно серьезно относятся к своим обязанностям, трудно переносят жесткую дисциплину, 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, 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 темных сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, отличаются 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 формируются 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 сопровождается 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 .ищут поддержки и опоры. Они дружелюбны, самокритичны, исполнительны. Вследствие своей беззащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа — способность, восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут возникать по причине, которая не вызывает у других большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние-— от печальных. Им свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело 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, обладают лабильностью психики.

9.Эмотивныый тип людей 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, способность радоваться чужим успехами Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе. Им свой­ственны обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний: Им свойственны частые смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них гипертимию: жажду деятельности, повышенную говорливость, скачку 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 проявляются вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдаются 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 смен настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются скорее насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражено желание иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

**Практическая работа № 3**

***Методики по изучению направленности личности.***

По сути, **направленность личности** – это совокупность побуждений или мотивов человека. Проще говоря, **направленность –**это, то чего хочет человек и к чему он настолько привык стремиться, что эти устремления стали «опорой», «стержнем» его личности.  Направленность личности в зависимости от главного объекта устремлений бывает нескольких **видов**:

**Личная** или направленность **на себя**. **Коллективистская** или направленность **на других. Деловая**, направленность **на дело.** Для определения вида личностной направленности разработан тест направленности (автор методики Б. Басс), Пройдите следующую методику по определению направленности онлайн [**psytests.org**›Анкета Басса](https://psytests.org/personal/bassA-run.html).

При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

В случае отсутствия у вас доступа в Интернет, пройдите тест в текстовом варианте.

# Определение направленности личности  (Б. Басса)

http://testoteka.narod.ru/0.pngДля определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г. Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ "наиболее" получает 2 балла, "наименее" - 0, оставшийся невыбранным - 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.  
http://testoteka.narod.ru/0.pngС помощью методики выявляются следующие направленности:   
http://testoteka.narod.ru/0.png1. Направленность на себя (Я) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.   
http://testoteka.narod.ru/0.png2. Направленность на общение (О) - стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.   
http://testoteka.narod.ru/0.png3. Направленность на дело (Д) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

**Инструкция**: Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.   
http://testoteka.narod.ru/0.png1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой "больше всего".   
http://testoteka.narod.ru/0.png2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего стоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой "меньше всего".   
http://testoteka.narod.ru/0.png3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются. Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет "хороших" или "плохих", поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является "правильным" или "лучшим" для Вас.

**Анкета**

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:   
   **А.** Одобрения моей работы;   
   **Б.** Сознания того, что работа сделана хорошо;   
   **В.** Сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:   
   **А.** Тренером, который разрабатывает тактику игры;   
   **Б.** Известным игроком;   
   **В.** Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:   
   **А.** Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход   
   **Б.** Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;   
   **В.** Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:   
   **А.** Радуются выполненной работе;   
   **Б.** С удовольствием работают в коллективе;   
   **В.** Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:   
   **А.** Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности   
   **Б.** Были верны и преданы мне;   
   **В.** Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:   
   **А.** С кем складываются хорошие взаимоотношения;   
   **Б.** На кого всегда можно положиться;   
   **В.** Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:   
   **А.** Когда у меня что-то не получается;   
   **Б.** Когда портятся отношения с товарищами;   
   **В.** Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:   
   **А.** Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;   
   **Б.** Вызывает дух соперничества в коллективе;   
   **В.** Недостаточно хорошо знает свой предмет.
9. В детстве мне больше всего нравилось:   
   **А.** Проводить время с друзьями;   
   **Б.** Ощущение выполненных дел;   
   **В.** Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:   
    **А.** Добился успеха в жизни;   
    **Б.** По-настоящему увлечен своим делом;   
    **В.** Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:   
    **А.** Научить решать задачи, которые ставит жизнь;   
    **Б.** Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;   
    **В.** Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:   
    **А.** Для общения с друзьями;   
    **Б.** Для отдыха и развлечений;   
    **В.** Для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:   
    **А.** Работаю с людьми, которые мне симпатичны;   
    **Б.** У меня интересная работа;   
    **В.** Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:   
    **А.** Другие люди меня ценят;   
    **Б.** Испытывать удовлетворение от выполненной работы;   
    **В.** Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:   
    **А.** Рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;   
    **Б.** Написали о моей деятельности;   
    **В.** Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:   
    **А.** Имеет ко мне индивидуальный подход;   
    **Б.** Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;   
    **В.** Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:   
    **А.** Оскорбление личного достоинства;   
    **Б.** Неудача при выполнении важного дела;   
    **В.** Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:   
    **А.** Успех;   
    **Б.** Возможности хорошей совместной работы;   
    **В.** Здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:   
    **А.** Считают себя хуже других;   
    **Б.** Часто ссорятся и конфликтуют;   
    **В.** Возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:   
    **А.** Работаешь над важным для всех делом;   
    **Б.** Имеешь много друзей;   
    **В.** Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:   
    **А.** Доступным;   
    **Б.** Авторитетным;   
    **В.** Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:   
    **А.** О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;   
    **Б.** О жизни знаменитых и интересных людей;   
    **В.** О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:   
    **А.** Дирижером;   
    **Б.** Композитором;   
    **В.** Солистом.
24. Мне бы хотелось:   
    **А.** Придумать интересный конкурс;   
    **Б.** Победить в конкурсе;   
    **В.** Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:   
    **А.** Что я хочу сделать;   
    **Б.** Как достичь цели;   
    **В.** Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:   
    **А.** Другие были им довольны;   
    **Б.** Прежде всего выполнить свою задачу;   
    **В.** Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:   
    **А.** В общении с друзьями;   
    **Б.** Просматривая развлекательные фильмы;   
    **В.** Занимаясь своим любимым делом.

**Бланк тестируемого \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | больше всего | меньше всего | № | больше всего | меньше всего |
| 1 |  |  | 15 |  |  |
| 2 |  |  | 16 |  |  |
| 3 |  |  | 17 |  |  |
| 4 |  |  | 18 |  |  |
| 5 |  |  | 19 |  |  |
| 6 |  |  | 20 |  |  |
| 7 |  |  | 21 |  |  |
| 8 |  |  | 22 |  |  |
| 9 |  |  | 23 |  |  |
| 10 |  |  | 24 |  |  |
| 11 |  |  | 25 |  |  |
| 12 |  |  | 26 |  |  |
| 13 |  |  | 27 |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |

**Ключ**

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

**Обработка и интерпретация результатов**

**Лист ответов** сделан так, чтобы можно было подсчитать количество отмеченных букв в каждом столбце сверху в низ и записать суммарный балл в последнюю строку соответствующего столбца.

Чем больше положительных ответов в столбце, тем больше сумма, и тем выше направленность личности на себя (НС) – в первом столбце, во втором столбце – направленность на взаимодействие (НВД), в третьем столбце – направленность на задачу (НЗ).

Ориентиром, помогающим понять полученные результаты, может служить следующая таблица баллов:

**13 – 17 баллов – высокий уровень** развития направленности.

**7 – 12 баллов – средний уровень** развития направленности.

**1 – 6 баллов – низкий уровень** развития направленности.

Максимальный балл – это наиболее явно выраженная у вас направленность, которая выражается в особенности отношения к себе, к другим людям и выполняемой деятельности.

**Содержательная психологическая характеристика каждого вида направленности личности:**

**Направленность на себя (НС)** – определяется преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Человек сильнее всего занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности окружающих его людей. В значительной мере игнорируя участников совместной деятельности, в выполняемом деле видит, прежде всего, возможность удовлетворить собственные притязания, вне зависимости от интересов других людей, с которыми он работает совместно.

**Направленность на взаимодействие (НВД)** – характеризуется тем, что поступки человека определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с другими людьми, с участниками совместной деятельности. Человек проявляет интерес к совместной деятельности, хотя не всегда может способствовать ее успешному выполнению, для него главное не результат, а взаимодействие с другими, соучастие и общение.

**Направленность на задачу (НЗ) –**определяется преобладанием мотивов, порождаемых самой деятельностью. Человек увлечен процессом деятельности, стремится к познанию, овладению новыми знаниями, умениями, способами действия. Взаимодействуя с другими людьми и участвуя в совместной деятельности, люди с направленностью на задачуобычно стараются доказать точку зрения, которую считают наиболее полезной для выполнения поставленной задачи.

Для достижения успеха, в т.ч. в профессиональном росте важно понимать на что направлена ваша личность: на успех или на избегание неудачи. Пройдя следующий тест Элерса, мы сможете узнать об этом.

[**psytests.org**›Пройти онлайн](https://psytests.org/emotional/ehlersA-run.html)

Инструкция тесту Элерса.

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет". Тестовый материал (вопросы) опросника Элерса.

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
2. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
3. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
4. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
5. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
6. Я более требователен к себе, чем к другим.
7. Я доброжелательнее других.
8. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
9. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
10. Усердие — это не основная моя черта.
11. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
12. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
13. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
14. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
15. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
16. На моем честолюбии легко сыграть.
17. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
18. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
19. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
20. Нужно полагаться только на самого себя.
21. В жизни немного вещей важнее денег.
22. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
23. Я менее честолюбив, чем многие другие.
24. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
25. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
26. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
27. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
28. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
29. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
30. Иногда друзья считают меня ленивым.
31. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
32. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
33. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
34. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
35. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
36. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
37. Не довожу до конца многое, за что берусь.
38. Завидую людям, не загруженным работой.
39. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
40. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

**Ключ опросника Т. Элерса.**

Расчет значений. По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов. Интерпретация методики мотивации к успеху (нормы теста Элерса): Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха. От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации; более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху. Исследования показали, что люди, умеренно сильно ори­ентированные на успех, предпочитают средний уровень рис­ка. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мо­тивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой моти­вации к успеху. К тому же, людям, мотивированным на успех и имею­щим большие надежды на него, свойственно избегать вы­сокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И на­оборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (ориентация на защиту), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.  
Источник: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnostiki-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha>

**Практическая работа №4**

***Определение самооценки.***

Пройдите тест на определение своей самооценки. Результаты зафиксируйте в тетрадь.

Тест – “Определение уровня своей самооценки”.

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?
2. очень часто — 1 балл;
3. иногда — 3 балла.
4. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:
5. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
6. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
7. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:
8. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
9. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
10. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
11. Вам показали пародию на вас. Вы:
12. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
13. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
14. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
15. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
16. да — 1 балл;
17. нет — 5 баллов;
18. не знаю — 3 балла.
19. Вы выбираете духи в подарок. Купите:
20. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
21. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
22. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
23. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
24. да — 1 балл;
25. нет — 5 баллов;
26. не знаю — 3 балла.
27. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?
28. да — 1 балл;
29. нет — 5 баллов;
30. иногда — 3 балла.
31. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?
32. да — 5 баллов;
33. нет — 1 балл;
34. не знаю — 3 балла.
35. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
36. голубой — 1 балл;
37. желтый — 3 балла;
38. красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки (каждому раздается памятка).

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.
4. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.
5. Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!

**Практическая работа № 5**

***Диагностирование особенностей общения.***

Пройдите тест Ряховского в текстовом варианте. Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека.

При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

Инструкция:

Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Оценка ответов; "да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста 30-31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Ваш власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильн увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.                                                                                                                         3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знаком, что он забыл Вам вернуть деньги, кот занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас люб длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду  просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной

**Практическая работа № 6**

***Определение стратегии поведения в конфликтных ситуациях: тест Томаса.***

Пройдите тест Томаса на определение вашей стратегии в конфликтной ситуации в онлайн варианте [**psytests.org**›Тест Томаса-Килманна](https://psytests.org/interpersonal/thomas-run.html)

При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

В случае отсутствия у вас доступа в Интернет, пройдите тест в текстовом варианте.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

### Текст опросника

Инструкция:

Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

**1.**

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

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

**2.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

**3.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

**4.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5.**

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

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

**6.**

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

**7.**

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

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

**8.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

**9.**

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

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.**

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11.**

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.**

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

**13.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

**14.**

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

**15.**

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

**16.**

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17.**

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

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

**18.**

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

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

**19.**

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

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

**20.**

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

**21.**

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

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

**22.**

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

В. Я отстаиваю свои желания.

**23.**

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

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

**24.**

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

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

**25.**

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

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

**26.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

**27.**

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

**28.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

**29.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

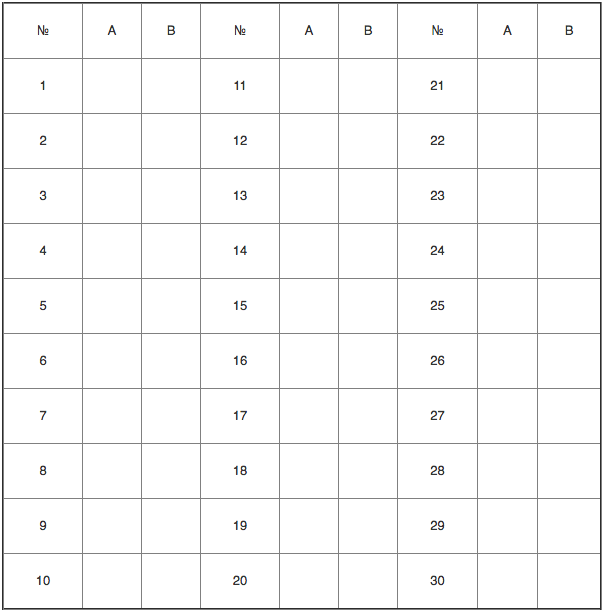
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30.**

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

### Бланк вопросника

[](https://www.psychologos.ru/images/e299abda4fe2153570517cd89c3497bc.png)

### Ключ к опроснику

1. Соперничество: ЗА, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ЗОВ.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, ЗВ, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

### Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

**Практическая работа № 7**

***Тренинговые игры и упражнения, направленные не развитие эффективных способов разрешения конфликтных ситуаций и развитие навыков эффективного общения.***

**Упражнение » Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

 «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. » По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

# Упражнение «Чужое утро»

#### Цель - Разминка участников, создание работоспособного настроения, развитие внимательности, актуализация идентификации, укрепления атмосферы взаимного принятия в группе.

#### Ход процедуры:

Попросите всех закрыть глаза. Обратитесь к одному из участников, например:

«Павел, не открывая глаз, опиши, пожалуйста, как можно подробнее, во что одета сегодня Надежда… Так, спасибо. А теперь, постарайся еще больше настроиться на Надежду и расскажи о своих представлениях, как по твоему мнению она могла бы провести сегодняшнее утро:

— Во сколько Надежда проснулась? Она проснулась сама, по будильнику или ее кто-то разбудил? Она сразу решительно встала или еще какое-то время с удовольствием полежала в постели?

— Надежда включала какие-нибудь приборы? … Телевизор? Какую программу она смотрела?

— Какого цвета у нее зубная щетка? А мыло? А полотенце?

— Чем Надежда сегодня завтракала? Пила чай или кофе? … А чай был в пакетике, или она его заваривала? Сколько сахара она положила? У Надежды есть своя любимая кружка? Как она выглядит?

— В доме есть животные?» и т.д.

После того как участник рассказал о своих представлениях, он может открыть глаза. Участник, утро которого описывалось, дает небольшой комментарий о совпадениях представлений с реальностью, а затем описывает утро другого участника, выбираемого ведущим. Круг замыкается, когда последний участник описывает утро того, кто был первым (в данном случае, Павла).

#### Примечания

Последние описания лучше оставлять для более эмоционально устойчивых участников. Просидеть достаточно долго с закрытыми глазами для некоторых бывает трудно. Нужно следить за невербальными проявлениями участников и предоставлять слово тем, кто начал испытывать трудности.

Источник: В.А. Ясвин

**Упражнение «Ограбление»**

Ограбление: карточка

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.

2. Грабитель был мужского пола.

3. Грабитель не требовал денег.

4. Владелец магазина собрал содержимое кассы.

5. В кассе были деньги, но не сказано, сколько.

6. Грабитель открыл кассовый аппарат.

7. В событиях принимал участие полицейский.

8. Бизнесмен только что выключил свет, когда в магазине появился грабитель.

**Цель** Упражнение показывает, как по-разному люди воспринимают одну и ту же информацию.

**Инструкция**

Прослушайте внимательно короткий текст.

«Директор магазина только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно».

* *Раздайте участникам тренинга лист с утверждениями.*

У вас в руках лист с утверждениями. Отметьте те из них, которые вам кажутся ложными.

**Итоги упражнения**

* Перед подведением итогов, сообщите участникам тренинга правильные ответы.
* Почему получились такие результаты?
* — Что на них повлияло?
* — Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

**Упражнение «Сплетня»**

**Цель**

Упражнение демонстрирует, как может искажаться информация при передаче ее от человека к человеку.

**Ход упражнения**

Выведите всех участников (если их не больше 10 человек) за дверь. Оставьте одного зачитайте оставшемуся текст. Его задача пересказать этот текст следующему участнику. Задача второго пересказать его третьему и т.д. до последнего участника.

После того, как текст был передан последнему участнику, проведите дебрифинг.

**Дебрифинг**

* Как вы себя чувствуете?
* Что сейчас происходило?
* Про что это упражнение?
* Почему в финале мы видим текст  таким искаженным?
* Как этого можно было избежать?

Записывать, задавать уточняющие вопросы и т.д.

**Текст. «Иван Петрович»**

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

**Упражнение «Разговор начистоту» (рефлексия)**

**Цель**

* Обеспечить каждому участнику получение обратной связи от группы.
* Помочь участникам лучше узнать друг и себя.
* Установить в группе доверительную и открытую атмосферу.

**Время:** 15-20 минут

**Ход упражнения:**

Скажите участникам тренинга: «Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?» Так как все мы участники тренинга и разбираем мы блок коммуникации, то и вопрос который мы обсудим, — «Каков я в отношении с другими?»

**Этап #1:**

На листе формата А4 каждый пишет свои положительные и отрицательные, качества, которые у него проявляются в коммуникациях.  
3 минуты на выполнение.

Итак, перед каждым — его видение самого себя. Скажем так: коммуникативный автопортрет. Второй этап упражнения позволит сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

**Этап #2: загнем**

Если вы хотите, чтобы вам писали только комплименты — рисуйте в углу листа солнышко.

Если хотите услышать критику — рисуйте молнию и тучу.

Если вам интересно узнать о себе плохое и хорошее — рисуйте вопросительные знаки.

Готово? Мы начинаем! Можете свободно передвигаться по аудитории, читать листы самооценки, реагировать, писать комментарии.   
Заканчивайте тогда, когда вы увидите, что большинство встреч уже произошло и упражнение теряет ритм.

**Подведение итогов:**

* Сесть в круг.
* Теперь все могут прочесть материал, накопившийся на их «заспинных» листах.
* Далее, тренер предлагает желающим прочесть комментарии.

# Упражнение «Утверждение, вопрос или недовольство» [(Работа с возражениями](http://trainingtechnology.ru/category/prodazhi/v-rabota-s-vozrazheniyami/))

#### Цель: Выработка понимания сути сказанного.

#### Инструкция

Прочитайте, пожалуйста, фразы и представьте, что вы только что услышали их по телефону. Определите, что это за фраза. Если вы считаете фразу утверждением, рядом с ней поставьте букву «у», если фраза кажется Вам вопросом — «в», если выражением недовольства — «н».

#### Дебрифинг

* Легко ли удалось справиться с упражнением?
* Над каким вопросом вы сильнее всего задумались?
* Чем полезно это упражнение для вашей работы?

Бланк к упражнению «Утверждение, вопрос или недовольство»

Прочитайте, пожалуйста, фразы и представьте, что вы только что услышали их по телефону. Определите, что это за фраза. Если вы считаете фразу утверждением, рядом с ней поставьте букву «у», если фраза кажется Вам вопросом «в», если выражением недовольства «н».

1. Мне нравится, как вы обслуживаете клиентов
2. Сроки доставки в Вашей фирме очень большие
3. Почему на чеке стоит сумма 3000 рублей
4. Ваши цены слишком высоки для меня
5. Вы не понимаете. Мне нужно, чтобы сотрудник по ремонту

холодильника пришел ко мне сегодня

1. Когда этот товар появится
2. Что Вы собираетесь делать с невыполненным заказом
3. Я не могу ждать. Мне нужно поговорить с ней сегодня
4. Почему его никогда нет на месте, когда он мне нужен
5. Я не собираюсь оплачивать этот счет

# Упражнение «Я желаю себе…»

#### Цель: завершение тренинга.

#### Инструкция

* Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане…» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

Источник: http://trainingtechnology.ru/free/

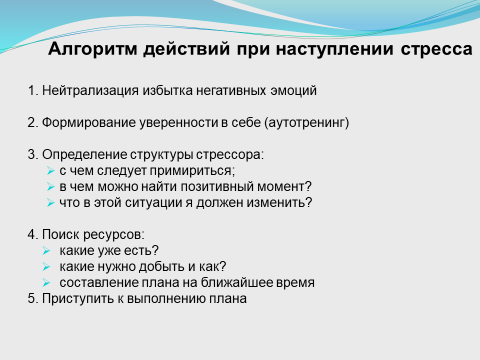
**Практическая работа № 8**

***Обучение навыкам саморегуляции и релаксации***

В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению психического здоровья людей любой профессии не вызывает сомнений.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ":**

**В случае, когда вы заметили у себя проявления стресса, вы можете использовать следующий алгоритм действий:**



**Также вам могут помочь следующие советы:**

1. Научитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели. Важно уметь расставлять и в жизни, и в профессиональной деятельности приоритеты. В этом вам может помочь метод - **Квадрат Эйзенхауэра.** (см. приложение 1)
2. Общайтесь. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.
3. Овладейте умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, различные **техники дыхания** помогут вам быстро восстанавливать свое самочувствие. (см. приложение 2)
4. Сохраняйте положительную точку зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий. **Используйте в трудных ситуациях принципы рефрейминга.** (см. приложение 3)
5. Проявляйте физическую активность, внимательно относитесь к потребностям своего тела. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений, прогулок на свежем воздухе, соблюдения рациональной диеты.

**приложение 1**

Матрица Эйзенхауэра состоит из двух осей координат — важности и срочности. На их пересечении образовываются четыре поля:

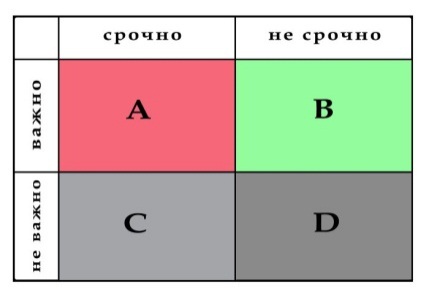
**важное и срочное**

**важное, но не срочное**

**срочное, но не важное**

**неважное и несрочное**

Мозг человека устроен так, что мы лучше понимаем структурированную информацию — разложенную по полочкам, ячейкам, и сопровождающуюся визуальными материалами. Поэтому квадрат приоритетов лучше всего рисовать на бумаге или в таблицах на компьютере.



**Матрица приоритетов** четко и понятно отвечает на эти вопросы. Каждое поле таблицы Эйзенхауэра имеет свой “вердикт”. Как только задание оказывается в той или иной ячейке, мы уже знаем, что с ним делать.

**А (важное и срочное)**

Здесь находятся такие задачи:

-преодоление кризисов;

-работа, невыполнение которой может привести к серьезным проблемам и срывам целей;

-решение вопросов, способных привести к ухудшению уровня жизни, несущих угрозу карьере или благополучию в семье;

-проблемы со здоровьем.

**В (важное, но не срочное)**

Здесь находятся такие задачи:

-выполнение текущих проектов по работе;

-бытовые дела, связанные с материальной базой вашей семьи;

-подготовка к важным семейным праздникам, общение с родными;

-самообразование;

-профилактика заболеваний, спорт, здоровый образ жизни.

**С (срочное, но не важное)**

К срочным, но неважным делам относятся:

-некоторые звонки и встречи;

-внезапно возникающие бытовые неприятности;

-жесты вежливости в сторону людей, не входящих в круг близких и друзей (присутствие на праздниках, длительные разговоры);

-просьбы знакомых в решении проблем, с которыми они могут разобраться самостоятельно.

**D (несрочное и неважное)**

В этом темно-сером квадрате “живут” пожиратели времени, которые желательно вообще устранить из жизни. Тут обосновались:

-сериалы и соцсети;

-вредные развлечения;

-болтовня по телефону;

-общение с токсичными людьми;

-некоторая рутинная работа;

-заморочки перфекциониста.

Большую часть этих пунктов нужно убрать из графика усилием воли — вот зачем прописывается этот пункт. В него же попадает рутинная работа, выполнение которой несет совсем маленькую пользу. Можно сделать — а можно и не делать. Эту работу по желанию делегируйте подчиненным или наемным работникам. Или бабушке.

**приложение 2**

**Дыхательные упражнения при нервном напряжении.**

Человек сосредотачивается на дыхании. При этом он перестает думать о проблеме, ее значимость понижается. Человеку проще сосредоточиться на решении, подобрать нужные слова или действия, чем при слишком сильных эмоциях.

Успокоение происходит и за счет физиологических факторов. Когда мозг хорошо снабжается кислородом, артериальное давление нормализуется, частота сердечных сокращений стабилизируется. Уровень углекислого газа в крови снижается, из-за чего пропадает неприятная симптоматика: головокружение, тошнота, повышенная раздражительность. Из легких выводится не только углекислый газ, но и попавший при вдохе «мусор», поэтому кислородного голодания не возникает, самочувствие не становится хуже, усугубляя состояние.

При подборе успокоительных дыхательных движений нужно усвоить важнейшие для любой техники правила, несоблюдение которых сведёт все усилия насмарку:

* Любые дыхательные упражнения для успокоения нервной системы нужно выполнять в положении лёжа или стоя, в которых спина была бы полностью прямой.
* Упражнения лучше делать с закрытыми глазами, медитируя и воображая приятные картины и образы.
* На процессе дыхания нужно полностью сконцентрироваться, поначалу его придётся контролировать сознательно. Постепенно надобность в сознательном контроле вдохов и выдохов, но нужно будет по-прежнему концентрироваться на самом процессе дыхания.
* Разум следует избавить от любых негативных мыслей, а все мышцы полностью расслабить. Расслабление мускулатуры нужно выполнять плавно – от кончиков пальцев ног и далее вверх по телу, уделяя особенное внимание лицу, шее и плечам, в которых мышцы сильнее всего напряжены.
* Успокоительные упражнения требуется 5-10 раз повторить, но и не перенапрягаться при этом. Перед переходом к следующему упражнению нужно немного подождать, чтобы организм успел адаптироваться.
* Осуществляя вдохи, нужно представить, как тело вместе с кислородом наполняется спокойствием и чистой энергией. Во время выдоха нужно представить, как из организма «выдавливается» скопившееся напряжение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Содержание** |
|  |  |
| «Передышка» | Медленно и глубоко дышите в течение 3 минут, наслаждаясь процессом |
|  | и представляя, что все проблемы улетучиваются. |
|  | Помогает расслабиться и успокоиться, потому что в момент расстройства |
|  | человек начинает сдерживать дыхание |
|  |  |
| «Дыхательная | При первом выполнении сядьте, примите наиболее удобную позу. |
| техника само- | Сделайте глубокий вдох. Вдох длится не менее 2 секунд. |
| регуляции» | Задержите дыхание на 1–2 секунды – сделайте паузу. Выдыхайте |
|  | медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее. Выдох обязательно |
|  | должен быть длиннее вдоха. |
|  | Затем снова сделайте глубокий вдох, без паузы выдох. |
|  | Повторите цикл 2–3 раза. |
|  | Выполняйте технику, чтобы уменьшить усталость после работы, или |
|  | в конфликтных ситуациях, чтобы сохранить спокойствие |
|  |  |
| «Радуга» | Встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, |
|  | что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – |
|  | съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. |
|  | Запомните свои ощущения, вспоминайте их в неприятные моменты, |
|  | когда нет возможности выполнить упражнение |
|  |  |
| «Воздушный | Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. |
| шар» | Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. |
|  | Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. |
|  | Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. |
|  | Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя |
|  | мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. |
|  | Запомните ощущения в состоянии расслабления. |
|  | Выполняйте упражнение, чтобы достичь оптимального психоэмоционального |
|  | состояния |
|  |  |
| «Самоприказы» | Используйте короткие, отрывистые распоряжения, сделанные себе: |
|  | «Не поддаваться на критику!», «Слушать!». |
|  | Вам важно применять самоприказы, когда нужно вести себя определенным |
|  | образом, настроиться, собраться |
|  |  |
| «Энергетический | Энергично разотрите ладони – 10 секунд. |
| самомассаж» | Быстро потрите пальцами щеки вверх-вниз – 10 секунд. |
|  | Расслабленными пальцами «постучите» по макушке головы – 10 секунд. |
|  | Кулаком левой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье правой |
|  | руки – 10 секунд. |
|  | Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой |
|  | руки – 10 секунд. |
|  | Потрите пальцами ушные раковины – 10 секунд. |
|  | Нащупайте пальцами впадину в основании черепной коробки, надавите |
|  | и подержите |
|  |  |

**приложение 3**

***Рефрейминг*** (англ. frame-рамка) - это название широко используется для описания используемых им процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно даже патогенных) психических шаблонов.

Слово "рефрейминг" - отглагольное существительное от глагола "reframe", означающего "вставить в новую рамку (ту же картину).

Рефрейминг позволяет нам иначе интерпретировать те или иные проблемы и находить новые решения.

***Виды рефрейминга***

Традиционно различают два основных вида рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания.

Рефрейминг **контекста**: в разных ситуациях одно и то же поведение может оказаться и полезным и вредным. В данном случае если изменить контекст сообщения, то меняется и подход к содержанию**. (умение в о всем находить положительное)**

Рефрейминг **содержания:** состоит в том, чтобы изменить ценность самого сообщения. Например, если человек лжет, значит у него есть хоть какая-то цель. Рефрейминг содержания направлен в первую очередь на изменение восприятия объекта, что для субъекта проявляется в смещении смысловых акцентов и приводит к возникновению новых ощущений. (**умение сказать одно и то же другими словами**)

***Упражнение «Зато..»***

\_ Напишите то, что вам в себе не нравится. Передайте свой листочек соседу, пусть он продолжит предложение со слова зато.

**Практическая работа № 9**

***Психолого – педагогическое диагностирование профессионального самоопределения (диагностирование ДДО). Профессиограмма. Требования, предъявляемые профессией (психологические особенности, здоровье, условия труда и т.д.)***

Пройдите тест дифференциально-диагностический опросник (ДДО), он же опросник Климова на профориентацию, предназначен для выявления предрасположенности человека, которая выражается в его [ценностных ориентациях](https://psychologyc.ru/cennostnye-orientacii-lichnosti/), к определенным типам профессий. Опросник Климова основан на предположении, что человек, пройдя необходимое и соответствующее профессии обучение, сможет выполнять любую работу, независимо от того, к какой категории из перечисленных ниже она относится. И вместе с тем, если бы у человека изначально была возможность выбора своего будущего и профессионального поприща, какой бы вид деятельности он на самом деле предпочел?

[**psytests.org**›Опросник ДДО](https://psytests.org/profession/ddo-run.html)

При прохождении теста учитывайте **общие требования к проведению и оформлению диагностирования (см. выше).**

**После подведения итогов самостоятельно изучите типы профессий.**

Профессиограмма — инструкция, описывающая технологические характеристики профессии, отображающая функциональные обязанности работника. Описывает психологический портрет индивидуального кандидата на данную специальность. Профессиограмма выглядит следующим образом:

Название специальности. Раздел содержит основную информацию о профессии, её специфические особенности, перспективы развития. Описание трудового процесса. Раскрывает специфику работы, должностные обязанности, рабочее место.

Знания и навыки. Инструкция указывает перечень задач, которые работник должен уметь выполнять.

Анализ профессиональных и личностных качеств для данной специальности.

Квалификация. Минимальный уровень образования, который делает доступной работу по данной профессии. Указываются возможности профессионального роста.

Санитарно-гигиенические условия. Указываются условия труда (необходимый уровень освещённости, максимально допустимый уровень шума и пр.). Рассматриваются предпосылки профессиональных рисков (монотонность труда, повышенный уровень травматизации). Описывается ответственность за получение травм на производстве, выплаты в форс-мажорных ситуациях. Физиологические и психологические требования к кандидату на должность. В инструкции указываются требования к физическому и психическому здоровью. Раскрываются требования к личностным качествам: интеллекту, внимательности, конфликтности.

**Изучив понятие профессиограмма, составьте профессиограмму вашей профессии.**

**Практическая работа №10**

***Составление резюме.***

**Изучите теоретический материал по теме. Составьте резюме. Вы можете использовать образцы из интернета или использовать предложенный вам вариант.**

**Фамилия Имя Отчество**

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:   
Дата рождения:

Семейное положение: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
                                    (*статус, дети, их возраст*)  
Адрес: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
  
ЦЕЛЬ: **соискание должности ………..  
  
ОБРАЗОВАНИЕ**: 2020г. ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум».

Образовательная программа СПО-программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих «…………….».

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: (*указывается в обратном хронологическом порядке*)

2014г. ГБПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»

Свидетельство с квалификацией **«Кассир торгового зала»**

Освоенные компетенции: работа на различных марках ККТ и денежные расчеты с покупателями.

2014г. ГБПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум» Свидетельство с квалификацией **«Электрогазосварщик»;**

ОПЫТ РАБОТЫ: (*укажите предыдущие места работы в хронологическом порядке, начиная с последнего*)  
  
**Должность**, **период работы**  
**Название организации**  
**Основные обязанности:** (*перечислите основные выполняемые обязанности и особенно подчеркните те, которые напрямую пересекаются с предполагаемой должностью; не указывайте несуществующего опыта*)

**Профессиональные достижения:** (*указывайте только положительные достижения, например увеличение продаж, внедрение проектов и т.д.*)  
  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ: знание технологического процесса,

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: (*укажите любую информацию, которая, как Вы думаете, поможет в трудоустройстве*)

**Практическая работа № 11**

***Состояние современного рынка труда, в т.ч. на территории АГО (экскурсия в Центр занятости).***

В рамках данного практического занятия предполагается экскурсия в Центр занятости населения п. Арти с последующей там лекцией сотрудников Центра, раскрывающей его функции, а также актуальную ситуацию на рынке труда в Артинском городском округе.

В случае, если вы отсутствовали на экскурсии, либо находитесь на дистанционном обучении, ознакомьтесь с материалами о работе центров занятости в России, а также изучите сайт Центра занятости в п. Арти. После чего ответьте на вопросы:

**Тест: «Центр занятости населения как посредник в трудоустройстве»**

1. Какие направления деятельности реализует в своей работе Центр занятости населения?
2. Какое главное условие оказания бесплатных услуг ЦЗ?
3. Чем категория «безработный» отличается от категории «ищущий работу»?
4. Какие документы необходимо предоставить в ЦЗ для постановки на учет?
5. В каких случаях осуществляется минимальная и максимальная выплата пособия по безработице? (укажите размеры пособия)
6. На какой период, и при каких условиях осуществляется постановка на учет?
7. Что означает самозанятость населения?
8. Какие варианты профессионального обучения существуют в ЦЗ?
9. Какими услугами ЦЗ воспользуетесь вы?

**Практическая работа № 12**

***«Собеседование при устройстве на работу».***

При проведении данного практического занятия необходимо предварительно ознакомиться с теоретическими материалами по теме.

В случае проведения занятия в очной форме предполагается создание ситуации устного собеседования при трудоустройстве. На роль «работодателя» приглашается заместитель директора по УВР (либо сам преподаватель дисциплины). Обучающиеся проходят всю процедуру собеседования каждый по очереди. По желанию ее можно снимать на камеру телефона для дальнейшего анализа собственных ошибок при разговоре.

В случае выполнения задания в системе СДО, либо при самостоятельной работе ответьте письменно на любые вопросы (по одному вопросу из каждого блока).

По окончанию занятия проводится анализ результатов собеседования.

В ходе обсуждения важно учитывать следующие правила:

- говорить по очереди, не перебивая собеседника;

- высказываться корректно, не задевая личностных качеств тестируемого (анализируем ситуацию, а качества человека);

- у каждого участника замечаем не только ошибки, но и сильные стороны.

**Вопросы для проведения собеседования при приеме на работу:**

1. **Стандартные вопросы:**

Имеете ли вы опыт работы?

Расскажите, пожалуйста, о себе.

Что для вас значит мотивация?

Когда трудовая деятельность доставляет вам наибольшее удовольствие?

Где вы видите себя спустя несколько лет?

Назовите свои сильные стороны?

Что руководило вами при выборе этой профессии?

В чем заключаются ваши преимущества перед другими кандидатами?

Может быть, у вас есть вопросы к компании?

В какие сроки вы могли бы приступить к новым обязанностям?

Если вы получите должность, какую цель вы себе поставите?

1. **Проективные вопросы:**

Каковы ваши обычные действия, когда вы сталкиваетесь с трудностями?

Если вы поступаете неправильно, как вы объясняете это начальнику?

Что обычно привлекает людей в работе?

Хороший работник. Опишите его.

Что заставляет людей работать эффективнее?

Как вам кажется, какими качествами должен обладать специалист, получивший эту должность?

Почему люди хотят сделать успешную карьеру?

Чтобы результативно общаться с людьми, какие качества характера нужны человеку?

Какие перспективы вы видите в нашей фирме?

1. **Биографические вопросы:**

Расскажите о ваших мечтах. Какие оценки были у вас в школе и в университете?

Расскажите о тех профессиональных победах, которые вызывают у вас гордость.

Что самое важное, чему вас научили в техникуме?

1. **Каверзные и коварные вопросы:**

Почему мы не должны брать вас к нам на работу?

Как бы вы объяснили желтый цвет слепому человеку?

Как вы относитесь к социальным сетям, сколько времени в них проводите?

Будучи супергероем, какой из сил вы бы обладали?

Как бы вы поступили, если остались единственным выжившим в авиакатастрофе?

Почему можно уволить сотрудника?

Что вы думаете о сверхурочной работе?

Как вы справляетесь со стрессом?

1. **Странные вопросы:**

С каким фруктом у вас ассоциируется наша фирма?

Как поместить слона в холодильнике?

Какой ваш любимый мультяшный персонаж?

У вас развитое чувство юмора? Если да — расскажите анекдот.

Продолжите ли вы работать на нас, если мы перестанем платить вам деньги?

Что вы вчера ели на ужин?

1. **Неудобные вопросы:**

Почему мы должны взять на работу именно вас и другие.

Какую заработную плату вы ожидаете?

Известно ли вам что-нибудь о нашей фирме?

Назовите свои слабые стороны?

Почему вы хотите трудоустроиться не по профессии, полученной в техникуме?

1. **На логику, ассоциации:**

**Почему крышка люка имеет круглую форму?** Ответ: чтобы она не могла провалиться при монтаже, прямоугольная легко войдет в корпус люка по диагонали.

**Как нужно бросить теннисный мяч, чтобы он обязательно прилетел обратно?** Ответ: вверх.

**Сколько раз за сутки стрелки часов совпадают?** Ответ: 22 раза.

**Если в 12 идет ливень, можно ли рассчитывать, что ровно через 72 часа выглянет солнце?** Ответ: Нет, в это время снова будет полночь.

**Практическая работа № 13**

**Документация при трудоустройстве.**

Напишите заявление на устройство на работу, на отгул, на увольнение по собственному желанию с учетом требований к написанию заявлений.

Заявление о приеме на работу – образец каждый работодатель вправе установить самостоятельно, но в документе обязательно нужно указать Ф. И. О. соискателя и должность, дату составления и начала трудовых отношений, подпись. Не будет считаться ошибкой и документ, составленный в произвольной форме, но содержащий всю необходимую информацию. Рассмотрите образец оформления заявления.

Директору ООО «Славянка»

Тимофееву В. Г.

от Петрова Андрея Геннадьевича,

проживающего по адресу:

117405, Москва, Варшавское ш., 152-12-147

**заявление.**

Прошу принять меня на должность менеджера по продажам в отдел продаж с 03.02.2020.

03.02.2020 Петров А. Г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заявление о приеме на работу нового сотрудника служит дополнительным основанием для издания приказа, в котором содержатся сведения о занимаемой должности, начале исполнения трудовых обязанностей. По требованию законодательства (ст. 68 ТК РФ) с приказом работник должен быть ознакомлен под расписку не позднее 3 дней с момента трудоустройства.

***Требования к выполнению контрольной работы***

Контрольная работа выполняется в печатном варианте (формат страниц А4, шрифт - Times New Roman, 14 шрифт, все поля страницы - 2 см, выравнивание по ширине, красная строка - 1 см, одинарный межстрочный интервал. Цвет шрифта - черный.

**Общие требования к оформлению презентаций.**

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
2. Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; название образовательной организации.
3. Следующие слайды должны представлять содержание. Текст содержания не должен быть перегружен информацией.    Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
4. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста, единый стиль оформления.
5. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий (в случае необходимости) и список литературы.

Критерии оценивания:

-Актуальность темы, формулировка цели и задач.

-Соответствие содержания сформулированной теме.

-Логичность, последовательность изложения, формулировка выводов и заключения.

- Дизайн (оформление презентации).

Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

а) при существенных нарушениях правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)  
 б) из-за серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Для выполнения контрольной работы необходимо обратиться к рекомендованной литературе, а также интернет ресурсам.

***Литература:***

1. Ефимова Н.С. Психология общения. – М.:ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М.2006
2. Кудрявцева Т.С., Пухаева Л.С Деловое общение. – СПб, 1997.
3. Шеламова Г.М. Деловая культура общения. – М: ПрофОбрИздат, 2002.

**Глоссарий**

**Коррекция** - (от лат. correctio - исправление, corregere – исправлять) - исправление или ослабление каких-либо недостатков психического или физического развития человека средствами психолого-педагогического воздействия и лечебными мероприятиями (напр., К. движений, К. речи, К. **поведения** и т.д.)

**Конфликт –** это резкое обострение противоречий (конфликтная ситуация) и столкновение (инцидент) двух или более участников (субъектов) в процессе решения проблемы (объект), имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон.

Конфликт = конфликтная ситуация + инцидент.

**Обще́ние** — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями) и социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера).

**Психологическая диагностика** — (от греч. *psyche* — душа + *diagnosis* — распознавание) психологическая дисциплина, разрабатывающая методы выявления и изучения индивидуально-психологических особенностей человека, его поведения.

**Реферат** (от лат. refero – докладываю, сообщаю) представляет собой особое сочинение, в котором кратко, с определениями и выводами излагаются основные положения темы или проблемы. Рефераты могут быть двух видов:  
а) передающие содержание одной книги, научной работы, научной проблемы,и  
б) суммирующие данные нескольких источников по определенной теме.

**Эмпатия** - это очень сильное чувство сопереживания другому человеку или существу, при котором чувства, эмоции и переживания другого воспринимаются как свои собственные.

**Эссе -** это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.