

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

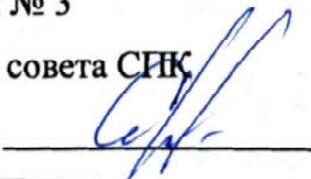
Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
17.01.2025 г. Протокол № 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для практических занятий
по СГ.07 «Психология
личности и профессиональное самоопределение»
для студентов специальности 34.02.01 Сестринское дело
строительно-политехнического колледжа

Методические указания обсуждены на заседании методического совета СПК
«06» 12. 2024 года Протокол № 3

Председатель методического совета СПК

Сергеева Светлана Ивановна



Методические указания одобрены на заседании педагогического совета СПК
«20» 12. 2024 года Протокол № 4

Председатель педагогического совета СПК

Донцова Наталья Александровна



УДК 159.923(07)
ББК 88.3я7

Составитель
И. В. Аристова

Психология личности и профессиональное самоопределение: методические указания к выполнению практических работ для студентов всех специальностей и форм обучения СПК / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. И. В. Аристова. – Воронеж: Изд-во ВГТУ, 2021. – 27 с.

Приводятся основные сведения, необходимые для выполнения практических работ по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение».

Тематика и содержание методических указаний призваны помочь студентам сформировать умения самодиагностики личностных психологических механизмов, обуславливающих взаимоотношения и поведение, и наметить контуры построения индивидуальной траектории развития.

Предназначены для студентов всех специальностей строительно-политехнического колледжа.

Методические указания подготовлены в электронном виде и содержатся в файле МУ_Психология личности.pdf.

Табл. 5. Библиогр.: 8 назв.

УДК 159.923(07)
ББК 88.3я7

Рецензент - Э. П. Комарова, д-р пед. наук, профессор кафедры иностранных языков и технологии перевода ВГТУ.

*Издается по решению редакционно-издательского совета
Воронежского государственного технического университета*

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» для выполнения практических работ созданы в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цели и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии примерной программой дисциплины Психология личности и профессиональное самоопределение.

Все задания Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1 СОСТАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ ИНТЕРЕСУЮЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Цель работы: определение профессиональных склонностей студентов.

Инструкция

Вашему вниманию предлагается 24 вопроса, направленные на выявление склонностей к определенному виду занятий (склонность - это влечение к какому-либо занятию). Ознакомьтесь с ними. Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, в бланке ответов выберите один из трех вариантов утверждений – «а», «б» или «в» – и обведите его. После ответа на все утверждения, подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строки.

Бланк ответов «Профессиональные склонности»

Группа: _____ Фамилия,

Имя: _____

Таблица 1.1

	I	II	III	IV	V	VI
1	а			б		в
2		а		б	в	
3	а	б		в		
4			а		б	в
5	а	б	в			
6	а	б				в
7		а	б	в		

8	а				б	в
9		а		б	в	
10				а	б	в
11	а	б	в			
12			а	б	в	
13	а				б	в
14		а		б	в	
15	а		б		в	
16	а		б			в
17				а	б	в
18	а	б	в			
19			а		б	в
20	а		б			в
21		а	б	в		
22		а	б	в		
23		а		б		в
24	а				б	в
Сумма баллов						

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

- а) общаться с самыми разными людьми;
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
- в) заниматься расчетами; вести документацию.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает

- а) возможность следить за ходом мыслей автора;
- б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- в) сюжет, действия героев.

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия

- а) за общественную деятельность;
- б) в области наук;
- в) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать

- а) главным механиком;
- б) начальником экспедиции;
- в) главным бухгалтером.

5. Будущее людей определяют

- а) взаимопонимание между людьми;
- б) научные открытия;
- в) развитие производства.

6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь

- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
- б) разработкой новых технологий обучения;
- в) работой с документами.

7. На технической выставке меня больше привлечет

- а) внутреннее устройство экспонатов;
- б) их практическое применение;
- в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

8. В людях я ценю, прежде всего

- а) дружелюбие и отзывчивость;
- б) смелость и выносливость;
- в) обязательность и аккуратность.

9. В свободное время мне хотелось бы

- а) ставить различные опыты, эксперименты;
- б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
- в) тренироваться.

10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует

- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
- б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
- в) деловое общение.

11. Мне интереснее беседовать о

- а) человеческих взаимоотношениях;
- б) новой научной гипотезе;
- в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал

- а) технический;
- б) музыкальный;
- в) спортивный.

13. В школе следует обратить особое внимание на

- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
- б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
- в) укрепление дисциплины.

14. Я с большим удовольствием смотрю

- а) научно-популярные фильмы;
- б) программы о культуре и искусстве;
- в) спортивные программы.

15. Мне хотелось бы работать

- а) с детьми или сверстниками;
- б) с машинами, механизмами;
- в) с объектами природы.

16. Школа в первую очередь должна

- а) учить общению с другими людьми;
- б) давать знания;

в) обучать навыкам работы.

17. Главное в жизни

а) иметь возможность заниматься творчеством;

б) вести здоровый образ жизни;

в) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться о

а) защите интересов и прав граждан;

б) достижениях в области науки и техники;

в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки

а) труда;

б) физкультуры;

в) математики.

20. Мне интереснее было бы

а) заниматься сбытом товаров;

б) изготавливать изделия;

в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи о

а) выдающихся ученых и их открытиях;

б) интересных изобретениях;

в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. Свободное время я люблю

а) читать, думать, рассуждать;

б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;

в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

а) научном открытии;

б) художественной выставке;

в) экономической ситуации.

24. Я предпочту работать

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

Обработка результатов

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов.

1 - склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

2 - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе. Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

3 - склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

4 - склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и *независимость*.

5 - склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

6 - склонность к плано-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Интерпретация полученных результатов

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.
7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.
4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.
0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2 ТЕСТ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ

Цель работы: проведение тестирования.

Тест на способности к классификации и анализу

Это тест на мышление, который определит вашу способность классифицировать понятия по общему признаку.

Инструкция. В каждом вопросе четыре слова объединены общим родовым понятием, пятое к нему не относится. За 3 минуты вы должны найти эти слова и отметить их. Итак, исключите слова не относящиеся к ряду.

1. Василий;
Федор;
Семен;
Иванов;
Петр.
2. дряхлый;
маленький;
старый;
изношенный;
ветхий.
3. грабеж;
кража;
землетрясение;
поджог;
нападение.
4. скоро;
быстро;
поспешно;
постепенно;
торопливо.
5. лист;
почва;
кора;
чешуя;
сук.
6. ненавидеть;
презирать;
негодовать;
возмущаться;
понимать.
7. темный;
светлый;
голубой;
яркий;
тусклый.
8. гнездо;
нора;
курытник;
сторожка;
берлога.
9. неудача;
волнение;

- поражение;
- провал;
- крах
- 10. успех;
- удача;
- выигрыш;
- спокойствие;
- неудача.
- 11. молоко;
- сыр;
- сметана;
- сало;
- простокваша.
- 12. глубокий;
- низкий;
- светлый;
- высокий;
- длинный.
- 13. хата;
- шалаш;
- дым;
- хлев;
- будка.
- 14. береза;
- сосна;
- дуб;
- ель;
- сирень.
- 15. секунда;
- час;
- год;
- вечер;
- неделя.
- 16. смелый;
- храбрый;
- решительный;
- злой;
- отважный.
- 17. карандаш;
- ручка;
- рейсфедер;
- фломастер;
- чернила.

Обработка результатов и интерпретация

Слова не относящиеся к ряду: Иванов, маленький, землетрясение, постепенно, чешуя, понимать, голубой, сторожка, волнение, спокойствие, сало, светлый, дым, сирень, вечер, злой, чернила. За каждое верно выбранное слово присваивается 1 балл. Если вы набрали:

0-10 баллов низкий уровень способностей к классификации и анализу.

11-14 баллов средний уровень способностей к классификации и анализу.

15-17 баллов высокий уровень способностей к классификации и анализу.

Тест Мюнстерберга

Методика направлена на определение избирательности и концентрации внимания. Тест разработан немецко-американским психологом Гуго Мюнстербергом (Hugo Munsterberg, 1863–1916). Методику можно использовать при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Инструкция. Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова

Пример:

«лгщбапамятьшогхеюжп»бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэыгчяфакту
екэкзаментрочягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбамхоккейтрсицы
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщхэнздвосприятие
йцукенгшщзххвафыапролдблюбовьявфырплослдспектаклячсмитьбюжюерадос
тьвуфцпэждлорпкнародшлджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбк
онкурсийфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглюджэпрплаваниедтлжэзбьтрдщш
жнпркывкомедияшлджкцуйфотчаяниейфоячвтлджэхьфтасенлабораториягщдщнр
уцтргшщтлроснованиезщдэркэнтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйснтзацэаг
нтэхт

Обработка результатов и интерпретация

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте содержится 25 слов.

Хорошим считается результат – 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели - 18 и менее баллов.

Ключ

бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментрочягшгцкпр
окуроргурстабюетеорияентсджэбамхоккейтрсицыфцуйгзхтелевизорсолджщз
хюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщхэнздвосприятиейцукенгшщзххвафыапрол
дблюбовьявфырплослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнаро
дшлджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбконкурсийфячыщувска
прличностьзхжэьеюдшщглюджэпрплаваниедтлжэзбьтрдщшжнпркывкомедия
шлджкцуйфотчаяниейфоячвтлджэхьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлросн
ованиезщдэркэнтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйснтзацэагнтэхт

Диагностика групповой мотивации (И.Д. Ладанов)

Настоящий тест может применяться как для индивидуального пользования, так и для коллективной оценки факторов, относящихся к формированию общегрупповой мотивации.

Инструкция. Перед вами тест, содержащий 25 факторов (положительных и отрицательных), позволяющих оценить степень сформированности групповой мотивации. Просим вас внимательно оценить эти факторы и выбрать соответствующий балл (обведите кружком цифру, соответствующую вашим представлениям), который характеризует состояние мотивации в группе, членом которой вы являетесь. Затем суммируйте все отмеченные баллы. Желательно, чтобы это задание выполнили все члены вашей группы и был получен средний результат оценок. После этого обсудите выполненное задание к группе.

Таблица 2.1

№	Преобладающие факторы	Оценка в баллах	Преобладающие факторы
1	Высокий уровень сплоченности группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень сплоченности группы
2	Высокая активность членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкая активность членов группы
3	Нормальные межличностные отношения в группе	7 6 5 4 3 2 1	Плохие межличностные отношения в группе
4	Отсутствие конфликтов в группе	7 6 5 4 3 2 1	Наличие конфликтов в группе
5	Высокий уровень групповой совместимости	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень групповой совместимости
6	Личностное осмысление организационных целей и их принятие	7 6 5 4 3 2 1	Непринятие работниками организационных целей
7	Признание авторитета руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не принимают авторитета руководителя
8	Уважение к компетентности руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не уважают компетентности руководителя
9	Признание лидерских качеств руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не считают своего руководителя лидером
10	Наличие доверительных отношений членов группы с руководителем	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие доверительных отношений членов группы с руководителем
11	Участие членов группы в процессе принятия решения	7 6 5 4 3 2 1	Непринятие членами группы участия в обсуждении и принятии решения
12	Есть условия для выражения творческого потенциала членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Нет условий для выражения творческого потенциала членов группы

13.	Стремление принять ответственность членами группы за выполняемую работу	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления у членов группы принимать ответственность за выполняемую работу
14.	Наличие хорошего психологического климата в группе	7 6 5 4 3 2 1	Наличие плохого психологического климата в группе
15.	Высокий уровень контроля над действиями каждого члена группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень контроля над действиями каждого члена группы
16.	Наличие активной жизненной позиции внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие активной жизненной позиции внутри группы
17.	Стремление к самореализации у членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления к самореализации у членов группы
18.	Высокая степень согласованности действий у членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Слабая степень согласованности действий у членов группы
19.	Сформированность общегрупповых ценностей	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие общегрупповых ценностей
20.	Отсутствие стрессов внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Наличие стрессов
21.	Желание работать в группе	7 6 5 4 3 2 1	Стремление членов группы работать индивидуально
22.	Положительное отношение руководителя к своим подчиненным	7 6 5 4 3 2 1	Отрицательное отношение руководителя к членам рабочей группы
23.	Положительное отношение членов группы к своему руководителю	7 6 5 4 3 2 1	Отрицательное отношение членов группы к своему руководителю
24.	Принятие нравственных норм поведения внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие нравственных норм поведения внутри группы
25.	Умение проявлять самостоятельность в решении поставленных задач членами группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления самостоятельно решать поставленные задачи

Обработка и интерпретация результатов

Суть обработки результатов сводится к суммарному подсчету баллов по всем 25 утверждениям.

Уровням групповой мотивации соответствуют следующие показатели:

25-48 баллов – группа отрицательно мотивирована.

49-74 балла – группа слабо мотивирована.

75-125 баллов – группа недостаточно мотивирована на получение положительных результатов.

126-151 баллов – группа в достаточной степени мотивирована на достижение успеха в деятельности.

152–175 баллов – группа положительно мотивирована на успех в деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКЛОННОСТЕЙ И КОММУНИКАТИВНО- ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Цель работы: определение профессиональных интересов личности.

При выборе профессии человек старается ориентироваться на три основные составляющие: «хочу», «могу», «надо».

«Надо» – это потребности рынка труда. Выбирая профессию, человек, как правило, согласовывает свой выбор с потребностью общественного производства в кадрах.

«Могу» — состояние здоровья, способности человека. Это индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие успешность выполнения какой-либо деятельности, легкость усвоения и овладения данной деятельностью, которые не сводятся к имеющимся у него знаниям, умениям и навыкам.

«Хочу» — это интересы и склонности. Интерес («хочу знать») — стремление к познанию какого-либо предмета или явления, желание изучать его. Склонности («хочу сделать») — избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая ей заниматься.

Интересы могут переходить в склонности. Настоящая склонность обычно сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении.

Между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Например, можно проявлять интерес к живописи: с удовольствием ходить на выставки, читать книги по живописи, коллекционировать картины, но самому при этом не стремиться к занятиям живописи. Таким образом, в склонности есть как содержательно-оценочная сторона (отношение к чему-либо), так и динамическая, побудительная (стремление что-то делать).

Интересы и склонности учитываются среди других профессионально важных качеств в dictionary of occupational titles, DOT (Словарь профессий); они распределены по десяти факторам, различные сочетания которых и представляют собой образцы интереса к различным видам профессионального труда.

В DOT выделены следующие склонности:

- склонность к производственной деятельности, приносящей видимые результаты,
- склонность к обработке материалов,
- склонность к деловым контактам,
- склонность к нетворческому труду,
- склонность к нравственному воспитанию людей,
- склонность к особой заботе о своем престиже,
- склонность к интеллектуальной деятельности, связанной с общением,
- склонность к научно-технической деятельности,
- склонность к абстрактному мышлению и творческому труду,
- склонность к технике и управлению механизмами.

Склонности могут различаться по широте: у одного человека склонностей может быть несколько и самых разных, у другого — только одна; по продолжительности и разной степени осознанности. Та или иная склонность может занимать очень разное место в устремлениях личности: от несущественного до самого главного, придающего смысл жизни. На формирование и проявление склонностей оказывают влияние особенности темперамента человека: живость или медлительность, большая или меньшая нервная выносливость.

Склонности зависят не только от типологических особенностей свойств нервной системы, но и от личностных особенностей. Например, если опираться на теорию З.Фрейда, люди с оральным типом личности, которые общительны, разговорчивы, любят поспорить, часто имеют склонность к профессиям орального типа (юристы, проповедники, радиокомментаторы, певцы, повара и т. п.). Люди с личностью анального типа, для которых характерны любовь к порядку, упрямство, экономность и самоконтроль, должны предпочитать такие профессии, как бухгалтерское, библиотечное или банковское дело, обеспечение технической безопасности.

Профессиональное самоопределение личности имеет ряд этапов, связанных сначала с игрой, фантазией ребенка, неосознанным и постепенно осознанным (но не всегда!) выбором профессии.

Важность выявления склонностей человека к тому или иному виду деятельности также обусловлена их связью со способностями. При этом понимание этой связи весьма различается в психологии. Например, А. Ф. Лазурский, К. Платонов отождествляли эти два понятия. Б. М. Теплов допускал возможность независимого развития склонностей и способностей и даже противоречия между ними на разных этапах развития.

Причины несоответствия между способностями и склонностями: при наличии склонности недостаточно выражена способность (причины: нахваливание ученика при недостаточно выраженных способностях, чрезмерные похвалы могут породить самоуверенность и снизить усердие ученика; социальная обусловленность выбора деятельности (мода на

профессию, ее престижность в обществе, выбор профессии по совету родителей, друзей)). При наличии способности не выражена склонность. Можно рассматривать как утрату склонности вследствие потери интереса к деятельности из-за неправильного обучения (его монотонности, чрезмерных требований, предъявляемых к ученику) или появления сильного интереса (возможно, по чисто внешней привлекательности) к другой деятельности. С первых обращений к измерению интересов и склонностей исследователи обратили внимание на то, что ответы индивида на прямые вопросы об его интересах (склонностях) оказываются чаще всего ненадежным методом их выявления и оценки.

Анализ результатов применения этого прямого метода позволил сделать два важных вывода:

1) большинство людей имеет ограниченную информацию о различных видах деятельности и поэтому не в состоянии судить о том, понравится ли им предлагаемое в прямом опроснике занятие;

2) индивид редко глубоко осознает свои интересы в различных областях деятельности.

Одна из первых попыток изучения профессиональной направленности была предпринята в 1920 г. Э. Стронгом, создавшим специальный метод диагностики интересов - Бланк Стронга. В 1974 году методика была существенно переработана, в результате чего стала позволять диагностировать предпочтения человека в пяти областях, имеющих отношение к профессии: это собственно профессии (представляемые в соответствии с информированностью), учебные предметы (благодаря которым возникает профориентация), отдельные действия (например, публичное выступление, починка часов), развлечения и повседневное общение с людьми (очень старыми, представителями рискованных профессий и т.д.).

Джон Л.Холланд (1959) строил свою теорию, основываясь на том, что все существующие профессии можно объединить в шесть основных моделей профессиональной среды: практические, исследовательские, художественные, социальные, предпринимательские и конвенциональные. По мнению Холланда, этой схеме соответствуют шесть основных типов ориентации личности. Существует, кроме того, еще склонность личности не только к тем или иным группам, типам специальностей, но и к определенным должностям, к роли и положению в профессиональной иерархии. Модели возможной ориентации оказывают воздействие на решение о выборе профессии. Индивиды стремятся выбрать профессию и создать себе жизненные и производственные условия применительно к своему типу. Выбор, по мнению ученого,- это выражение структуры личности и в известной мере проявление общественного разделения труда.

Нельзя не заметить некоторого сходства типов, выделенных Холландом, с классификацией типов профессий Е. А. Климова (Дифференциально-диагностический опросник).

типы профессий склонности

«человек — человек» устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку.

«человек — техника» заниматься созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств, эксплуатацией технических средств.

«человек — знаковая система» обрабатывать тексты и таблицы; производить расчеты и вычисления; перерабатывать информацию; работать с чертежами, картами и схемами; оперировать знаками и символами; искать и исправлять ошибки.

«человек – художественный образ» стремление создавать, проектировать, моделировать художественные произведения, заниматься художественным творчеством (живопись, скульптура, фотография, кино...); сочинять (стихи, прозу и др.); выступать на сцене и др.

«человек — природа» ухаживать и наблюдать за животными; разводить растения, выращивать овощи и фрукты; ориентироваться в природных явлениях; наблюдать, изучать различные природные явления.

Однако, при всей обоснованности этой типологии, существует очень много профессий, занимающих промежуточное между выделенными типами положение.

Протокол профессиональных предпочтений Кьюдера (KuderPreference Record-Vocational) построен на измерении соответствия структуры интересов респондента интересам, присущим профессиональной референтной группе. Показатели отражают интересы к 10 широким областям деятельности. Это работа на открытом воздухе, работа с машинами и механизмами, вычисления и расчеты, научная работа, изобразительное искусство, литература, музыка, сфера социальных услуг, канцелярская работа, просветительская деятельность.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4 **МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ** **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Цель работы: определить уровень развития познавательных психических процессов у студентов.

Тест 1. Выделение существенных признаков

Методика используется для исследования особенностей мышления, способности дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных. По характеру выделяемых признаков можно судить о преобладании того или иного стиля мышления: конкретного или абстрактного.

Слова в задачах подобраны таким образом, что обследуемый должен продемонстрировать свою способность уловить абстрактное значение тех или иных понятий и отказаться от более легкого, бросающегося в глаза, но

неверного способа решения, при котором вместо существенных выделяются частные, конкретно – ситуационные признаки.

Инструкция: В каждой строчке бланка Вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два, которые находятся в наибольшей связи со словом перед скобками

Примечания:

Во всех случаях самостоятельного выполнения заданий решения испытуемого следует обсудить, задавая ему вопросы. Нередко в процессе обсуждения испытуемый дает дополнительные суждения, исправляет ошибки. Все решения, вопросы, а также дополнительные суждения испытуемого записываются в протокол.

Опросник

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здания, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, окружность, золото).
8. Чтение (глаза, книга, очки, текст, слово).
9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила).
11. Война (самолет, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (столы, книги, читальный зал, гардероб, читатели).
16. Лес (почва, грибы, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).
18. Больница (помещение, уколы, врач, градусник, больные).
19. Любовь (розы, чувства, человек, свидание, свадьба).
20. Патриотизм (город, родина, друзья, семья, человек).

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

1. Растения, земля
2. Берег, вода
3. Здания, улица
4. Крыша, стены
5. Углы, сторона
6. Делимое, делитель
7. Диаметр, округлость
8. Глаза, текст

9. Бумага, редактор
10. Игроки, правила
11. Сражение, солдаты
12. Бумага, текст
13. Голос, мелодия
14. Колебания почвы, шум
15. Книги, читатели
16. Почва, дерево
17. Состязания, победа
18. Врач, больные
19. Чувства, человек
20. Родина, человек

Наличие в большей мере ошибочных суждений свидетельствует о преобладании конкретно-ситуационного стиля мышления над абстрактно-логическим. Если испытуемый дает вначале ошибочные ответы, но потом их исправляет, то это можно интерпретировать как поспешность и импульсивность.

Оценка результатов осуществляется по таблице 4.1:

Таблица 4.1

Оценка в баллах	Количество правильных ответов
9	20
8	-
7	19
6	18
5	16-17
4	14-15
3	12-13
2	10-11
1	9

Тест 2. Исследование продуктивности памяти

Процедура исследования включает в себя четыре теста. Цель: изучить особенности кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности. Испытуемому предлагается за ограниченное время (тест 1 - 40 секунд, тест 2 - 40 секунд, тест 3 - 10 секунд, тест 4 - 1 минута) запомнить соответствующий материал. Для 1 теста - слова с их цифровыми обозначениями, для 2 теста - цифры с их цифровыми обозначениями, для 3 теста - фигуры, для 4 теста нужно запомнить выделенные жирным шрифтом пронумерованные позиции и воспроизвести их, соблюдая также указанную в тексте последовательность.

После выполнения каждого из четырех тестов важно делать небольшую паузу.

Тест 1

- 1.украинец
- 2.экономика
- 3.каша
- 4.татуировка
- 5.нейрон
- 6.любовь
- 7.ножницы
- 8.совесть
- 9.глина
- 10.словарь
- 11.масло
- 12.бумага
- 13.пирожное
- 14.логика
- 15.стандарт
- 16.глагол
- 17.прорыв
- 18.дезертир
- 19.свеча
20. вишня

Тест 2

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 3
- 1
- 8
- 5
- 4

Тест 3



Тест 4

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный пассажирский пароход "Титаник", шедший первым рейсом из Европы в Америку, **столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой - айсбергом (1)**, **получил большую пробоину и стал тонуть (2)**. "Спустить шлюпки!" - **скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось недостаточно (3)**. Их хватило только на половину пассажиров. "**Женщины и дети - к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса!**" (4) - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. **Пароход медленно погружался в темную холодную воду (5)**. Одна за другой отваливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. **Вот началась посадка в последнюю шлюпку (6)**. И вдруг по сходням, крича и воя, **бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом (7)**. Расталкивая женщин и детей, он совал матросам пачки денег и **пытался вскочить в переполненную людьми шлюпку (8)**. Послышался негромкий сухой щелчок - **это капитан выстрелил из пистолета (9)**. **Трус упал на палубу мертвым (10)**, но никто даже не оглянулся в его сторону.

Обработка результатов и интерпретация

Продуктивность запоминания воспроизводимых слов	$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных слов}}{=x 100}$ 20
---	--

Продуктивность запоминания воспроизводимых цифр	$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных цифр}}{=x 100}$ 10
---	--

Продуктивность запоминания фигур	$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных фигур}}{=x 100}$ 10
--	---

Продуктивность запоминания мыслей	$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных мыслей}}{=x 100}$ 10
---	--

Интегральный показатель продуктивности памяти	$\frac{\text{сумма результатов по четырем}}{\text{тестам}}$ 4
--	--

Шкала оценок:

- 90-100 - отлично
- 70-90 - очень хорошо.

На данных уровнях продуктивность памяти самая высокая. Запоминание быстрое и точное, сохранение длительное, воспроизведение полное и точное.

- 50-70 - хорошо. Этот уровень характеризуется довольно высокой продуктивностью памяти, хотя запоминание происходит медленно, но сохранение и воспроизведение полное и точное.

- 30-50 - Уровень продуктивности памяти удовлетворительный, продуктивность не очень высокая, хотя запоминание происходит быстро, но сохранение и воспроизведение неполное и неточное.

- 30-0 - На этом уровне продуктивность памяти невысокая. Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения не обеспечивают усвоение информации в полном объеме. Запоминание осуществляется медленно, сохранение информации недолгое, воспроизведение неполное. Такой уровень наблюдается у людей с ослабленной памятью.

Долговременная память проверяется через неделю (без опоры на что-либо воспроизвести материал четырех тестов). Если результат "хороший" - значит долговременная память хорошая.

Тест 3. Исследование смысловой памяти

Инструкция Вам будет зачитан короткий рассказ, в нем имеется ряд смысловых единиц (фрагментов содержания), все они находятся в некоторой логической связи. Прослушайте внимательно рассказ, а затем в течение 3 минут запишите основное содержание (то, что запомнили). Предложения можно сокращать, не теряя их смысла. Пере спрашивать во время работы нельзя.

Корабль вошел в бухту (1), несмотря на сильное волнение моря (2). Ночь простояли на якоре (3). Утром подошли к пристани (4). 18 моряков отпустили на берег (5, 6). 10 человек пошли в музей (7, 8). 8 матросов решили просто погулять по городу (9, 10). К вечеру все собрались вместе, зашли в городской парк, плотно поужинали, в 11 часов все вернулись на корабль (11-14). К этому времени оставшиеся матросы уже провели выгрузку (15). Вскоре корабль отправился в другой порт (16).

Второй раз необходимо выполнить аналогичное задание после более эмоционального инструктирования. Предлагается аналогичный рассказ (также содержащий 12-13 смысловых единиц и 3-4 числа), который зачитывается обследуемым. Затем предлагается записать основное содержание.

Инструкция Вам необходимо выполнить аналогичное задание, но постарайтесь запомнить больше, чем в предшествующем рассказе. Это делается для проверки ваших волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Если у вас достаточно самообладания и настойчивости, вы сумеете улучшить свой результат. Далее следует второй текст, аналогично составленный.

Обработка результатов и интерпретация

Оценка результатов производится по совокупности двух текстов. Цифры в скобках указывают смысловые единицы и, естественно, не читаются, а используются при обработке.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизводимых смысловых единиц и чисел (из $16 \cdot 2 = 32$)	32	30-31	27-29	23-26	19-22	15-18	11-14	7-10	6

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Цель работы: определить тип темперамента и характерологические особенности студентов. Познакомиться с основными подходами к определению типов темперамента.

Тест 1. Определение типа темперамента по методике Н.Н. Обозова

- Методика Н.Н. Обозова, использующая 15 эмпирических характеристик проявлений темперамента, позволяет определить тип темперамента человека, в том числе и без его участия.

Инструкция. Для определения типа темперамента произведите построчный выбор степени проявления каждого из пятнадцати характерологических признаков. Предположим, в строке «Уравновешенность поведения» для испытуемого наиболее соответствует значение «Хорошо уравновешенное», несколько менее соответствует значение «Отлично уравновешенное». В этом случае для первого значения присваивается оценка: «2 балла», для второго: значения – «1 балл». Остальные значения в данной строке оцениваются в 0 баллов. Подобным же образом оцениваются показатели по всем остальным характерологическим признакам.

Таблица 5.1

Бланк ответов

№	Характерологический признак	Типы темперамента			
		Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
1	Уравновешенность поведения	Хорошо уравновешенное	Отлично уравновешенное	Неуравновешенное	Очень неуравновешенное
2	Эмоциональные переживания	Поверхностные, кратковременные	Слабые	Сильные, кратковременные	Глубокие и длительные
3	Настроение	Устойчивое, жизнерадостное	Устойчивое, без больших радостей и печалей	Неустойчивое с преобладанием бодрого	Неустойчивое с преобладанием пессимизма
4	Речь	Громкая, живая, плавная	Монотонная, радостная	Громкая, резкая, неравномерная	Тихая с задыханием
5	Терпение	Умеренное	Очень большое	Слабое	Очень слабое

6	Адаптация	Отличная	Медленная	Хорошая	Трудная (замкнутость)
7	Общительность	Умеренная	Невысокая	Высокая	Низкая (замкнутость)
8	Агрессивность в поведении	Миролюбивое поведение	Сдержанность в поведении	Агрессивен	Истериичность в поведении, возмущение и уход от сложностей
9	Отношение к критике	Спокойное	Безразличное	Возбужденное	Обидчивое
10	Активность в деятельности	Энергичная (деловая)	Поведение неутомимого труженика	Страстная, увлеченная	Неравномерное, реактивное поведение (как ответ на активность других)
11	Отношение к новому	Безразличное	Отрицательное	Положительное	Оптимистическое отношение сменяется пессимистическим и наоборот
12	Отношение к опасности	Расчетливое, без особого риска	Хладнокровное, невозмутимое	Боевое, рискованное, без особого расчета	Тревожное, растерянное, подавленное
13	Стремление к цели	Быстрое, с избеганием препятствий	Медленное, упорное	Сильное, с полной отдачей	То сильное, то слабое, с избеганием препятствий
14	Самооценка	Некоторая переоценка своих способностей	Реальная оценка своих способностей	Значительная переоценка своих способностей	Чаще всего – недооценка своих способностей
15	Внушаемость и мнительность	Небольшая	Стабильная	Умеренная	Большая
Сумма баллов					

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитываются суммы баллов по столбцам.

Тот тип личности, по которому набрана наибольшая сумма баллов, является для испытуемого основным.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6 ПОСТРОЕНИЕ ЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Тест 2. Определение эмоциональности (методика В. В. Суворова)

Методика предназначена для выявления интегрального показателя эмоциональности личности. Знание данного показателя является необходимым для всех сфер человеческой деятельности, т.к. позволяет выбирать соответствующие стратегии и тактики общения с конкретным субъектом.

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов: Да, Нет

Тест

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнуцимыми, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?

15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

Обработка результатов и интерпретация

За каждый утвердительный ответ («Да») начисляется 1 балл. Чем большее число баллов набирает респондент, тем выше его эмоциональность.

- от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,
- от 6 до 10 баллов – средняя,
- от 11 баллов и выше – высокая.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Основы профориентологии. М.: Высшая школа, 2017. (гриф УМО). 240 с.

2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Издательский дом Питер, 2019. – 576с.

3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие / Ред. И. Чистяковой. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2019. 304 с.

4. Курбатов В.И. Конфликтология – Ростов на Дону: Издательство «Феникс», 2019. – 448с.

5. Руденко А.М., Самыгин С.И. Деловое общение (учебное пособие) – М.: КноРус, 2017. – 440с.

6. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления (учебник для ссузов) – Ростов на Дону: Издательство «Феникс», 2017. – 409с.

7. Шеламова Г.М. Этикет делового общения. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 187с.

8. Шеламова Г.М. Этикет деловых отношений. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 65с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1	
СОСТАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ ИНТЕРЕСУЮЩЕЙ ПРОФЕССИИ.....	3
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2	
ТЕСТ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ.....	7
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКЛОННОСТЕЙ И КОММУНИКАТИВНО-ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	13
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4	
МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	16
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5	
АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ.....	22
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6	
ПОСТРОЕНИЕ ЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ.....	24
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	25

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к выполнению практических работ
для студентов всех специальностей и форм обучения СПК

Составитель
Аристова Ирина Владимировна

В авторской редакции

Подписано к изданию 01.12.2021.

Уч.-изд. л. 1,7.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический
университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14