

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета  
« 27 » августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор  
« 28 » августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогическая  
«Моя профессия - мой будущее»  
для детей 15-16 лет  
Срок реализации: 2020-2021 учебный год

Автор-составитель:  
учитель английского языка  
Чернова Евгения Ивановна

г. Рыбинск, 2020

**Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29**

**Рассмотрено**

на заседании

Методического совета

« \_\_\_\_\_ » августа 2020 г.

**Утверждаю**

Директор

« \_\_\_\_\_ » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогическая  
«Моя профессия - моё будущее»  
для детей 15-16 лет  
Срок реализации: 2020-2021 учебный год**

Автор-составитель:  
учитель английского языка  
Чернова Евгения Ивановна

г. Рыбинск, 2020

## Структура ДООП

№	Раздел	Страница
РАЗДЕЛ 1		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	9
РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы	11
РАЗДЕЛ 3.		
	Список литературы	11
	Приложения	13

### РАЗДЕЛ 1

#### 1.1 Пояснительная записка

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все большее место занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Помочь учащимся ориентироваться в сложном мире труда создана программа «Моя профессия – мое будущее»

**Программа «Моя профессия - моё будущее»** – модифицированная и разработана на основе следующих программ:

1. Программа учебного курса Смирнова Е.Е. «На пути к выбору профессии», Рогова Е.И. «Выбор профессии» и Шмит В.Р. «Беседы по профориентации для старшеклассников».
2. Программа психолого-педагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся «Проблема выбора», разработанной Е. Казаровой и опубликованной в журнале «Школьный психолог» №2, 2007г.
3. Я и профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. Школьный психолог, №14, 2008.

**Программа нацелена** на развитие подростков, формирование навыков профессиональной диагностики и профессионального выбора, развитие социальной и межкультурной компетенции.

**Новизна программы** состоит в том, что в жизни каждого молодого человека рано или поздно всегда возникает вопрос: кем стать и куда пойти учиться? Еще не повзрослев и не став самостоятельными, не имея ни достаточного жизненного опыта, ни опыта принятия решений, молодые люди должны определить в столь важном вопросе.

Выбор профессии часто в дальнейшем определяет весь жизненный путь человека. Поэтому очень важно предостеречь его в этот момент от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе.

**Актуальность программы** заключается в том, что в программе «Моя профессия – мое будущее» много времени отводится на активные формы работы: психологические игры, элементы психологического тренинга, ролевые игры, что позволяет учащимся получать «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению, конструктивного ведения диалога.

**Педагогической целесообразностью** данного курса является проблемно ориентировочный подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний имеют проблемные вопросы, являющиеся необходимым структурным элементом каждого урока. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий и отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся. Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиции, мнений, интересов и потребностей людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** помочь учащимся найти свой собственный образ «Я»; сформировать знания, умения и навыки необходимые при выборе дальнейшего образовательного маршрута с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границы самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- проведение психологической диагностики по выявлению склонностей, способностей и особенностей участников;
- активизация постановки и принятия проблемы профессионального самоопределения;

#### Развивающие:

- развить у обучающихся навыки самостоятельного и осознанного принятия решения
- развить умение соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию положительного отношения к самому себе, осознанию своей индивидуальности, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

**Общий объем программы: 34 часа**

**Срок освоения программы: 1 учебный год 2020-2021.**

**Адресат программы:** учащиеся 15-16 лет.

### **Формы обучения и виды занятий с учащимися:**

- \*Лекции;
- \*Психологические методы исследования качеств личности;
- \*Тренинги;

- \*Дискуссии,
- \*Анализ конкретных ситуаций,
- \*Игровое моделирование.

В программе «моя профессия – мое будущее» много времен и отводится на активные формы работы: психологические игры, элементы психологического тренинга, ролевые игры, что позволяет учащимся получать «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению, конструктивного ведения диалога.

**Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная

**Программа состоит из следующих блоков:**

1. Тематические занятия
2. Экскурсии
3. Мастер-классы
4. Профориентационные игры
5. Тренинговые занятия

Экскурсии проводятся на предприятия и в учебные заведения профессионального образования г. Рыбинска (приложение 1). Выбор места проведения экскурсии осуществляется с учетом запроса обучающихся и в зависимости от договоренности с организацией. В связи с этим возможна корректировка последовательности занятий.

**Средства работы:**

- Технические:** (компьютер, проектор)  
**Методические:** (наглядность, схемы и т.д.)

**1.3. Содержание программы  
Тематическое планирование**

Всего кол-во часов	Тема	В том числе		
		кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Характеристика профессий	1	0,5	0,5
3	Личностные особенности	7	3	4
4	Профессии нашего региона	4	2	2
5	Профессии XXI века	7	4	3

6	Внутренний мир человека и возможности его познания	6	2	4
7	Человек среди людей	3	1	2
8	Компас в мире профессий	4	2	2
9	Итоговое занятие	1	1	0
10	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

### Содержание программы

*1. Введение. Несколько слов о взрослой жизни, или Добро пожаловать в мир труда.*

*Предмет труда.*

**Предмет труда** — вещество природы, на которое человек воздействует в процессе **труда**, или перерабатываемая человеком в процессе интеллектуального **труда** информация

*Цель труда.*

**Цели профессионального труда.** «**Цель труда** представляет собой осознанный образ конечного результата, к которому человек стремится в процессе своей целесообразной деятельности. Другими словами можно сказать, что **цель труда** - это представление о желаемом будущем. Желание достичь поставленную **цель** направляет действие, определяет выбор возможных способов достижения, побуждает осуществлять поиск новых действий»

*Средства труда.*

**Средства труда** — то, чем человек воздействует на предмет труда. Решающая роль принадлежит орудиям труда, механические, физические и химические свойства которых человек использует в соответствии со своей целью. Средства (орудия) труда, применяемые для производства товаров и услуг: здания и сооружения, машины, оборудование, энергия. К средствам труда в более широком смысле относятся все материальные условия труда, без которых он не может совершаться

*Условия труда.*

**УСЛОВИЯ ТРУДА** — совокупность факторов производственной среды и **трудового** процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (ст. 209 ТК РФ). УТ классифицируются согласно гигиеническим критериям, установленным в Руководстве Р 2.2.2006—05 "Гигиеническая оценка факторов рабочей среды и **трудового** процесса

*Отрасль труда.*

В каждой отрасли можно выделить области профессиональной деятельности по ее направленности, т.е. по предмету труда. Предмет труда — это то, на что направлен труд человека, на что работник воздействует, видоизменяя и приспособляя его к удовлетворению личных и общественных потребностей. Согласно предмету труда выделяют 5 областей профессиональной деятельности: человек — природа, человек — техника, человек — знаковая система и т.д.

*Профессия, специальность, квалификация, должность.*

Многие профессии подразделяются на специальности. ... **Должность** — наименее объективно и документально фиксируемое проявление профессии. Должность может отождествляться с квалификацией ("младший научный сотрудник"), с временными обязанностями (п. о. заведующего, руководитель проекта), с профессией в целом (психолог в организации).

## **2. Характеристика профессий.**

### **2.1. Виды профессий. Понятие «Рынок труда». Самые популярные и востребованные профессии сегодня**

#### **3. Личностные особенности**

##### **3.1. Темперамент. Характер.**

Тест М.Ф. Шевченко «Определение темперамента». Опросник «Беспокойство - тревога». Методика «Неоконченные предложения»

##### **3.2. Воля. Волевые качества.** Опросник «Какая у меня воля?»

##### **3.3. Что такое мотивация?**

1. Опросник ТМД А. Мехрабиона (в т.ч. в модификации М.Ш. Магомед-Эминова),
2. Опросник МУН А. Реана. (Н.В. Бордовская, А.А. Реан, 2000; М.К. Акимова, К.М. Гуревич, 2005). Сущность этой методики основана на использовании тест-опросника МУН (мотивации успеха или надежды на успех)

##### **3.4. Как здоровье может влиять на выбор профессии.**

Здоровье человека и выбор профессии

##### **3.5. Способность и талант. Интересы и склонности.**

Способности и таланты. Что определяет наш успех? Как выявить интересы и склонности?

##### **3.6. IQ.** ШТУР 2 (Авторы: К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова, В.Г. Зархин, В.Т. Козлова, Г.П. Логинова.

##### **3.7. Что такое эмоциональный интеллект.**

Что поможет сформировать эмоциональный интеллект?

## **4. Профессии нашего региона.**

### **4.1. Нефтяная газовая отрасль.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

### **4.2. Лесная, деревообрабатывающая отрасль.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

### **4.3. Животноводство. Рыбное хозяйство.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

### **4.4. Инженерия. Технические профессии.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

## **5. Профессии XXI века.**

### **5.1. Атлас профессий. Тенденции изменения рынка труда. Информационные и компьютерные технологии.**

Трудовой коллектив и проблемы вхождения в него, аффилиация, ее составляющие: стремление к принятию и страх отвержения. Диагностика степени и вида аффилиации.

ЦЕЛЬ: Рассмотреть некоторые из проблем, возникающие при вхождении в трудовой коллектив

### **5.2. Рекламный бизнес.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

### **5.3. Девелопер.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

#### **5.4. Промоутер.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

#### **5.5. Логистик**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

#### **5.6. Коучер.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

#### **5.7. Фондовая биржа.**

Описание профессии (профессиограмма) - краткая характеристика конкретного вида профессиональной деятельности, условий труда, функциональных операций, требований и т.п.

### **6. Внутренний мир человека и возможности его познания.**

#### **6.1. Человек среди людей. Уникальность и индивидуальность каждого.**

Знакомство с ЛПП(личный профессиональный план), его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умения прогнозировать правильности выбора будущей профессии.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с личным профессиональным планом и научить строить его для каждой, выбранной профессии.

#### **6.2. Развитие личности и профессиональное самоопределение.**

Что такое профессиональная пригодность? Профессионально-важные качества: специфические, неспецифические, их роль для разных типов профессий. Диагностика профессионально-важных качеств, тест «КОС».

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с видами профессионально-важных качеств и их значением в каждом типе профессий.

#### **6.3. Потребности и мотивы как условие активности личности. Активная роль личности при выборе профессии.**

Выбор Профессии – как самоопределение личности. Потребности и мотивы личности. Понятие.

#### **6.4. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.**

Профессиональная деятельность и личностная самореализация.

#### **6.5. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности.. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.**

Роль эмоций в деятельности человека. Волевое усилие и его роль в принятии решения. Конформность и внушаемость. ... Воля и ее функции. Характеристика волевого процесса.

#### **6.6. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.**

Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.

### **7. Человек среди людей.**

#### **7.1. Личность и межличностные отношения в группе. Психологическая совместимость людей.**

Неречевые компоненты публичного выступления; начало; язык выступающего; контроль эмоций. Встречи с людьми интересных профессий.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с компонентами и различными стратегиями публичного выступления; развить навыки публичного выступления.

## **7.2. Лидерство. Харизма. Принятие групповых решений.**

Системы управления на современном рынке труда, резюме и требования к его построению и составлению, правила поведения на собеседовании.

**ЦЕЛЬ:** Познакомить учащихся с приемами, позволяющими более успешно адаптироваться на современном рынке труда.

Контрольный тест. Цель: Умение ориентироваться в разнообразии профессий.

## **7.3. Конфликты. Пути решения конфликтных ситуаций**

### **8. Компас в мире профессий.**

#### **8.1. Классификация профессий. Формула профессий.**

Профориентационные игры: «Кто есть кто?» «Подарок», «День из жизни», «Теремок», «Федорино горе».

**ЦЕЛЬ:** Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии.

#### **8.2. Алгоритм профессионального выбора.**

Вводное слово ведущего. Упражнение «Лучшее качество соседа слева». Упражнение «Поддержка». Знакомство с понятием резюме. Как составить резюме. Составление резюме учащимися (заполнение предложенного бланка).

#### **8.3. Профессиональная мобильность.**

Профессиональная мобильность предполагает также высокий уровень обобщенных профессиональных знаний, готовность к оперативному отбору и реализации оптимальных способов выполнения различных заданий в области своей профессии. В условиях быстрых изменений техники и технологии производства профессиональная мобильность выступает важным компонентом квалификационной структуры специалиста.

#### **8.4. Требования к уровню образования.**

Уровни образования в РФ Мой ориентир.

## **9. Итоговое занятие.**

### **1.4. Планируемые результаты.**

Учащиеся должны иметь представление:

- о правилах выбора будущей профессии;
- о профессионально важных качествах;
- о положении современного рынка труда;
- о требованиях, особенностях и специфике наиболее популярных профессий.

#### **Обладать:**

Адекватным уровнем притязаний при выборе будущей профессии;  
Навыками самопрезентации своих профессионально важных качеств;

#### **Осознавать:**

- ведущий мотив выбора профессии;
- жизненные ценности и смыслы профессиональной деятельности;

## **РАЗДЕЛ 2**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **2.1. Календарный учебный график**

<b>Календарный график (примерный)</b>		
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в месяц</b>	<b>Количество часов в год</b>
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>34</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы на базе МОУ СОШ №29 используется учебный кабинет, оснащенный всем необходимым для проведения занятий: классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, компьютер, проектор. Для знакомства с профессиональными видами деятельности используются возможности предприятий и учебных заведений, на территории которых проводятся экскурсии.

### Дидактическое обеспечение

Для обеспечения учебного процесса необходимы **наглядно-иллюстративные и дидактические материалы:**

- методические разработки,
- методическая литература,
- раздаточный материал,
- пособия,
- профориентационные игры,
- тестовый материал,
- видеоролики,
- презентации.

## 2.3. Формы аттестации.

**Формами образовательного процесса** являются: практическое занятие и экскурсия. На занятиях предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Реализация программы предполагает групповые **формы работы** (консультации, диагностика, тренинги, мастер-классы, игры, дискуссии, обсуждения).

Ряд используемых упражнений и процедур, предусмотренных программой и приведенных в соответствующих литературных источниках, допускают внесение определенных корректировок с учетом целей соответствующего занятия и особенностей группы, в которой реализуется данная программа.

Основным **формами занятий являются:**

- тренинги;
- беседы и дискуссии;
- игры (словесные, сюжетно-ролевые, профориентационные);
- экскурсии;
- мастер-классы;
- упражнения на взаимодействие;
- диагностика.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным **методам обучения** (беседы, просмотр видеоматериалов, работа со специальной литературой, экскурсии).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательской деятельности;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности.

**Формой подведения итогов** является профориентационная игра «Я лучший».

## 2.4. Оценочные материалы.

Педагогический контроль обучающихся осуществляется в несколько этапов: входной, промежуточный и итоговый контроль.

Все виды контроля предусматривают выполнение тестовых работ по тематике курса.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется «Анкета для выявления готовности к выбору профессии (В. Б. Успенский)». Методика проводится в начале и в конце обучения (Приложение 1).

Показателем результативности образовательного процесса по программе «Моя профессия-моё будущее» и эффективности курса является тенденция к среднему и высокому уровням готовности к выбору профессии обучающихся при конечном замере.

Количественные показатели переводятся и интерпретируются в соответствии с нормативной шкалой:

0-6	7-12	13-18	19-24
Неготовность	Низкая готовность	Средняя готовность	Высокая готовность

Полученные результаты оформляются в сводной таблице показателей результативности образовательного процесса по методике В. Б. Успенского «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии».

№ учащегося	Возраст учащегося	1 замер (начало года)	Начальный уровень готовности	2 замер (конец года)	Конечный уровень готовности	Результат готовности (наличие тенденции)

## РАЗДЕЛ 3

### *Список литературы*

- Азбель А.А. Как помочь современному выпускнику выбрать профессию. СПб, 2003, 465 с.
- Балакирева Э.В. Старшеклассники в поле профессионального выбора. СПб, 2005, 96 с.
- Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М., 2001, 270 с.
- Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб, 2006, 688 с.
- Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. СПб, 2009, 224 с.
- Дик Н.Ф. Лучшие профильные классные часы в школе «Моя будущая профессия». Р-на-Дону, 2007, 314 с.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 460 с.
- Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. Р-на-Дону, 2008, 636 с.
- Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология. М., 2006, 192 с.
- Козловский О.В. Выбор профессии. Р-на-Дону, 2006, 800 с.
- Петрова О.О., Умнова Т.В. Возрастная психология. Ростов н/Д: «Феникс», 2004, 224 с.
- Профориентация: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений// Е.Ю.Пряжникова, Н.С.Пряжников. М., 2008, 496 с.
- Психология человека от рождения до смерти. Под ред. А.А.Реана – СПб, 2005, 416 с.
- Романова Е.С. 99 популярных профессий. Питер, 2008, 464 с.

15. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам.  
М., 2006, 240 с.
16. Черникова Т.В. Профориентация старшеклассников. Волгоград, 2007, 120 с.
18. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников.  
СПб, 2007, 208 с.

## ТЕСТЫ

1. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана

**Инструкция:** отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

### Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

### Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

<b>Обработка</b>	<b>результатов</b>	<b>и</b>	<b>критерии</b>	<b>оценки</b>
За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее	количество	набранных	баллов.	

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на

успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относятся к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Задать вопрос по учебе

## 2. Тест на определение темперамента

Из четырех предложенных под каждым номером утверждений выберите наиболее вам свойственное:

1.

- а) неусидчивы, суетливы;
- б) веселы и жизнерадостны;
- в) спокойны и хладнокровны;
- г) стеснительны и застенчивы.

2.

- а) невыдержанны и вспыльчивы;
- б) энергичны и деловиты;
- в) последовательны и обстоятельны;
- г) теряетесь в новой обстановке.

3.

- а) нетерпеливы;
- б) не доводите начатое дело до конца;
- в) осторожны и рассудительны;
- г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.

4.

- а) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- б) склонны переоценивать себя;
- в) умеете ждать;
- г) не верите в свои силы.

- а) решительны и инициативны;
  - б) способны быстро схватывать новое;
  - в) молчаливы и не любите попусту болтать;
  - г) легко переносите одиночество.
- а) упрямы;

- б) неустойчивы в интересах и склонностях;  
 в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;  
 г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7.  
 а) находчивы в споре;  
 б) легко переживаете неудачи и неприятности;  
 в) сдержанны и терпеливы;  
 г) склонны уходить в себя.
8.  
 а) склонны к риску;  
 б) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;  
 в) доводите начатое дело до конца;  
 г) быстро утомляетесь.
9.  
 а) работаете рывками;  
 б) с увлечением беретесь за любое новое дело;  
 в) не растрачиваете попусту сил;  
 г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.
10.  
 а) незлопамятны и боязливы;  
 б) быстро остываете, если что-то перестает вас интересовать;  
 в) строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе;  
 г) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11.  
 а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;  
 б) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;  
 в) легко сдерживаете порыв;  
 г) впечатлительны до слезливости.
12.  
 а) неуравновешенны и склонны к горячности;  
 б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;  
 в) мало восприимчивы к одобрению или порицанию;  
 г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
13.  
 а) бываете агрессивным забиякой;  
 б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;  
 в) незлобтивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;  
 г) склонны к подозрительности, мнительны.
14.  
 а) нетерпимы к недостаткам;  
 б) выносливы и работоспособны;  
 в) постоянны в своих интересах;  
 г) болезненно чувствительны и легко ранимы.
15.  
 а) обладаете выразительной мимикой;  
 б) обладаете громкой, быстрой отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;  
 в) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;  
 г) чрезмерно обидчивы.
16.  
 а) способны быстро действовать и решать;  
 б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;

- в) ровны в отношениях со всеми;
  - г) скрытны и необщительны.
- 17.
- а) неустанно стремитесь к новому;
  - б) обладаете всегда бодрым настроением;
  - в) любите аккуратность во всем;
  - г) малоактивны и робки.
- 18.
- а) обладаете резкими порывистыми движениями;
  - б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
  - в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
  - г) безропотны, покорны.
- 19.
- а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;
  - б) настойчивы в достижении поставленной цели;
  - в) инертны, малоподвижны, вялы;
  - г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.
- 20.
- а) склонны к резким сменам настроения;
  - б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;
  - в) обладаете выдержкой;
  - г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», сколько «б», сколько «в» и «г». Умножьте каждую из 4 сумм на 5.

НАПРИМЕР:

Вы выбрали вариант «а» 6 раз  $\times 5 = 30$ ;

вариант «б» 3 раза  $\times 5 = 15$ ; вариант «в» 10 раз  $\times 5 = 50$ ; вариант «г» 1 раз  $\times 5 = 5$ .

Таким образом, вы получили процентное содержание ответов; в нашем примере — варианта «а» — 30 %, варианта «б» — 15 %, варианта «в» — 50 %, варианта «г» — 5 %.

Чтобы проверить себя, подсчитайте, в сумме должно получиться 100 %.

Четыре варианта ответов соответствуют четырем типам темперамента:

«а»- холерический тип темперамента;

«б»- тип сангвиника;

«в» — тип флегматика;

«г»- тип меланхолика.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет 40 % — этот тип доминирует (в примере меланхолический — 50 %).

30-35 % — этот тип темперамента ярко выражен;

20-29 % - качество достаточно выражено и надо учитывать;

20 % - слабо выражено;

10 % — не в счет.

Кто же такой холерик? Сангвиник?

Характерные черты представителей 4 типов темперамента:

**ХОЛЕРИК** - безудержный, неуравновешенный тип. Эмоции бурные, вспышками. Резкая смена настроений. Речь сбивчивая, неровная. С людьми прямолинеен, неуживчив.

Нетерпелив, не умеет ждать. Неустойчив в интересах и склонностях. Работает рывками.

Постоянно стремится к новому.

**САНГВИНИК** — «живой, уравновешенный». Выдержан, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Речь громкая, быстрая, отчетливая. Общителен, легко входит в новый коллектив, не чувствует скованности. Быстро включается в новую работу и быстро переключается. Инициативен, но в решениях часто несобран.

**ФЛЕГМАТИК** - «уравновешенный, малоподвижный тип». Эмоции слабо выражены, устойчивы. Осторожен, рассудителен. Малоподвижен, инертен. Общителен в меру. Внимание устойчивое. Придерживается строго заведенного порядка на своем рабочем месте. Устойчив в интересах и склонностях. Медленно включается в новую работу, медленно переключается с одного дела на другое.

**МЕЛАНХОЛИК**—«неуравновешенный, малоподвижный тип». Все эмоции внутри, как правило, это его переживания. Очень чувствителен, нерешителен, не верит в свои силы. Движения рук стеснительные. Склонен к одиночеству, замкнутости, тяжело идет на контакты. Устойчив в интересах и склонностях, в новой обстановке и деятельности не теряется.

Среди руководителей чаще встречаются сангвиники — это наиболее подходящий тип темперамента для линейного руководителя (начальников цехов, участков, прорабов, мастеров). Для этих же категорий руководителей наименее подходят меланхолики - их встречается меньше всего. Хотя в каждом конкретном случае нужно рассматривать индивидуально, с учетом других особенностей личности. .

В работе приемлем и холерик, но у него обычно возникают трудности во взаимоотношениях с коллективом из-за своего взрывного характера и эмоциональной неуравновешенности.

Флегматику в работе линейным руководителем могут мешать излишнее спокойствие, его «толстокожесть» и медлительность в решении оперативных проблем. Но зато ему нет равных в обдумывании решений и планировании. Поэтому он лучше справляется со стратегическими задачами. Или обычно он подбирает себе быстрых, оперативных подчиненных.

Для деятельности начальников отделов, заместителей, ведущих инженеров и других функциональных руководителей не найдено значимых различий по успешности деятельности в зависимости от темперамента, то есть любой тип темперамента может подойти этим профессиям.

### **3. Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (А.М.Прихожан)**

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности:

1. тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную),
2. с ситуациями общения (межличностную),
3. с отношением к себе (самооценочную).
4. шкала мистических, магических страхов (магическую).

#### **Текст теста личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан**

**Инструкция** В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4. Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4

27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

#### Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

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

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности. Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в баллы (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.