

# **ТЕТРАДЬ САМОДИАГНОСТИКИ**

---

---

Автор-составитель: **Г.В. Резапкина**

Рецензенты:

**В.И. Блинов**, руководитель Центра профессионального образования ФГАУ "Федеральный институт развития образования", д. п. н., профессор;

**А.Т. Глазунов**, главный научный сотрудник Центра стратегии развития образования и организационно-методической поддержки программ ФГАУ "Федеральный институт развития образования", д. п. н., профессор.

Тетрадь самодиагностики является частью учебно-методического комплекта "Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения подростков", разработанного в рамках работы экспериментальной площадки ФГАУ "Федеральный институт развития образования" ГАОУ СПО г.Москвы Политехнический колледж №8 им. дважды Героя Советского Союза И.Ф. Павлова по теме "Психолого-педагогическое формирование профессиональных компетенций студентов колледжа".

В Тетрадь входят бланки и опросники надежных психодиагностических методик, направленных на изучение профессиональных интересов, особенностей мышления, личностных особенностей, мотивов профессиональной деятельности, направленности личности и жизненных ценностей молодых людей, а также инструкции по обработке и систематизации результатов.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Тема 1. Самооценка и уровень притязаний</b> . . . . .	<b>4</b>
"Я – реальный, я – идеальный" . . . . .	4
Определение самооценки . . . . .	5
Определение уровня притязаний. . . . .	6
<b>Тема 2. Я и моя профессия.</b> . . . . .	<b>7</b>
Анкета профессионального самоопределени . . . . .	7
Матрица выбора профессии . . . . .	10
Методика "Одно из двух" . . . . .	12
Опросник профессиональных склонностей. . . . .	14
<b>Тема 3. Мотивы и потребности.</b> . . . . .	<b>18</b>
Методика "За двумя зайцами" . . . . .	18
Тест "Актуальные потребности". . . . .	18
Методика "Мотивы выбора профессии". . . . .	19
<b>Тема 4. Направленность личности</b> . . . . .	<b>21</b>
"Я – Другой", "Карьера – Дело" . . . . .	21
"Кто виноват?". . . . .	23
Опросник "Направленность личности". . . . .	24
Методика "Иерархия жизненных ценностей". . . . .	25
<b>Тема 5. Я мыслю, значит, я существую</b> . . . . .	<b>29</b>
Краткий интеллектуальный тест. . . . .	29
Тест интеллектуального потенциала. . . . .	33
Тест технических способностей. . . . .	37
Тест интеллектуальной лабильности. . . . .	48
<b>Тема 6. Я среди людей</b> . . . . .	<b>49</b>
Методика "Социальный интеллект". . . . .	49
Тест эмоций . . . . .	51
Диагностика стиля общения. . . . .	54
Поведение в конфликтных ситуациях. . . . .	56
<b>Тема 7. Я и мой характер</b> . . . . .	<b>58</b>
Опросник "Активность, темп, эмоциональность". . . . .	58
Определение уровня тревожности. . . . .	60
Методика "Характер и профессия". . . . .	61
Карта самодиагностики . . . . .	65
Итоговая работа "Мой психологический портрет". . . . .	66
<b>Тема 8. Планирование профессиональной карьеры</b> . . . . .	<b>67</b>
Аудит исходного состояния (SWOT-анализ). . . . .	67

*Здравствуй!*

*Я – твоя Тетрадь самодиагностики.*

*С моей помощью удобно проводить занятия по самоопределению.*

*На моих страницах ты найдешь множество интересных тестов, которые помогут тебе лучше узнать свой характер, мышление, интересы. Отвечай на вопросы искренне и самостоятельно. Результаты тестов записывай в Карту самодиагностики на последней странице. Никто без твоего согласия не сможет ознакомиться с этой информацией. Обращайся со мной бережно. Удачи!*

## ТЕМА 1. САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

### "Я – реальный, Я – идеальный"

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу "Я – реальный" по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

Я – идеальный			Я – реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

**Определение самооценки**

*Инструкция.* Отметьте тот вариант, который точнее отражает ваши мысли и чувства

<b>1а.</b> Я думаю, что люди, которые меня окружают, относятся ко мне с симпатией	<b>1б.</b> Я думаю, что большинство моих знакомых не испытывает ко мне дружеских чувств
<b>2а.</b> Мне нравится быть в центре внимания	<b>2б.</b> Я не люблю быть в центре внимания
<b>3а.</b> Я уверен, что стану хорошим специалистом	<b>3б.</b> Я сомневаюсь, что стану хорошим специалистом
<b>4а.</b> Я спокойно отношусь к критическим замечаниям	<b>4б.</b> Я очень расстраиваюсь, когда критикуют меня и мою работу
<b>5а.</b> Я люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах	<b>5б.</b> Я не люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах
<b>6а.</b> У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других	<b>6б.</b> Я ничем не выделяюсь среди своих сверстников
<b>7а.</b> Я с удовольствием высказываю свое мнение по волнующим меня вопросам	<b>7б.</b> В общем разговоре я стараюсь держать свое мнение при себе
<b>8а.</b> Присутствие посторонних не сказывается на моей работе	<b>8б.</b> Я работаю хуже, если за мной кто-то наблюдает

*Обработка результатов*

Подсчитайте число вариантов "а".

6–8 баллов. Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, принимающему себя и других со всеми достоинствами и недостатками. Такие люди обычно доверяют людям и относятся к ним с уважением, поэтому с ними легко и приятно общаться.

3–5 баллов. Неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты он преображается: раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в "полосе неудач" негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

0–2 балла. Негативное самовосприятие, затрудняющее свободное общение с другими людьми. Человек с низкой самооценкой может принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей.

### Определение уровня притязаний

*Инструкция.* Прочитайте эти утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом плюс, если не согласны – поставьте минус.

1. Вы настойчивы, и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы стремитесь сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первыми.
6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.
8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.
9. Вам очень трудно сказать себе "нет", даже если ваше желание неосуществимо.
10. Если бы вам пришлось начать жизнь сначала, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

## ТЕМА 2. Я И МОЯ ПРОФЕССИЯ

### Анкета профессионального самоопределения

*Инструкция.* Эта Анкета поможет вам оценить правильность выбора профессии. Отметьте свои варианты ответов. Отвечайте самостоятельно, не пропуская ни одного пункта.

#### I . Мои профессиональные планы

1. Я хочу быть \_\_\_\_\_
2. Какое образование вы считаете необходимым и достаточным для получения этой профессии?
  - 1) обучение на рабочем месте
  - 2) краткосрочные курсы
  - 3) среднее профессиональное образование (колледж, лицей)
  - 4) высшее профессиональное образование (институт, университет)
3. Что повлияло на ваш выбор (не более 2-х вариантов):
  - 1) высокая зарплата
  - 2) престиж профессии
  - 3) будет легко найти работу
  - 4) посоветовали родители и друзья
  - 5) мне это интересно
4. Что вы знаете о своей будущей профессии? (1–4 варианта)
  - 1) предмет, содержание, условия труда
  - 2) профессионально важные качества
  - 3) где можно получить эту профессию
  - 4) спрос на профессию на рынке труда
  - 5) все перечисленное
  - 6) ничего из перечисленного

#### II. Содержание будущей профессии

5. Выберите самые привлекательные для вас объекты труда (1–2 варианта):
  - 1) Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники)
  - 2) Информация (тексты, формулы, схемы, иностранные языки, программирование)
  - 3) Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
  - 4) Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)
  - 5) Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
  - 6) Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
  - 7) Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясомолочные продукты, овощи, фрукты и т.д.)
  - 8) Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения угля, нефти, газа, полезных ископаемых и т.д.)
6. Выберите самые привлекательные для вас виды труда (1–2 варианта):
  - 1) Управление (руководство чьей-то деятельностью)
  - 2) Обслуживание (оказание различных услуг)
  - 3) Образование (воспитание, обучение, формирование личности)

- 4) Производство (изготовление продукции)
  - 5) Конструирование (проектирование деталей и объектов)
  - 6) Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
  - 7) Защита (охрана от болезней и враждебных действий)
  - 8) Контроль (проверка и наблюдение)
7. Выберите самые привлекательные для вас средства труда (1–4 варианта):
- 1) Ручные
  - 2) Механические
  - 3) Автоматические
  - 4) Компьютерные
  - 5) Мышление
  - 6) Голос, мимика, жесты
  - 7) Физические возможности организма (сила, выносливость, координация).
  - 8) Органы чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус).
8. Выберите самые привлекательные для вас условия труда (1–4 варианта):
- 1) Бытовой микроклимат (кабинет, класс, аудитория).
  - 2) Помещения с большим числом людей (залы, спортивные сооружения, музеи, вокзалы, аэропорт и т.д.)
  - 3) Разъезды и командировки
  - 4) Открытый воздух
  - 5) Экстремальные условия (работа с риском для здоровья и жизни)
  - 6) Работа на дому
  - 7) Специально оборудованное помещение (мастерская, лаборатория, операционная)
  - 8) Повышенная ответственность (жизнь и здоровье людей)

### III. Профиль обучения и отрасли экономики

9. Отметьте три самых любимых учебных предмета
- 1) Русский язык и литература
  - 2) Алгебра и геометрия
  - 3) Физика
  - 4) Химия
  - 5) Биология
  - 6) География
  - 7) История и обществознание
  - 8) Иностранный язык
  - 9) Информатика
  - 10) Физическая культура
10. Отметьте наиболее привлекательный для вас профиль обучения
- 1) Физико-математический профиль
  - 2) Естественнонаучный профиль (физика-химия, биология-география)
  - 3) Социально-экономический профиль
  - 4) Гуманитарный профиль
  - 5) Филологический профиль
  - 6) Информационно-технологический профиль
  - 7) Агро-технологический профиль
  - 8) Индустриально-технологический профиль
  - 9) Художественно-эстетический профиль
  - 10) Оборонно-спортивный профиль

11. Отметьте 2–3 отрасли экономики, которые считаете наиболее важными для вашего региона

- 1) Сельское, лесное и рыбное хозяйство
- 2) Добыча полезных ископаемых
- 3) Тяжелая промышленность
- 4) Легкая промышленность
- 5) Обрабатывающие производства
- 6) Производство и распределение электроэнергии, газа и воды
- 7) Разведка недр, геодезическая и гидрометеорологическая службы
- 8) Строительство
- 9) Торговля и общественное питание
- 10) Ремонт транспорта и бытовых изделий
- 11) Транспорт и связь
- 12) Финансовая деятельность
- 13) Операции с недвижимым имуществом, аренда
- 14) Государственное управление
- 15) Обеспечение правопорядка и военной безопасности
- 16) Социальное обеспечение и здравоохранение
- 17) Образование и наука
- 18) IT-технологии, связь и телекоммуникации
- 19) Жилищно-коммунальное хозяйство
- 20) Средства массовой информации
- 21) Культура и искусство
- 22) Физическая культура, спорт и туризм

12. Отметьте 2–3 отрасли экономики, в которых хотели бы работать после получения профессии

#### IV. Самооценка

13. Оцените уровень своих умственных способностей

- 1) низкий уровень,      2) средний уровень,      3) высокий уровень

14. Оцените уровень своих технических способностей

- 1) низкий уровень,      2) средний уровень,      3) высокий уровень

15. Оцените уровень своих коммуникативных способностей

- 1) низкий уровень,      2) средний уровень,      3) высокий уровень

16. Оцените уровень своего физического развития

- 1) низкий уровень,      2) средний уровень,      3) высокий уровень

18. Что для вас важнее всего в жизни? (не более 3-х вариантов):

- 1) Здоровье
- 2) Материальная обеспеченность
- 3) Возможность заниматься творчеством
- 4) Благополучие семьи и близких
- 5) Карьерный рост
- 6) Возможность помогать людям
- 7) Слава
- 8) Отдых и развлечения

19. Довольны ли вы тем, как складывается ваша жизнь?

- 1) Да, вполне      2) Не совсем

20. В чем вы видите причину своих успехов и неудач?

- 1) Это – стечение обстоятельств, которые от меня не зависят
- 2) Причина – в моих собственных поступках и чертах характера

## МАТРИЦА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

	<b>1 Человек</b>	<b>2 Информация</b>	<b>3 Финансы</b>	<b>4 Техника</b>
<b>1</b> Управление	Администратор Менеджер по персоналу Секретарь	Системный администратор Маркетолог Диспетчер	Консультант по управлению Финансист Экономист	Водитель Штурман Машинист Техник
<b>2</b> Обслуживание	Продавец Менеджер по туризму Соцработник Медработник	Оператор связи Информатик Гид-переводчик Менеджер по рекламе	Инкассатор Бухгалтер Брокер Кассир	Электромонтер Слесарь Инженер Автомеханик
<b>3</b> Обучение и воспитание	Воспитатель Тренер Школьный психолог Преподаватель	Филолог Лингвист Преподаватель информатики	Преподаватель Экономики Консультант по управлению Финансист	Мастер производственного обучения Инструктор по вождению
<b>4</b> Производство и добыча		Программист Редактор теле-радиопрограмм Web-дизайнер Верстальщик Кинооператор	Экономист Бухгалтер Кассир	Электрик Слесарь Сварщик Фрезеровщик Станочник
<b>5</b> Конструирование	Имиджмейкер Генетик Пластический хирург	Переводчик Корреспондент Журналист Web-дизайнер Картограф Программист	Аналитик Экономист Финансист Калькулятор	Инженер-конструктор Автомеханик Инженер по теле-оборудованию
<b>6</b> Исследование	Психолог Физиолог Социолог Эксперт-криминалист Лаборант	Социолог Математик Историк Маркетолог Статистик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Инженер-технолог Инженер-математик Испытатель Метролог
<b>7</b> Защита	Адвокат Военный Врач Милиционер	Программист Нотариус Патентовед	Страховой агент Антикризисный управляющий Юрисконсульт Инкассатор	Инженер по ТБ Испытатель Пожарный Водолаз
<b>8</b> Контроль и оценка	Прокурор Врач-эпидемиолог Контролер	Программист Редактор Корректор Оператор	Аудитор Бухгалтер-ревизор Контролер Налоговый инспектор	Инженер-технолог Инженер по ТБ Контролер Аппаратчик

<b>5</b> <b>Искусство</b>	<b>6</b> <b>Животные и растения</b>	<b>7</b> <b>Изделия и продукты</b>	<b>8</b> <b>Природные ресурсы</b>
Режиссер театра и кино Дирижер Балетмейстер Продюсер	Зоотехник Фермер Дрессировщик Почвовед	Менеджер по продажам Товаровед Логистик Мерчендайзер	Инженер по кадастру Геодезист Техник-энергетик
Дизайнер Кинооператор Парикмахер Экскурсовод	Агрохимик Зооинженер Животновод Растениевод	Продавец Экспедитор Товаровед	Мелиоратор Эколог Техник-озеленитель
Учитель живописи Руководитель художественной студии	Тренер лошадей Жокей Кинолог Преподаватель биологии	Преподаватель спецпредметов Мастер производ. Обучения	Преподаватель географии Эколог
Артист театра и кино Художник Музыкант Кинооператор Ювелир Резчик по дереву	Агроном-семеновод Зоотехник Селекционер Животновод Растениевод	Провизор Инженер-технолог Повар Слесарь Швея	Горный инженер Гидролог Гидрогеолог Мастер леса Горнорабочий Нефтяник
Композитор Режиссер Дизайнер Артист Художник-иллюстратор Музыкант	Архитектор ландшафта Селекционер Флорист Семеновод Агротехник Зоотехник	Архитектор- градостроитель Инженер-технолог Модельер-конструктор Закройщик Монтажник	Горный инженер Архитектор ландшафта Инженер-гидролог Техник-озеленитель
Киновед Искусствовед Литературовед Культуролог	Биолог Микробиолог Зоопсихолог Агротехник Зоотехник Лаборант-эколог	Археолог Санитарный врач Лаборант Товаровед Технолог Дегустатор	Почвовед Метеоролог Геолог Техник-гидрогеолог Почвовед
Каскадер Реставратор Музейный работник	Егерь Лесник Ветеринар Инспектор рыбнадзора	Таможенник Врач-эпидемиолог Врач-диетолог Лаборант	Инспектор по охране природы Мелиоратор Эколог Метеоролог
Редактор Критик (литературный) Музейный работник Оценщик (недвижимости)	Зооинженер Агроном Охотовед Агротехник Зоотехник	Санинспектор Контролер Риэлтор Метролог Таможенник	Радиолог Эколог Метеоролог

### Профессиональный тип личности. Методика "Одно из двух"

*Инструкция.* Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это код профессии. В бланке ответов рядом с кодом наиболее привлекательной из двух профессии поставьте "+". Например, если в паре "Мастер по ремонту транспорта (Р)" – "Специалист по медицинскому оборудованию (С)" для вас интереснее первая профессия, поставьте "+" в бланке ответов на строке "Р"; если интереснее вторая профессия, поставьте "+" в строке "С".

Р										
И										
С										
О										
П										
А										

<b>Техника</b>	Мастер по ремонту транспорта (Р)	Специалист по медицинскому оборудованию (С)
	Специалист по защите информации (И)	Агент по продаже техники (П)
	Оператор связи (О)	Звукооператор (А)
	Монтажник (Р)	Мастер производственного обучения (С)
	Инженер-конструктор (И)	Менеджер по автопродажам (П)
	Диспетчер (О)	Дизайнер сайтов и компьютерных программ (А)
<b>Природа</b>	Ветеринар (Р)	Санитарный врач (С)
	Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
	Лаборант-эколог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
	Озеленитель (Р)	Лаборант (С)
	Геодезист (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
	Инженер по кадастру (О) (О)	Дрессировщик (А)
<b>Человек</b>	Массажист (Р)	Воспитатель (С)
	Психолог (И)	Торговый представитель (П)
	Секретарь (О)	Музыкальный руководитель (А)
	Официант (Р)	Социальный работник (С)
	Социолог (И)	Менеджер по продажам (П)
	Страховой агент (О)	Руководитель художественной студии (А)
<b>Искусство</b>	Ювелир (Р)	Парикмахер (С)
	Искусствовед (И)	Продюсер (П)
	Музейный работник (О)	Музыкант (А)
	Реставратор (Р)	Косметолог (С)
	Литературовед (И)	Арт-директор (П)
	Эксперт по произведениям искусства (О)	Художник (А)
<b>Знак</b>	Верстальщик текстов (Р)	Менеджер по кадрам (С)
	Инженер-программист (И)	Менеджер по рекламе (П)
	Библиотекарь (О)	Художественный редактор (А)
	Оператор связи (Р)	Юрисконсульт (С)
	Методист (И)	Брокер (П)
	Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Обработка результатов. Подсчитайте плюсы в каждой строке. 8–10 – ярко выраженный тип; 5–7 – средне выраженный тип; 2–4 – слабо выраженный тип. Максимальное количество плюсов указывает на отношение к одному из шести типов.

#### *Реалистический тип*

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую практических навыков. Их руками создан окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип – социальный.

#### *Исследовательский тип*

Людей этого типа отличают независимость мышления, аналитические способности, умение формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, выдвигать новые идеи. Они часто выбирают научную работу и условия, дающие свободу для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

#### *Социальный тип*

Люди этого типа предпочитают работу, связанную с обучением, воспитанием, лечением, обслуживанием. Они гуманны, чувствительны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерны развитая речь, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

#### *Офисный тип*

Люди этого типа склонны к работе, связанной с ведением документации, а также обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов. Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

#### *Предпринимательский тип*

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в обстановке, самостоятельно принимают решения, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

#### *Артистический тип*

Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на мнение окружающих, обладают необычным взглядом на жизнь, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают обостренным восприятием, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: *офисный*.

Запишите полученные результаты в таблицу в конце тетради.

### Опросник профессиональных склонностей

*Инструкция.* При выборе профессии важно учитывать свои склонности, то есть влечения к каким-либо занятиям. Выберите один из трех вариантов – "а", "б" или "в" – и отметьте его в бланке.

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	I	II	III	IV	V	VI

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

- а) общаться с самыми разными людьми;
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене;
- 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 науки;
  - в) в области искусства.
4. *Я скорее соглашусь стать*
  - а) механиком;      б) спасателем;      в) 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) устройство экспонатов;
  - б) их практическое применение.
  - в) внешний вид экспонатов (цвет, размер, форма);
8. *В людях я ценю, прежде всего*
  - а) дружелюбие;      б) смелость;      в) 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) характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. *Из трех кружков я бы выбрал (а)*
  - 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 интересом смотрю*
  - а) научно-популярные фильмы;
  - б) программы о культуре и искусстве;
  - в) спортивные программы.
15. *Мне хотелось бы работать*

- а) с людьми;      б) с машинами и механизмами;      в) с объектами природы.

16. *Учеников и студентов в первую очередь надо учить*

- а) общению с другими людьми;  
б) навыкам работы;  
в) навыкам планирования своей жизни.

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 занятия*

- а) по специальности;      б) по физкультуре;      в) по математике.

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. *В 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.

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.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.



### *I – Склонность к работе с людьми*

Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, информационным медицинским). Требования к профессионалу: интерес, внимание и терпимость к людям, тактичность, приветливость.



### *II – Склонность к исследовательской деятельности*

Профессии, связанные с разработкой новых идей и технологий в любой отрасли. Требования к профессионалу: знания, интуиция, развитый интеллект, самостоятельность и гибкость мышления.



### *III – Склонность к практической деятельности*

Производство и обработка материалов; монтаж, ремонт и обслуживание механизмов и конструкций; управление техникой; изготовление изделий. Требования к профессионалу: знания, навыки, сила, выносливость.



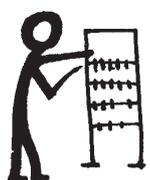
### *IV – Склонность к эстетическим видам деятельности*

Творческие профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью, требуют наличия специальных способностей.



### *V – Склонность к экстремальным видам деятельности*

Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедициями, охранной, спасательной и оперативной деятельностью, службой в армии. Требования к профессионалу: хорошая физическая подготовка, смелость, самоотверженность.



### *VI – Склонность к планово-экономическим видам деятельности*

Профессии, связанные с расчетами и планированием, делопроизводством, анализом и преобразованием информации любого рода. Требования к профессионалу: аккуратность, исполнительность, ответственность.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

## ТЕМА 3. МОТИВЫ И ПОТРЕБНОСТИ

### Методика "За двумя зайцами"

*Инструкция.* Прочитайте суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
2. Достичь высокого положения, известности, получить признание окружающих.	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.
3. Получать высокий заработок.	
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои способности.	

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, сейчас для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией.

Если выбранные суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация противоречива. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент: учеба, спорт, любовь, творчество, здоровье или что-то другое?

### Методика "Актуальные потребности"

*Инструкция.* Перед вами – список потребностей разного уровня. Проранжируйте их, поставив рядом с самой важной №1, рядом с менее важной – №2, и так далее до №15 рядом с самой незначимой для вас в данный момент потребностью.

1. Избавление от боли
2. Возможность спать, сколько хочется
3. Утоление голода или жажды
4. Отдых после тяжелой работы
5. Смена температурного режима (с холода – в тепло, из жары – в прохладу)
6. Общение с друзьями, интересными людьми
7. Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах)
8. Признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты)
9. Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма

10. Получение подарков
11. Дарение подарков
12. Бескорыстная помощь людям
13. Сознание хорошо выполненной работы
14. Чувство вдохновения в работе
15. Примирение с близкими

В первую пятерку входят физиологические потребности. Если они для вас актуальны, возможно, ваше физическое состояние находится вне зоны комфорта. Обратите внимание на свое здоровье, условия труда и отдыха,

Следующая пятерка – душевные, или социальные потребности. Попробуйте самостоятельно разобраться в их мотивах – чем для вас значимы и дороги те или иные события вашей жизни.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки, вероятно, вы находитесь на верхней ступени "пирамиды потребностей". Это здорово, но мало достичь этого уровня – надо суметь удержаться на вершине.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Мотивы выбора профессии

*Инструкция.* Прочитайте утверждения, поставив в бланке ответов рядом с номером утверждения 3 балла, если оно очень значимо для вас; 2 балл – если мотив, скорее, значим, чем нет; 1 балл – если мотив, скорее, не значим, чем значим, 0 баллов – если мотив не имеет значения.

№	П	№	М	№	Д	№	Т
1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
Σ		Σ		Σ		Σ	

*При выборе профессии я буду учитывать...*

1. Престиж данной профессии в обществе.
2. Желание получить материальную независимость от родителей.
3. Интерес к содержанию профессии.

4. Желание попробовать различные варианты решения профессиональной задачи.
5. Влияние семейных традиций.
6. Возможность заниматься индивидуальной трудовой деятельностью.
7. Возможность саморазвития в избираемой сфере трудовой деятельности.
8. Возможность привлечь свои способности и знания, не связанные напрямую с профессией.
9. Желание руководить другими людьми.
10. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
11. Успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере трудовой деятельности.
12. Желание узнать что-то новое по интересующему меня вопросу, сделать какое-то открытие.
13. Не столько возможность работы по специальности, сколько сам факт получения диплома о высшем образовании.
14. Возможность предпринимательской деятельности.
15. Возможность реализовать свои планы.
16. Возможность выдвигать свои идеи, предлагать новые способы решения поставленных задач.
17. Возможность получить профессию без длительного обучения.
18. Необходимость материально обеспечить семью.
19. Уверенность, что избранная профессия соответствует моим способностям.
20. Желание заниматься несколькими делами одновременно или переключаться с одного вида деятельности на другой.
21. Желание работать в престижном месте.
22. Желание приобрести экономические знания.
23. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
24. Возможность выбирать для себя профессиональные задачи и самостоятельно решать их.
25. Желание иметь модную профессию.
26. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
27. Возможность проявить самостоятельность в работе.
28. Возможность самовыражения, проявления своих способностей.
29. Возможность быть в центре внимания, путешествовать, иметь знаки отличия и т. п.
30. Интерес к материальной стороне профессии или должности.
31. Желание приносить пользу людям.
32. Склонность выполнять интересную для меня работу, даже если успех ее не гарантирован.

#### *Обработка результатов*

Подсчитайте число баллов в каждом столбце и запишите сумму в нижней клетке.

Буквы "П", "М", "Д", "Т" обозначают следующие мотивы выбора профессии: "Престиж профессии", "Материальное благополучие", "Деловое отношение", "Творческое отношение".

0–4 – мотив не выражен

5–8 – слабая выраженность мотива

9–14 – умеренная выраженность мотива

15–19 – выраженность мотива

20–24 – яркая выраженность мотива

## ТЕМА 4. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

### Методика "Я – Другой", "Карьера – Дело"

*Инструкция.* Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы от нуля за вариант, который безразличен до трех баллов за самый значимый. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

1. *Мне нравится*

- А) иметь много свободного времени
- Б) добиваться успеха во всех делах
- В) делать подарки своим друзьям
- Г) находить красивое решение трудной задачи

2. *Мой девиз*

- А) "Работа не волк, в лес не убежит"
- Б) "Хочешь жить – умей вертеться"
- В) "Что отдал, то твое"
- Г) "Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать"

3. *Лучшая работа для меня – та, которая*

- А) не мешает мне жить своей жизнью
- Б) дает возможность быстрого продвижения по службе
- В) нужна людям
- Г) интересна

4. *Счастье для меня – это*

- А) возможность жить в свое удовольствие
- Б) высокая должность и хорошая зарплата
- В) благополучие моих друзей и близких
- Г) возможность заниматься любимым делом

Подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу:

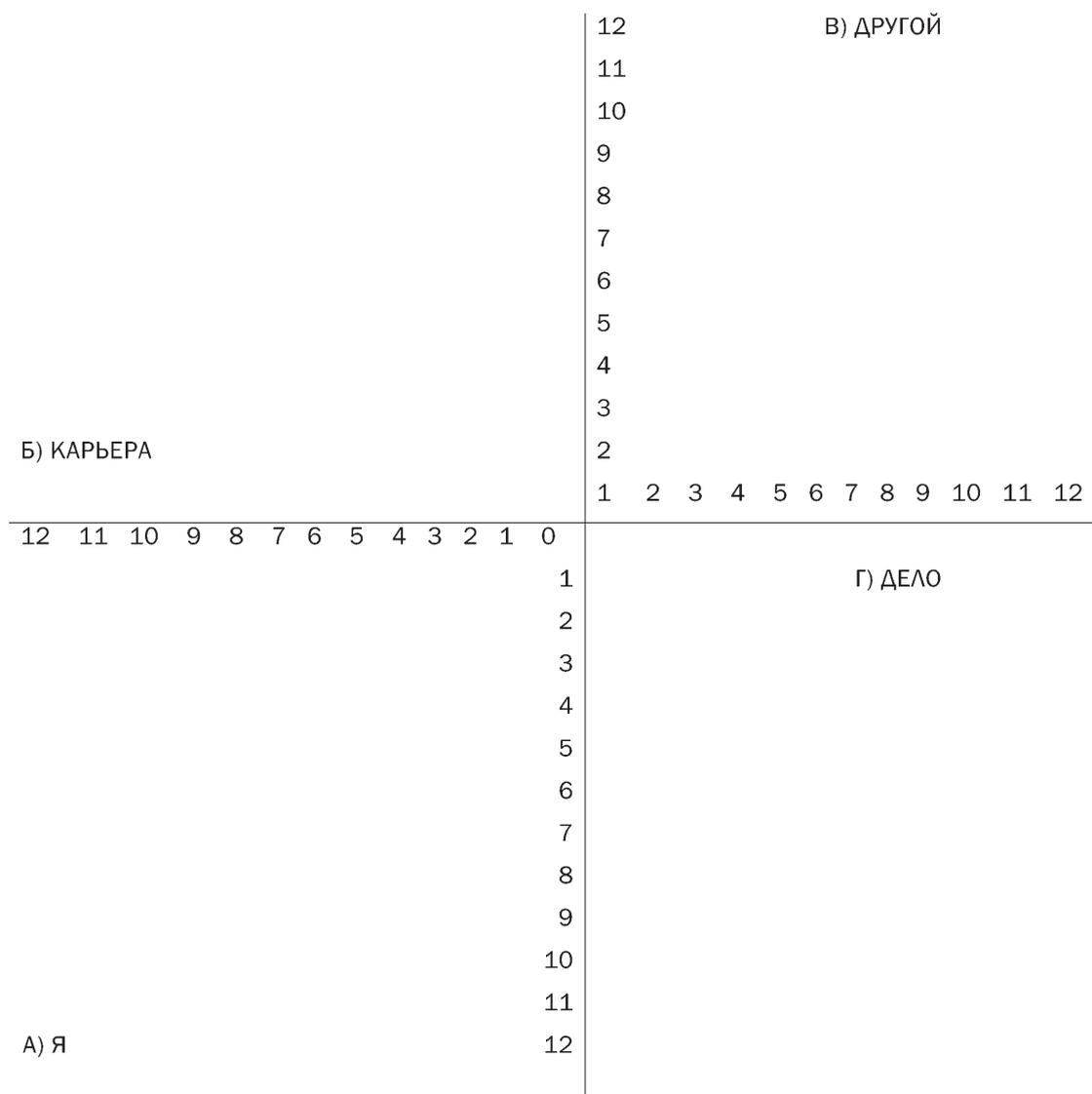
9–12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5–8 баллов – умеренно выраженная направленность;

0–4 баллов – направленность не выражена.

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
$\Sigma$				

Постройте график направленности личности, отложив на четырех осях суммы набранных баллов и соединив точки линиями. Чем дальше точка от центра, тем ярче выражена направленность личности.



А) "Я". Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) "Карьера". Вероятно, вам близки и понятны законы "рынка". В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании – это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни – карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) "Другой". Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы ни занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) "Дело". Какую бы деятельность вы не выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не закрывала от вас смысл жизни, не сводимый к работе.

**"Кто виноват?"**

*Инструкция.* Прочитайте пары высказываний и отметьте те, с которыми вы согласны:

<b>1а.</b> Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, сами виноваты в этом	<b>1б.</b> Неудачное стечение обстоятельств часто мешает людям добиться успеха
<b>2а.</b> Если я захочу, то смогу расположить к себе любого человека	<b>2а.</b> Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
<b>3а.</b> Когда я строю планы, то верю в их осуществление	<b>3б.</b> Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от обстоятельств
<b>4а.</b> Причина большинство неудач в моей жизни – мое неумение, незнание или лень	<b>4б.</b> Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека
<b>5а.</b> Мои отметки зависят только от моих усилий	<b>5б.</b> Мои отметки больше зависят от настроения учителя, чем от моих усилий
<b>6а.</b> То, что многие считают везением, на самом деле результат упорного труда	<b>6б.</b> Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной
<b>7а.</b> Я выбрал специальность и колледж самостоятельно	<b>7б.</b> Я выбрал специальность и колледж по совету родителей (друзей, родственников)
<b>8а.</b> Отношения между людьми не складываются потому, что они не проявляют интереса и внимания друг к другу	<b>8б.</b> Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится

*Обработка результатов.* Подсчитайте число вариантов "а".

6–8 баллов – самостоятельность в принятии решений, ответственность за события своей жизни, которые воспринимаются как следствие своих поступков, а не обстоятельств.

3–5 баллов – потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении, принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

0–2 баллов – зависимость от внешних обстоятельств и мнения окружающих, склонность приписывать ответственность как за счастливые, так и за драматические события другим людям, случаю, судьбе.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Опросник "Направленность личности"

Инструкция. Прочитайте утверждения и отметьте тот вариант, который точнее всего описывает ваше обычное поведение.

1. *Вам звонит знакомый и рассказывает о вещах, которые вам неинтересны. Вы:*
  - А) терпеливо слушаете собеседника,
  - Б) ищете предлог, чтобы побыстрее закончить разговор
2. *Вам навстречу в зимнем лесу по узкой тропинке идет человек. Вы:*
  - А) сходите с тропинки в сугроб или подвигаетесь в сторону
  - Б) идете, не обращая внимания на помеху
3. *Вы заходите в вагон метро или салон общественного транспорта. Вы:*
  - А) прежде смотрите, нет ли рядом женщин и пожилых людей или вообще не садитесь
  - Б) стараетесь занять свободное место
4. *Вы видите человека, лежащего в общественном месте. Вы:*
  - А) спрашиваете, чем вы можете помочь
  - Б) проходите мимо
5. *Вас спрашивают, как найти известную вам улицу, когда вы очень спешите. Вы:*
  - А) задерживаетесь, чтобы объяснить, как пройти
  - Б) говорите, что не знаете или проходите, не останавливаясь
6. *Поздним вечером вы слушаете музыку. Соседи просят вас убавить громкость. Вы:*
  - А) извиняетесь и убавляете звук
  - Б) говорите, что имеете полное право шуметь еще полчаса
7. *Несмотря на то, водите ли вы машину или нет, вы считаете, что:*
  - А) водитель должен учитывать интересы других участников движения
  - Б) водитель не должен учитывать интересы других участников движения
8. *После пикника на природе вы:*
  - А) собираете мусор и уносите его с собой
  - Б) оставляете все, как есть
9. *Когда вы видите человека, просящего милостыню, вы чаще всего:*
  - А) подаете милостыню
  - Б) не подаете милостыню
10. *Если в общественном месте вам звонят по мобильному телефону, вы обычно:*
  - А) просите перезвонить или говорите тихо, стараясь не беспокоить окружающих
  - Б) разговариваете, не обращая внимания на окружающих

Преобладание вариантов "А" (более пяти) означает направленность на других, варианта "Б" – направленность на себя.

### Методика "Иерархия жизненных ценностей"

*Инструкция.* Прочитайте утверждения и оцените, насколько они соответствуют вашим взглядам. Если соответствуют полностью – в бланке в клетке рядом с номером вопроса поставьте "+1", если не соответствуют "-1", если сомневаетесь – поставьте "0".

1	6	11	16	21	26	31	36
2	7	12	17	22	27	32	37
3	8	13	18	23	28	33	38
4	9	14	19	24	29	34	39
5	10	15	20	25	30	35	40
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

1. Я планирую выбрать профессию, которая не создаст мне проблем со здоровьем
2. Я слежу за своим здоровьем (регулярно прохожу медосмотр, соблюдаю режим, диету, занимаюсь спортом)
3. Я очень боюсь заболеть или потерять физическую форму
4. Я люблю читать статьи о новых методах лечениях и оздоровительных системах
5. Мне нравится высказывание "Здоровье это не всё, но без него всё – ничто"
6. Я планирую выбрать высокооплачиваемую профессию
7. Я ищу и нахожу возможные способы зарабатывания денег, чтобы не зависеть от родителей
8. За большие деньги я возьмусь за любую работу
9. Я внимательно слежу за курсом валют и биржевыми новостями
10. Мне нравится высказывание "Чтобы заработать на жизнь, надо работать. Но чтобы разбогатеть, надо придумать что-то другое"
11. Я планирую выбрать профессию, которая даст мне возможность заниматься творчеством
12. Свободное время я пишу стихи и рассказы, сочиняю музыку, рисую, снимаю видео, играю в спектаклях, выступаю на концертах и т.д.
13. Друзья и знакомые высоко оценивают мое творчество
14. Я часто бываю на выставках, спектаклях и концертах
15. Мне нравится высказывание "Кто испытал наслаждение творчества, для того все другие наслаждения не существуют"
16. Я хочу выбрать профессию, которая позволит мне много времени уделять своей семье
17. Я всегда выполняю просьбы родных о помощи по хозяйству
18. Я могу отложить любые дела ради моих родных и близких
19. Для меня очень важна поддержка моих родителей
20. Мне нравится высказывание "Самое главное для меня – жизнь и здоровье тех, кого я люблю"

21. Я планирую выбрать профессию, которая обеспечит мой карьерный рост
22. Я занимаюсь общественной работой, потому что это поможет мне в достижении моих целей
23. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые помогут мне в карьерном росте
24. Я готов (а) бороться со своими конкурентами за "место под солнцем"
25. Мне нравится высказывание "Карьеру не сделаешь, карабкаясь по обшарпанным ступеням – нужно оказаться в лифте в подходящей компании"
26. Я планирую выбрать работу, смысл которой – помощь людям
27. Я не могу пройти мимо человека, который просит о помощи
28. Я испытываю жалость к бомжам и нищим
29. Я принимаю участие в благотворительных акциях (донорство, сбор средств на лечение, помощь сиротам и т.д.)
30. Мне нравится высказывание "Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им"
31. Я планирую выбрать профессию, которая принесет мне известность
32. Я хочу походить на моих кумиров (в спорте, политике, шоу-бизнесе, искусстве, науке и т.д.)
33. Мне нравится быть в центре внимания
34. Я с интересом читаю статьи и смотрю передачи о жизни знаменитостей
35. Мне нравится высказывание "Стремление к славе похвально и полезно для общества, так как побуждает совершать благородные деяния"
36. Я планирую выбрать профессию, которая не мешает мне иметь много свободного времени для отдыха и развлечений
37. Я могу целыми днями гулять, общаться с друзьями, смотреть телевизор
38. Если бы у меня было много денег, я бы вообще не работал (а)
39. Мне нравятся развлекательные передачи
40. Мне нравится высказывание "Я никогда не стою, если имею возможность сидеть, и никогда не сижу, если имею возможность лежать"

### *Обработка результатов*

Сложите алгебраическую сумму в каждой из восьми колонок и запишите ее в нижних клетках рядом с римскими цифрами.

- 5–(–3) – отвергаемая ценность
- 2–0 – низкая значимость ценности
- 1–3 – умеренно значимая ценность
- 4–5 – значимая ценность

Восемь римских цифр в нижних клетках соответствуют восьми жизненным ценностям: Здоровье (I), Материальная обеспеченность (II), Творчество (III), Семья (IV), Карьера (V), Служение (VI), Слава (VII), Отдых (VIII). Все эти жизненные ценности в разной степени значимы для каждого человека.

*Цель методики* – определить иерархию этих ценностей в вашей жизни. Отметьте на данной системе координат цифровые значения каждой жизненной ценности точками и постройте график, соединив их линиями.

5								
4								
3								
2								
1								
0								
-1								
-2								
-3								
-4								
-5	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

I. Здоровье. Здоровый образ жизни и отсутствие вредных привычек помогают человеку достичь своих целей, хотя само здоровье не является самоцелью. Здоровье как жизненная ценность особо значима для людей, имеющих серьезные заболевания, а также для мнительных людей.

II. Материальная обеспеченность. Любая работа предполагает вознаграждение, которое зависит от квалификации специалиста, опыта работы и профессиональных достижений. Диапазон заработной платы в разных сферах очень широк, поэтому люди, для которых зарплата – главный мотив труда, готовы за хорошее вознаграждение выполнять тяжелую, неприятную, неинтересную или опасную работу.

III. Творчество. Творчество – одна из высших жизненных ценностей. Традиционно к творчеству относят все виды деятельности, связанные с искусством, хотя творчество может проявляться в любой сфере. Людями, для которых эта ценность была самой главной, сделаны величайшие открытия и выдающиеся произведения искусства.

IV. Семья. Семья – это не только бабушки, дедушки, родители, братья и сестра, другие родственники, но и члены будущей семьи, продолжатели вашего рода. Крепость семейных связей, забота друг о друге, способность ставить интересы близких людей выше собственных определяют психологическое здоровье и благополучие человека.

V. Карьера. Карье?ра (итал. *carriera* – бег) – продвижение вверх по служебной лестнице, которое для многих означает успех в жизни. Профессиональная карьера – рост знаний, умений, навыков. Внутриорганизационная карьера связана с продвижением в организации. Повышение по службе как самоцель может тормозить профессиональный рост специалиста, который рискует подняться до уровня своей некомпетентности (принцип Питера).

VI. Служение. Служение наряду с творчеством является жизненной ценностью, отличающей духовно зрелых людей. Служение проявляется в способности жертвовать своими интересами ради интересов других людей, проявлять милосердие, не ожидая награды или благодарности. Служение возможно в любой деятельности.

VII. Слава. Неуверенным в себе людям нужна постоянная поддержка в виде внимания со стороны окружающих. Хотя славу обычно связывают с людьми искусства, повышенная значимость этой жизненной ценности блокирует творческие способности, разрушает отношения с близкими людьми.

VIII. Отдых. Отдых и развлечения также необходимы для полноценной жизни, как и остальные жизненные ценности. Однако приоритет этой ценности над всеми остальными может свидетельствовать об эмоциональной незрелости или хронической усталости.

## ТЕМА 5. Я МЫСЛЮ, ЗНАЧИТ, Я СУЩЕСТВУЮ

### Краткий интеллектуальный тест

*Инструкция.* Закончите фразу, выбрав один вариант из предложенных, и решите задачи, записав ответ в бланке рядом с номером задания.

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	Σ
1		7		13		19		25		
2		8		14		20		26		
3		9		15		21		27		
4		10		16		22		28		
5		11		17		23		29		
6		12		18		24		30		

1. Фраза, стоящая перед началом произведения и выражающая главную мысль автора называется:

- 1) автограф;      2) эпиграф;      3) параграф;      4) афоризм.

2. "Суровый" является противоположным по значению слову:

- 1) резкий;      2) строгий;      3) мягкий;  
4) жесткий;      5) неподатливый.

3. Одиннадцатый месяц года – это:

- 1) октябрь;      2) май;      3) ноябрь;      4) февраль.

4. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

5. Допустим, что первые два утверждения верны. Тогда третье:

- 1) верно;      2) неверно;      3) неопределенно.

Все передовые люди – образованные.

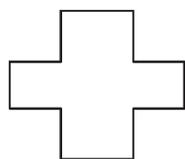
Все передовые люди занимают крупные посты.

Некоторые образованные люди занимают крупные посты.

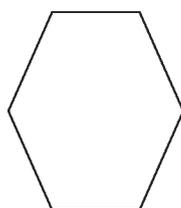
6. Какой из этих рисунков наиболее отличен от других?



1)



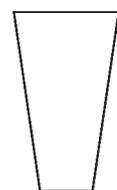
2)



3)



4)



5)

7. Оптимальной моделью взаимодействия между людьми является:

- 1) конкуренция; 2) приспособление; 3) компромисс; 4) сотрудничество.

8. Какое из приведенных слов относится к слову "жевать", как "обоняние" к "нос"?

- 1) сладкий; 2) язык; 3) запах; 4) зубы.

9. Сколько из приведенных ниже пар слов одинаковы?

Sharp M.C.	Sharp M.C.
Fielder E.H.	Filder E.N.
Connor M.C.	Conner M.G.
Soderquist P.E.	Soderquist B.E.

10. Найдите закономерность в числовой последовательности и продолжите ее, вписав в бланк следующее число:

73 66 59 52 45 38 ...

11. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

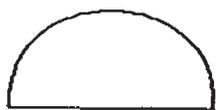
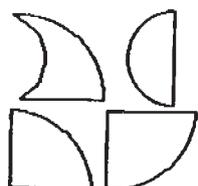
- 1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Боре столько же лет, сколько Маше.

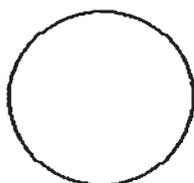
Маша моложе Жени.

Боря моложе Жени.

12. Какая фигура получится, если соединить эти четыре фрагмента? Укажите ее номер.



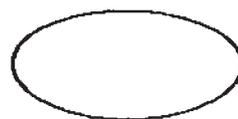
1)



2)



3)



4)



5)

13. Россия не имеет границы с:

- 1) Индией; 2) Казахстаном; 3) Финляндией; 4) Монголией

14. Значения следующих двух предложений:

- 1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Трое докторов не лучше одного.

Чем больше докторов, тем больше болезней.

15. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и

- 1) в июне; 2) марте; 3) мае; 4) ноябре.

16. Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?

17. Если первые два утверждения верны, тогда последнее будет:

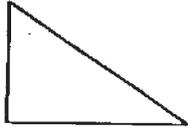
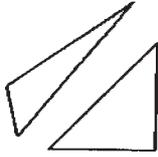
- 1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

Саша не поздоровался с Дашей.

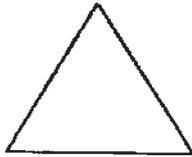
18. Какая фигура получится, если соединить эти два фрагмента? Укажите ее номер.



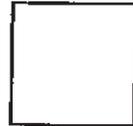
1)



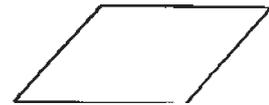
2)



3)



4)



5)

19. Герой рассказа О. Генри дал поросенку такого пинка, что тот полетел, опережая свой визг. С какой скоростью летел поросенок?

1) 60 км/ч;

2) 100 м/с;

3) 345 м/с;

4) 120 км/ч

20. Какое из следующих слов отлично от других?

1) звонить;

2) болтать;

3) слушать;

4) говорить.

21. Сколько из 5 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296

5296

66986

69686

834426

834426

7354256

7354256

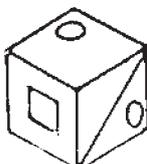
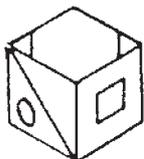
61197172

61197172

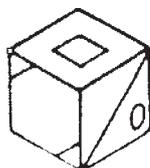
22. Предприниматель купил несколько ноутбуков за 35000\$, а продал их за 55000\$, заработав на каждом 500\$. Сколько ноутбуков он продал?

23. В классе из 30 детей 15 умеют играть в теннис, а девятнадцать – в футбол. 6 детей не умеют играть ни в теннис, ни в футбол. Сколько детей умеют играть и в теннис, и в футбол?

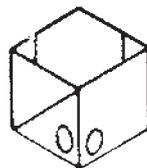
24. Рассмотрите этот кубик и узнайте его среди пяти похожих. Укажите его номер.



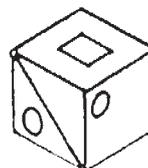
1)



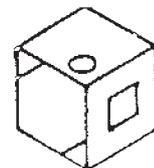
2)



3)



4)



5)

25. Выведение лучших пород животных и сортов растений называется:

- 1) генетикой; 2) селекцией; 3) бионикой; 4) биохимией.

26. Слово "безукоризненный" является противоположным по своему значению слову:

- 1) незапятнанный;  
2) непристойный;  
3) неподкупный;  
4) невинный.

27. Белая полоса на российском флаге расположена:

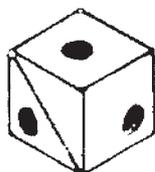
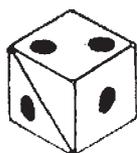
- 1) вверху; 2) в середине; 3) внизу.

28. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

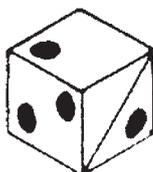
29. Трое братьев, ожидающих маршрутное такси, заспорили, как поступить. Старший пошел назад, навстречу такси, средний пошел вперед, а младший остался на месте. Кто быстрее доберется до дома?

- 1) старший; 2) средний; 3) младший; 4) все одновременно.

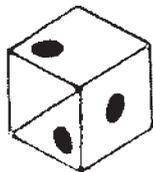
30. Рассмотрите этот кубик и узнайте его среди пяти похожих. Укажите его номер.



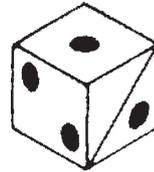
1)



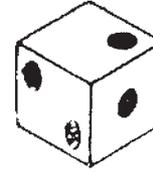
2)



3)



4)



5)

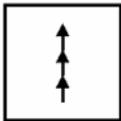
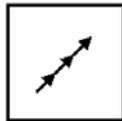
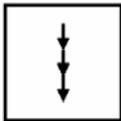
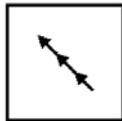
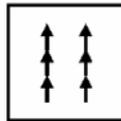
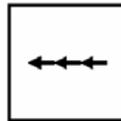
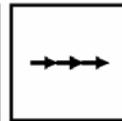
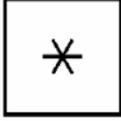
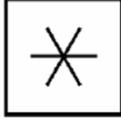
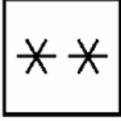
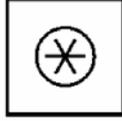
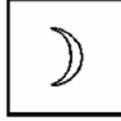
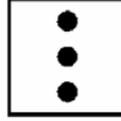
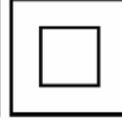
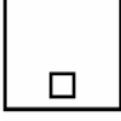
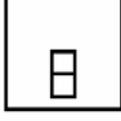
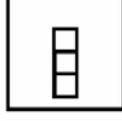
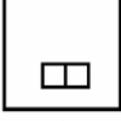
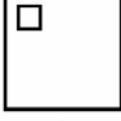
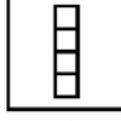
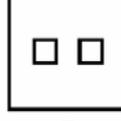
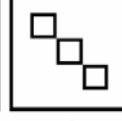
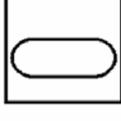
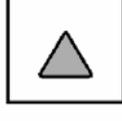
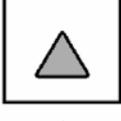
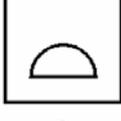
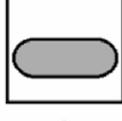
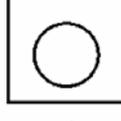
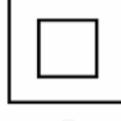
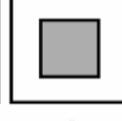
Обработка заключается в подсчете правильных ответов по каждой группе заданий. Когда преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

**Тест интеллектуального потенциала**

*Инструкция.* Тест включает 4 тренировочных задания и 29 основных. Каждое задание занимает одну строку, в левой ее части – четыре квадрата, три из которых заполнены рисунками, а четвертый – пустой. Рисунки в левой части находятся в определенной последовательности, которая не закончена. Ваша задача – найти подходящий рисунок в правой части задания и записать его номер в пустом квадрате, завершив последовательность.

**Тренировочные задания**

Какой из рисунков справа может занять место в пустом квадрате?

									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6

Правильные ответы: №1–6, №2–4, №3–4, №4–3

1 -	6 -	11 -	16 -	21 -	26 -
2 -	7 -	12 -	17 -	22 -	27 -
3 -	8 -	13 -	18 -	23 -	28 -
4 -	9 -	14 -	19 -	24 -	29 -
5 -	10 -	15 -	20 -	25 -	

## Основные задания

1

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

2

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

3

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

4

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

5

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

6

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

7

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

8

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

9

--	--	--	--

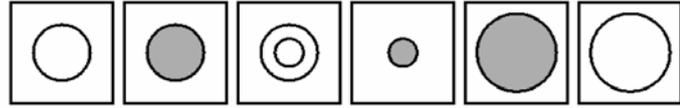
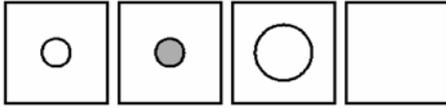
1	2	3	4	5	6

10

--	--	--	--

1	2	3	4	5	6

11



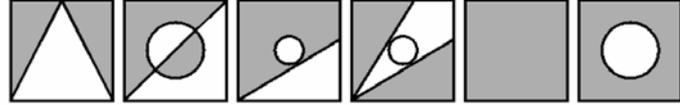
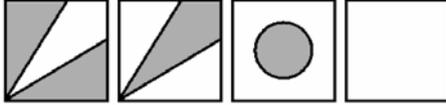
1 2 3 4 5 6

12



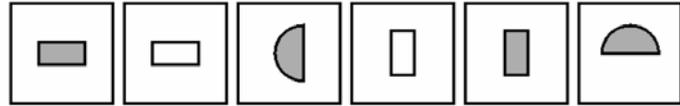
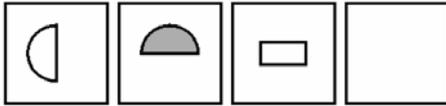
1 2 3 4 5 6

13



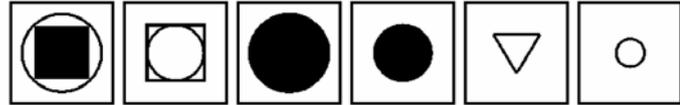
1 2 3 4 5 6

14



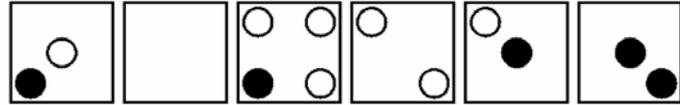
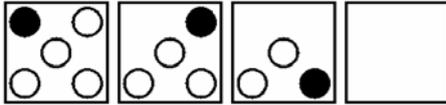
1 2 3 4 5 6

15



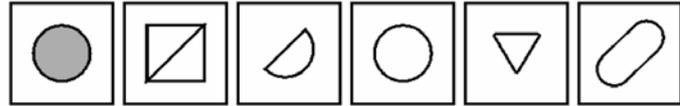
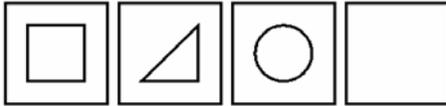
1 2 3 4 5 6

16



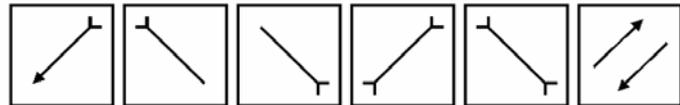
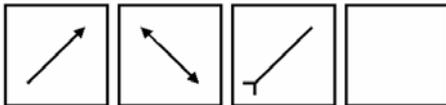
1 2 3 4 5 6

17



1 2 3 4 5 6

18



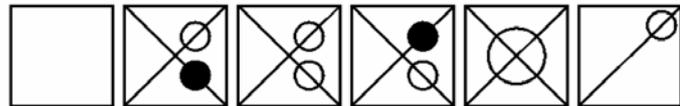
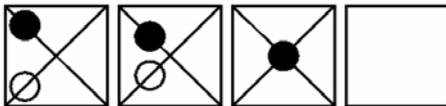
1 2 3 4 5 6

19



1 2 3 4 5 6

20



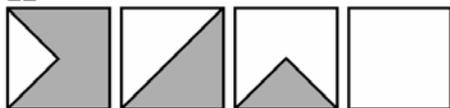
1 2 3 4 5 6

21



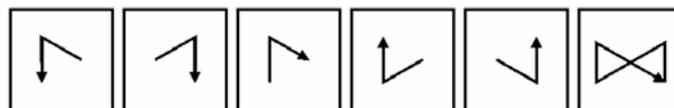
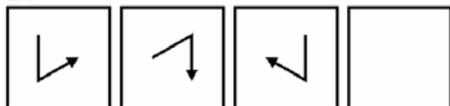
1 2 3 4 5 6

22



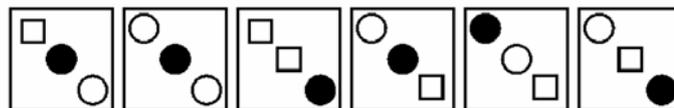
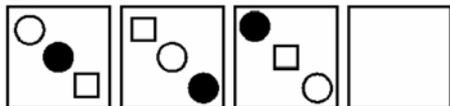
1 2 3 4 5 6

23



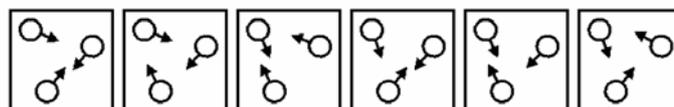
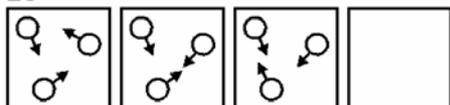
1 2 3 4 5 6

24



1 2 3 4 5 6

25



1 2 3 4 5 6

26



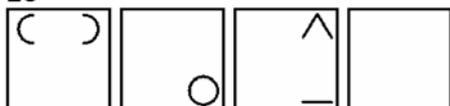
1 2 3 4 5 6

27



1 2 3 4 5 6

28



1 2 3 4 5 6

29



1 2 3 4 5 6

Когда преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

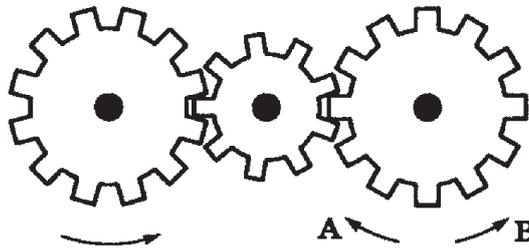
**Тест технических способностей**

*Инструкция.* Рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте в бланке один из трех вариантов решений.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

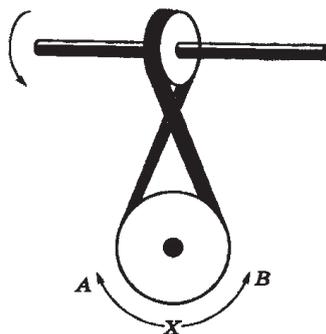
1. Если левая шестерня поворачивается в указанном стрелкой направлении, то в каком направлении повернется правая?

1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Не знаю.



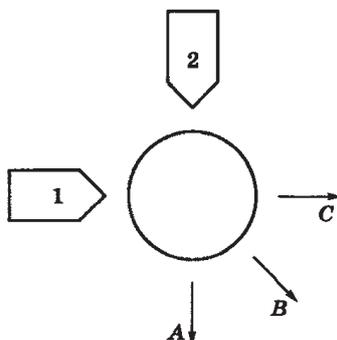
2. Если верхнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в какую сторону вращается нижнее колесо?

1. В направлении А.
2. В обоих направлениях.
3. В направлении В.



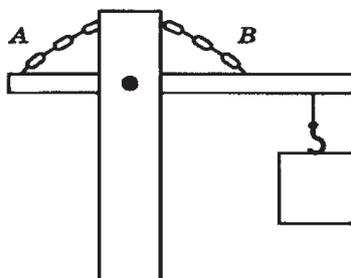
3. Куда будет двигаться диск, если на него действуют одновременно две одинаковые силы 1 и 2?

1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. В направлении стрелки С.



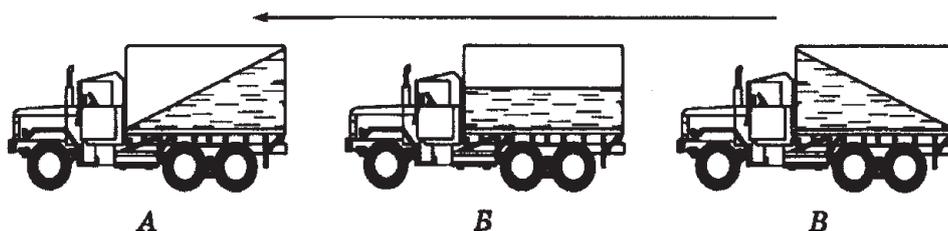
4. Нужны ли обе цепи для поддержки груза или достаточно одной? Какой?

1. Достаточно цепи А.
2. Достаточно цепи В.
3. Нужны обе цепи.



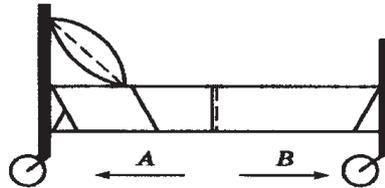
5. Какая из машин с жидкостью в бочке тормозит?

1. Машина А.
2. Машина Б.
3. Машина В.



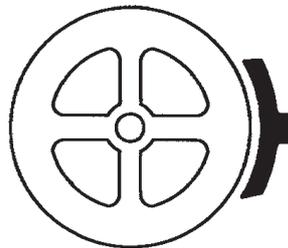
6. В каком направлении двигали кровать последний раз?

1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Не знаю.



7. Колесо и тормозная колодка сделаны из одного материала. Что быстрее износится?

1. Колесо износится быстрее.
2. Колодка износится быстрее.
3. Колесо и колодка изнашиваются одинаково.



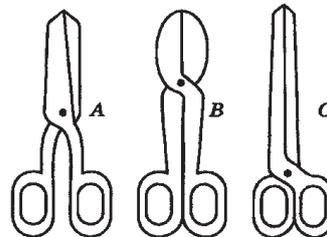
8. Емкости заполнены жидкостью одинаковой плотности или одна из жидкостей плотнее, чем другая (шары одинаковые)?

1. Жидкости одинаковой плотности.
2. Жидкость А плотнее.
3. Жидкость В плотнее.



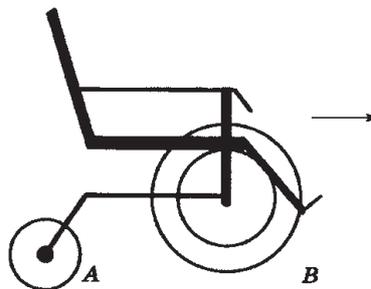
9. Какими ножницами легче резать лист железа?

1. Ножницами А.
2. Ножницами В.
3. Ножницами С.



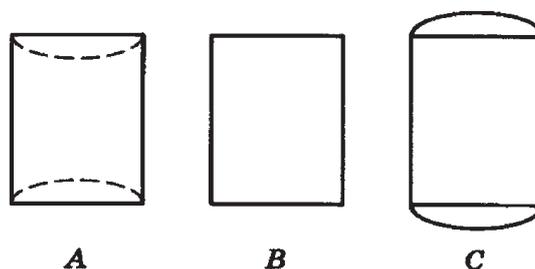
10. Какое колесо кресла-коляски вращается быстрее при движении коляски?

1. Колесо А вращается быстрее.
2. Колеса вращаются с одинаковой скоростью.
3. Колесо В вращается быстрее.



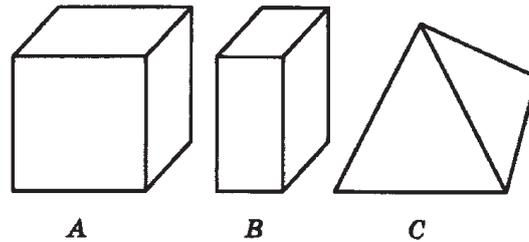
11. Как изменится форма запаянной жестяной банки, если ее нагреть?

1. Как показано на рисунке А.
2. Как показано на рисунке В.
3. Как показано на рисунке С.



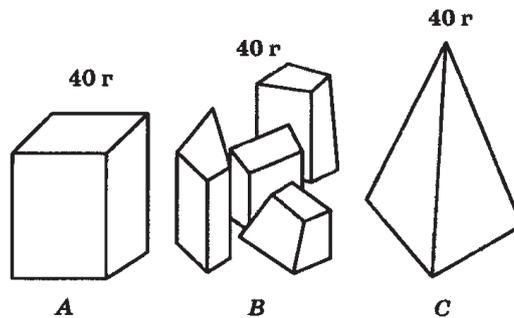
12. Вес фигур А, В и С одинаковый. Какую из них труднее опрокинуть?

1. Фигуру А.
2. Фигуру В.
3. Фигуру С.



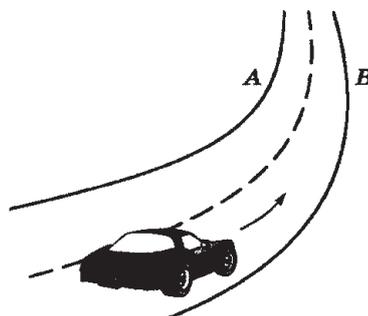
13. Какими кусочками льда можно быстрее охладить стакан воды?

1. Куском на картинке А.
2. Кусочками на картинке В.
3. Куском на картинке С.



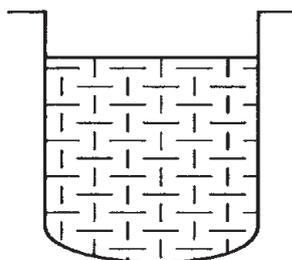
14. В какую сторону занесет эту машину, движущуюся по стрелке, на повороте?

1. В любую сторону.
2. В сторону А.
3. В сторону В.



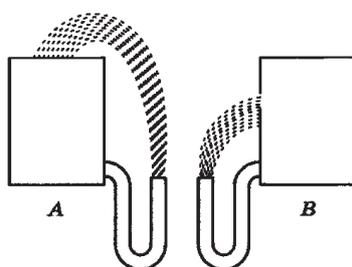
15. В емкости находится лед. Как изменится уровень воды по сравнению с уровнем льда после его таяния?

1. Уровень повысится.
2. Уровень понизится.
3. Уровень не изменится.



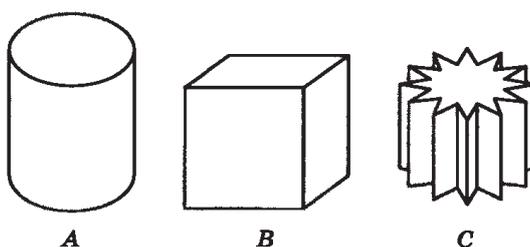
16. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить из заполненных емкостей А и В?

1. Как показано на рисунке А.
2. Как показано на рисунке В.
3. До высоты резервуаров.



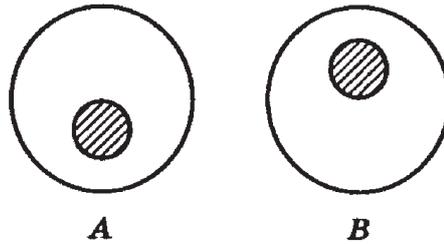
17. Какой из этих горячих предметов остынет быстрее, если их вынести на воздух?

1. Предмет А.
2. Предмет В.
3. Предмет С.



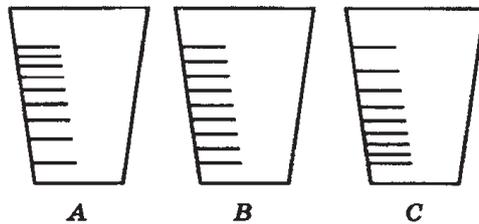
18. В каком положении остановится деревянный диск со вставленным в него металлическим кружком, если его толкнуть?

1. В положении А.
2. В положении В.
3. В любом положении.



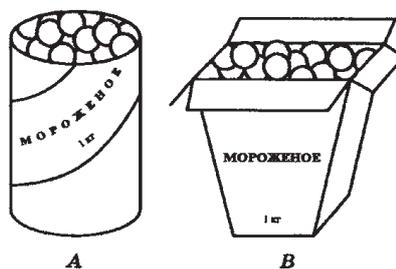
19. На какой емкости верно нанесены деления, обозначающие объемы?

1. На емкости А.
2. На емкости В.
3. На емкости С.



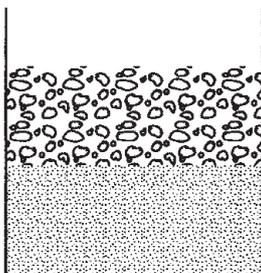
20. В каком пакете мороженое растает быстрее?

1. В пакете А.
2. В пакете В.
3. Одинаково.



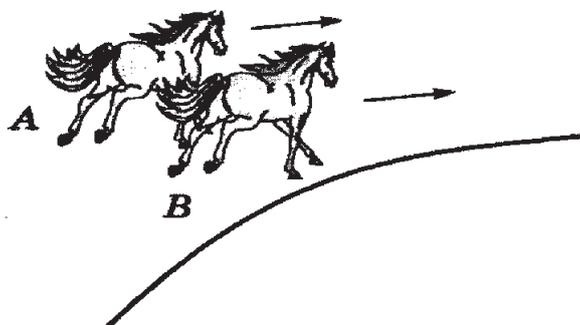
21. На дне емкости находится песок. Поверх него – галька. Как изменится уровень, если гальку и песок перемешать?

1. Уровень повысится.
2. Уровень понизится.
3. Уровень останется прежним.



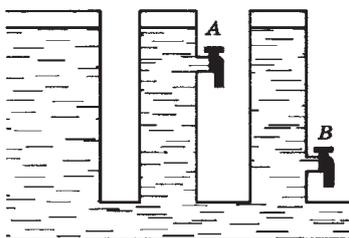
22. Какая лошадь должна бежать на повороте быстрее, чтобы обогнать другую?

1. Лошадь А.
2. Обе лошади должны бежать с одинаковой скоростью.
3. Лошадь В.



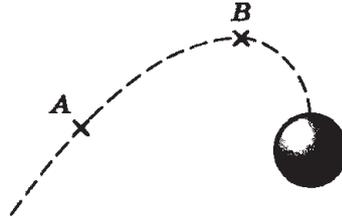
23. Из какого крана сильнее должна бить струя воды, если их открыть одновременно?

1. Из крана А.
2. Из крана В.
3. Из обоих одинаково.



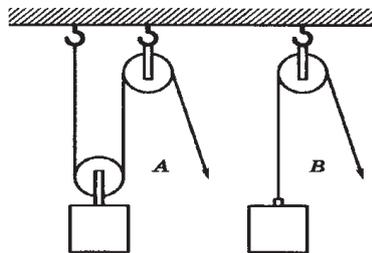
24. В каком случае легче поднять одинаковый по весу груз?

1. В случае А.
2. В случае В.
3. В обоих случаях одинаково.



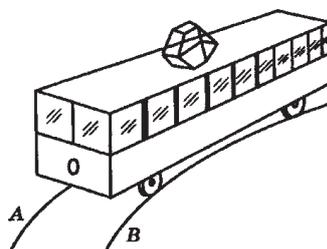
25. В какой точке шарик движется быстрее?

1. В точках А и В скорость одинаковая.
2. В точке А скорость больше.
3. В точке В скорость больше.



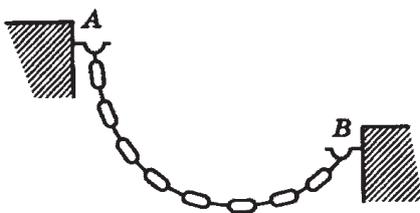
26. Какой из двух рельсов должен быть выше на повороте?

1. Рельс А.
2. Рельс В.
3. Оба рельса должны быть одинаковыми по высоте.



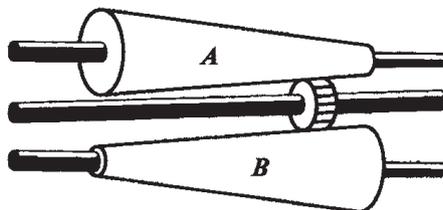
27. Как распределяется вес между крюками А и В?

1. Сила тяжести на обоих крюках одинаковая.
2. На крюке А сила тяжести больше
3. На крюке В сила тяжести больше.



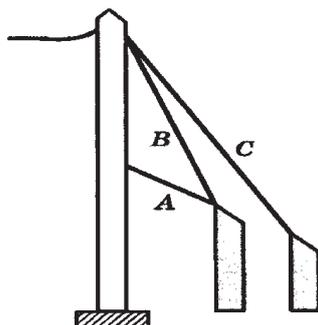
28. На оси X находится ведущее колесо, вращающее конусы. Какой из них будет вращаться быстрее?

1. Конус А.
2. Оба конуса будут вращаться одинаково.
3. Конус В.



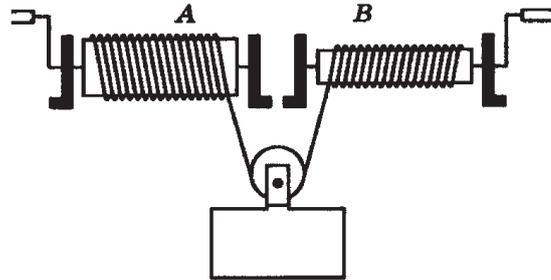
29. Какой из тросов удерживает столб надежнее?

1. Трос А.
2. Трос В.
3. Трос С.



30. Какой из лебедок труднее поднимать груз?

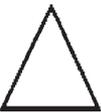
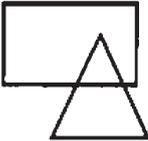
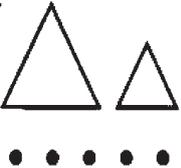
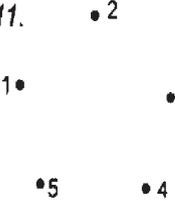
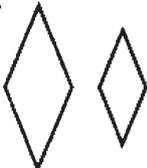
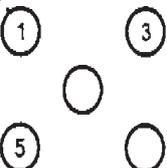
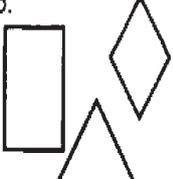
1. Лебедкой А.
2. Обеими лебедками одинаково.
3. Лебедкой В.



Когда преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

**Интеллектуальная лабильность. Тест интеллектуальной лабильности**

*Инструкция.* Вам будет продиктовано тридцать заданий (по числу квадратов в бланке), каждое из которых вы должны выполнить за 3 секунды. Если не успели, переходите к следующему.

1.	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7.	8. 	9. КАРТИНА	10. 	11. 	12. 5 9 4 1 6 2
13. А В С	14. 	15. 	16. VIIIVVII	17.	18. САЛЮТ дождь
19. 	20. 1 2 3 4 5 7 4 8	21. 	22. ВЕСНА	23. 	24. 
25. М К О	26. 	27. 4 6 3 5 9	28. 	29. 1 Λ 7 6 2 С	30. 7 4 9

Если вам легко было выполнить эти задания, значит, у вас хорошее внимание и развитое оперативное мышление. Эти качества необходимы для оператора, диспетчера, секретаря и других профессий.

Когда преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

## ТЕМА 6. Я СРЕДИ ЛЮДЕЙ

### Методика "Социальный интеллект"

*Инструкция.* Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в своей жизни
2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь
3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам
4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей
5. Когда я занимаюсь любимым делом, все остальное отходит на второй план
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что нужно изменить в своей жизни
7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции
8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей
9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением
10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства
11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния
12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя
13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть
14. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи
15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину
17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях
18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица
19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей
20. Профессиональная успешность зависит от отношения человека к своей работе
21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания "хорошей формы"
22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения
23. Я замечаю зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.

24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу
25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее
26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью
27. Я могу влиять на свое настроение
28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи
29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации
30. Я хотел (а) бы работать не только из-за денег

### *Обработка результатов*

Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите полученные числа в последних строчках. Первая строка – "Самосознание", вторая – "Самоконтроль", третья – "Эмпатия", четвертая – "Навыки взаимодействия", пятая – "Самотивация".

0–2 балла – низкий уровень; 3–4 – средний уровень; 5–6 – высокий уровень.

Самосознание – способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.

Высокий (5–6) уровень самосознания означает осознание своих эмоций, мотивов и потребностей, позволяющее прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самосознания означает определенное осознание своих эмоций, мотивов и потребностей.

Низкий (0–2 балла) уровень самосознания означает недостаточное осознание своих эмоций, мотивов и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самоконтроль – способность управлять своими эмоциями.

Высокий (5–6) уровень самоконтроля позволяет контролировать свое эмоциональное состояние, что важно для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую работу и общение.

Низкий (0–2 балла) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Эмпатия – умение ставить себя на место другого, учитывать чувства других людей.

Высокий (5–6) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень эмпатии может осложнять работу в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень эмпатии говорит о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективной работе, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Навыки взаимодействия – доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

Высокий (5–6) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самомотивация – способность ставить перед собой цели и достигать их.

Высокий (5–6) уровень самомотивации способствует достижению целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3–4) уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0–2) уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Тест эмоций

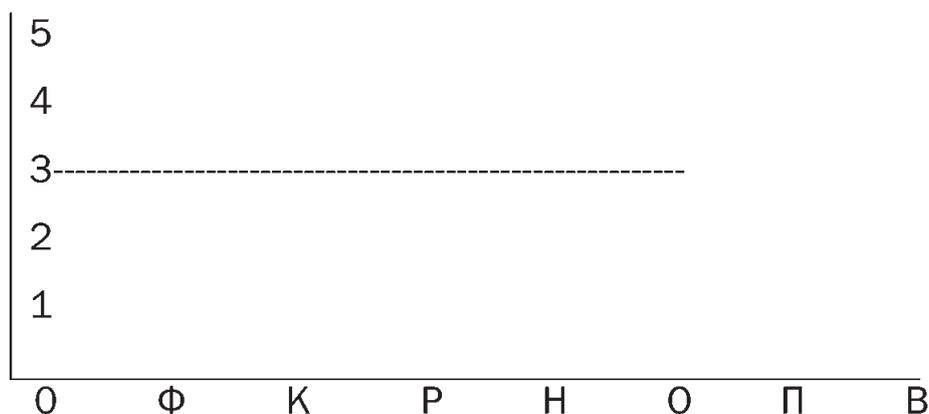
*Инструкция.* Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1	8	15	22	29	Ф -
2	9	16	23	30	К -
3	10	17	24	31	Р -
4	11	18	25	32	Н -
5	12	19	26	33	О -
6	13	20	27	34	П -
7	14	21	28	35	В -

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны
8. Мне не раз приходилось драться
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю
13. Я думаю, что многие люди не любят меня

14. Я требую, чтобы люди уважали мои права
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор
19. Меня легко обидеть
20. Многие люди мне завидуют
21. Если я злюсь, я могу выругаться
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю
29. На удар я отвечаю ударом
30. В споре я часто повышаю голос
31. Я раздражаюсь из-за мелочей
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить
35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Оно означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности различных форм агрессии.



*Физическая агрессия* проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

*Косвенная агрессия* проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых – сброс негативных эмоций (вандализм, битье посуды, хлопанье дверями). Косвенная агрессия свойственна трусливым, неуравновешенным и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

*Раздражение* также является одной из форм проявления агрессивного поведения. Раздражение проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.

*Негативизм* – реакция, типичная для подростков, однако нередко проявляется у взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой". Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

*Обидчивость* – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

*Подозрительность* – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

*Вербальная (словесная) агрессия* проявляется в речевой несдержанности. Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессии.

Если у вас повышенный уровень агрессии (точки выше пунктирной линии), вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание. Неспособность контролировать свои эмоции может быть признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты.

Неспособность контролировать проявление своих негативных эмоций резко ограничивает выбор профессии: при высоком уровне раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии вам не следует выбирать профессии, связанные с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя. Людям с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Диагностика стиля общения

*Инструкция.* Выберите вариант, который наиболее точно описывает ваше поведение в этих ситуациях, и отметьте его в бланке.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
А																
Б																
В																

1. Вы занимаетесь делом, которое вам нравится, и думаете, что оно у вас получается хорошо. Если кто-то критикует вашу работу, вы обычно говорите:

- а) "Я делаю все по высшему классу. Что вы в этом понимаете?"
- б) "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки"
- в) "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим

2. Вы что-то забыли взять с собой. Вам говорят: "Ну и растяпа!" Обычно вы отвечаете:

- а) "От растяпы слышу"
- б) "Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа"
- в) начинаете оправдываться или обиженно молчите

3. Кто-то опоздал на встречу с вами и не дал никаких объяснений. Обычно вы говорите:

- а) "В следующий раз ждать не буду"
- б) "Мне пришлось поволноваться"
- в) ничего не говорите этому человеку

4. Вам нужно, чтобы вам оказали услугу. Обычно в таких случаях вы говорите:

- а) "Вы должны сделать это для меня"
- б) "Не могли бы вы сделать для меня одну вещь?", а затем объясняете суть дела
- в) слегка намекаете, что вам нужна услуга этого человека

5. Кто-то расстроен. Обычно в таких ситуациях вы говорите:

- а) "Мне бы ваши заботы!"
- б) "Не могу ли я помочь?"
- в) находясь рядом, не заводите разговора

6. Вы чем-то расстроены. Вам говорят: "Вы чем-то расстроены?" Обычно в таких ситуациях вы отвечаете:

- а) "Это не ваше дело!"
- б) "Да, я расстроен. Спасибо за участие"
- в) "Пустяки"

7. Когда вам говорят вам, что ваша работа великолепна, вы обычно отвечаете:

- а) "Да, я обычно это делаю лучше всех"
- б) "Спасибо"
- в) "Вы преувеличиваете"

8. Если кто-то очень любезен с вами, обычно в таких случаях вы:

- а) принимаете такое отношение, как должное

б) говорите: "Вы были очень любезны по отношению ко мне"

в) смущаетесь и ничего не говорите

9. В общественном месте вы громко разговариваете с приятелем. Если вам делают замечание, вы обычно:

а) продолжаете громко разговаривать

б) начинаете говорить шепотом

в) прекращаете разговор

10. Если кто-то пытается пролезть без очереди, вы:

а) громко возмущаетесь

б) просите встать в конец очереди

в) возмущаетесь про себя, конкретно ни к кому не обращаясь, или молчите

11. У кого-то есть нужная вам вещь. Обычно в таких случаях вы:

а) говорите этому человеку, чтобы он дал вам эту вещь или просто забираете ее

б) говорите, что хотели бы воспользоваться этой вещью, и затем просите ее

в) рассуждаете об этой вещи, но не просите ее

12. Кто-то просит у вас вещь, которую вы не хотите отдавать. Вы обычно говорите:

а) "Нет, надо иметь свою!"

б) "Вообще-то мне не хочется ее никому давать, но вы можете ею воспользоваться"

в) одалживаете эту вещь вопреки своему нежеланию

13. Незнакомые люди разговаривают о том, что вам интересно. Вы хотите присоединиться к разговору. В таких случаях вы обычно:

а) сразу вмешиваетесь в разговор

б) подходите поближе и при удобном случае вступаете в разговор

в) подходите поближе и ждете, когда на вас обратят внимание

14. Вы видите того, с кем хотели бы познакомиться. В этой ситуации вы обычно:

а) радостно окликаете этого человека, подходите и начинаете рассказывать о себе

б) подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор

в) подходите и ждете, когда он заговорит с вами или смотрите на него издали

15. Незнакомый человек заговаривает с вами. В таких случаях вы обычно говорите:

а) "Оставьте меня в покое"

б) "Здравствуйте! Мы с вами знакомы?", представляетесь и просите его представиться.

в) делаете вид, что не замечаете его

### Обработка результатов

Подсчитайте число вариантов а, б, в. Преобладание варианта "а" – агрессивное поведение, варианта "б" – уверенное поведение, варианта "в" – неуверенное поведение.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Поведение в конфликте

*Инструкция.* Этот тест помогает увидеть свои особенности поведения в конфликтных ситуациях. Как часто вы ведете себя подобным образом? (1 – никогда, 2 – редко, 3 – часто, 4 – постоянно).

1. В споре я стремлюсь показать преимущества своей позиции	1	2	3	4
2. Я веду переговоры с целью достичь компромисса	1	2	3	4
3. Для меня важно оправдать ожидания других людей	1	2	3	4
4. Я стараюсь исследовать проблему вместе с другими и найти приемлемое для всех решение	1	2	3	4
5. Я настойчиво отстаиваю свою позицию	1	2	3	4
6. Я без нужды стараюсь не обострять отношения	1	2	3	4
7. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы	1	2	3	4
8. Я в чем-то уступаю, но в чем-то твердо настаиваю при решении проблемы	1	2	3	4
9. Я обмениваюсь с партнерами достоверной и полной информацией в решении проблем	1	2	3	4
10. Я избегаю открытых дискуссий по поводу разногласий	1	2	3	4
11. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других людей	1	2	3	4
12. Я стараюсь прояснить свою позицию, чтобы мы вместе пришли к нужному решению	1	2	3	4
13. Я предлагаю выбирать среднюю позицию для преодоления разногласий	1	2	3	4
14. Обычно я соглашаюсь с предложениями	1	2	3	4
15. Я стараюсь держать свое мнение при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций	1	2	3	4

### *Обработка результатов*

Подсчитайте сумму баллов по каждой из пяти групп:

1 группа – строка 4, 9, 12. Сотрудничество, или кооперация – самая эффективная стратегия, при которой выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

2 группа) – строка 3, 11, 14. Приспособление – готовность пожертвовать своими интересами ради интересов другого. В этом случае сложно сохранить равноправные, партнерские отношения. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

3 группа – строка 1, 5, 7. Конкуренция – стремление добиться преимуществ за счет другого. Выигрывает тот, кто сильнее. Чаще всего эту стратегию используют агрессивные, амбициозные люди.

4 группа – 6, 10, 15. Избегание – уклонение от принятия решений. Ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию "избегания" используют люди, неуверенные в себе.

5 группа (компромисс) – 2, 8, 13. Компромисс – стратегия взаимных уступок, при которых каждая сторона соглашается довольствоваться меньшим, чем рассчитывала.

10–12 баллов – ярко выраженная стратегия поведения в конфликтной ситуации.

7–9 баллов – преобладающая стратегия поведения в конфликтной ситуации.

3–6 баллов – не свойственная стратегия поведения в конфликтной ситуации.

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, другая проигрывает. Компромисс – половинчатое решение, которое устраивает обе стороны лишь частично. И только при сотрудничестве выигрывают обе стороны.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

## ТЕМА 7. Я И МОЙ ХАРАКТЕР

### Опросник "Активность, темп, эмоциональность"

*Инструкция.* Ответьте вопросы, поставив в бланке ответов плюс или минус.

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	ОА
2	80	14	20	26	32	38	44	50	56	СА
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	ТМ
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	ТД
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	ОЭ
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	СЭ

1. Выходные для меня – это возможность расслабиться
2. Я испытываю дискомфорт, если не имею возможности общаться с людьми
3. Мне нравится искать новые варианты решения известной задачи
4. Я предпочитаю активный отдых (спорт, туризм)
5. Я легко откладываю на "завтра" то, что не удалось сделать сегодня
6. У меня часто бывают перепады настроения
7. Мне трудно забыть о работе и учебе даже в выходные
8. Меня утомляет интенсивное общение
9. Я обычно так сосредоточен на работе, что с трудом переключаюсь на другие дела.
10. Не люблю спешить и опаздывать, поэтому выхожу из дома заранее
11. Я часто испытываю чувство тревоги за незавершенную работу
12. Моя работоспособность во многом зависит от моего настроения
13. Я стараюсь экономить свои силы
14. Мне нравится работать в команде
15. Я легко генерирую новые идеи, связанные с работой
16. Я обычно хожу быстро, обгоняя прохожих
17. Я легко расстраиваюсь, когда нахожу незначительные недостатки в своей работе
18. У меня редко бывают перепады настроения
19. Я охотно выполняю сложную и ответственную работу
20. В обществе малознакомых людей я предпочитаю молчать
21. Я обычно быстро принимаю решение
22. Я предпочитаю сидячую работу
23. Я не принимаю близко к сердцу критику моей учебы или работы
24. Личные отношения никак не влияют на эффективность моей учебы или работы

25. Я предпочитаю работу, не требующую больших усилий
26. Я люблю и умею рассказывать анекдоты
27. Я часто мысленно возвращаюсь к завершенной работе
28. Монотонная, однообразная работа меня не утомляет, а успокаивает
29. У меня надолго портится настроение, если сорвалось запланированное дело
30. Я обижаюсь, когда мне указывают на мои недостатки в работе
31. Мне нравится интенсивная, ответственная работа
32. Я люблю одиночество
33. Я не сразу нахожу нужный ответ на неожиданный вопрос
34. Мне нравится работа, связанная с двигательной активностью
35. Обычно я не сомневаюсь, что справлюсь с порученным делом
36. Я очень волнуюсь перед ответственным разговором
37. Мне нравится работа, требующая неторопливости и тщательности
38. Я быстро осваиваюсь в незнакомой компании
39. Мне нравится частая смена видов деятельности
40. Лучший отдых для меня – читать, загорать, смотреть фильмы, слушать музыку
41. Ответственная работа вызывает у меня чувство тревоги и неуверенности
42. Меня не слишком заботит, что думают обо мне другие
43. Я обычно чувствую в себе избыток сил, мне хочется заняться каким-нибудь делом
44. Мне интересно общаться с разными людьми
45. Я могу одновременно делать несколько дел
46. Я быстро выполняю порученное мне дело
47. Дома я почти не думаю о работе
48. Даже в конфликтных ситуациях мне обычно удается сохранять самообладание
49. Я могу успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу
50. Я предпочитаю работать самостоятельно, а не в команде
51. Прежде, чем принять решение, я взвешиваю все "за" и "против"
52. Я люблю работать в быстром темпе
53. Я часто волнуюсь по поводу своей работы
54. Я нуждаюсь в людях, которые могли бы меня поддержать
55. Я нуждаюсь в частых перерывах в работе
56. На вечеринках или в компаниях я обычно держусь обособленно
57. Мне трудно переключить внимание с одного дела на другое
58. Я предпочитаю работать медленно, без спешки
59. Я спокойно отношусь к неудачам, связанным с работой
60. Мнение большинства людей для меня безразлично

Когда преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

### Определение уровня тревожности

*Инструкция.* Прочитайте пары высказываний и отметьте те, с которыми вы согласны:

1а. У меня бывают головные боли после напряженной работы	1б. После напряженной работы я быстро восстанавливаюсь
2а. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении преподавателя	2б. Я могу слушать объяснение преподавателя в течение всего урока, не отвлекаясь
3а. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает	3б. Даже если преподаватель отстывает от темы урока, я не теряю нить его рассуждений
4а. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене	4б. Мысли о предстоящем зачете или экзамене меня не слишком тревожат
5а. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю об изучаемых предметах	5б. Я неплохо ориентируюсь в изучаемых предметах
6а. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке	6б. Обычно я успеваю усвоить учебный материал на уроке
7а. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете	7б. Обычно мне не трудно сосредоточиться на задании или предмете
8а. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски	8б. Мне безразлично, как отвечать: у доски или письменно

*Обработка результатов.* Подсчитайте число вариантов "а".

6–8 баллов означает высокий уровень тревожности. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

3–5 баллов по столбцу означает средний уровень тревожности. Умеренный уровень тревожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако такое состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов – успех или неуспех в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

0–2 балла соответствует низкому уровню тревожности. Люди с низкой тревожностью производят впечатление спокойных и уравновешенных, однако в стрессовых ситуациях, требующих мобилизации, они могут быть недостаточно эффективны.

Запишите результаты в Карту самодиагностики в конце тетради.

**Методика "Характер и профессия"**

*Инструкция.* Продолжите фразу, выбрав один из четырех вариантов – А, Б, В или Г, – и отметьте его в бланке.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	А		Б		В		Г	
2			А	Б		В	Г	
3	А	Б			В			Г
4	А	Б		В		Г		
5		А		Б	В			Г
6			А			Б	В	Г
7	А	Б		В			Г	
8			А		Б		В	Г
9	А	Б	В			Г		
10	А		Б	В		Г		
11		А		Б	В			Г
12					А	Б	В	Г
13	А	Б		В				Г
14			А		Б	В	Г	
15		А		Б	В	Г		
16	А		Б				В	Г
17		А		Б		В		Г
18	А		Б		В		Г	
19	А		Б	В	Г			
20		А				Б	В	Г
21		А		Б	В		Г	
22	А		Б			В	Г	
23			А	Б	В			Г
24	А	Б				В		Г

1. Знакомясь с людьми, я ловлю себя на мысли, что тут же забываю их имена

- А) часто
- Б) редко
- В) нет, потому что записываю их
- Г) я не думаю об этом

2. *Для меня очень важно, чтобы меня окружали люди*
  - А) душевные
  - Б) ответственные
  - В) жизнерадостные
  - Г) дисциплинированные
3. *В большой веселой компании*
  - А) я люблю быть в центре внимания
  - Б) я чувствую себя неуютно
  - В) я обычно скучаю
  - Г) я с трудом подыскиваю тему для разговора
4. *Публичные выступления для меня – это*
  - А) возможность показать себя и свои способности
  - Б) большой стресс
  - В) донести до слушателей свои идеи
  - Г) форма общения
5. *В любом коллективе важнее всего*
  - А) отсутствие конфликтов
  - Б) работа на результат
  - В) дисциплина
  - Г) возможность работать творчески
6. *Нового человека я обычно воспринимаю*
  - А) с доброжелательным интересом
  - Б) как потенциального союзника
  - В) как потенциального соперника
  - Г) нейтрально
7. *Если мне нужно купить что-то из одежды, я выберу*
  - А) самую модную вещь
  - Б) что-нибудь неброское
  - В) классический костюм
  - Г) удобную и практичную одежду
8. *Мой любимый жанр кино*
  - А) мелодрама
  - Б) документальное кино
  - В) боевик
  - Г) фэнтези
9. *Мне хотелось бы провести каникулы или отпуск*
  - А) в какой-нибудь экзотической стране
  - Б) в тихом, уединенном месте
  - В) вместе с близкими людьми
  - Г) путешествуя в компании друзей
10. *Мне кажется, что я трачу слишком много времени*
  - А) на себя
  - Б) на других людей
  - В) на работу, учебу
  - Г) на развлечения
11. *Когда я прихожу в магазин, то я*
  - А) долго не могу выбрать из массы однотипных товаров
  - Б) точно знаю, что должен купить
  - В) сравниваю и оцениваю товар, прежде чем сделать покупку
  - Г) беру то, что попадается под руку

12. Если бы я был миллионером, то
- А) приумножал бы свое богатство
  - Б) ни в чем бы себе не отказывал
  - В) не стал бы сорить деньгами
  - Г) поддерживал бы проекты, связанные с наукой или искусством
13. Я предпочитаю работу, на которой есть возможность
- А) общаться с известными людьми
  - Б) ни за что не отвечать
  - В) принимать ответственные решения
  - Г) решать творческие задачи
14. Меня привлекает работа, требующая
- А) способности соперничать с людьми
  - Б) точности и аккуратности в ведении дел
  - В) навыков общения с самыми разными людьми
  - Г) силы и решительности
15. Мне ближе высказывание
- А) "Лучшее – враг хорошего"
  - Б) "Цель оправдывает средства"
  - В) "Доверяй, но проверяй"
  - Г) "Бери от жизни все"
16. Меня привлекает работа
- А) аниматора
  - Б) врача
  - В) военного
  - Г) ученого
17. Окружающие чаще считают меня
- А) идеальным исполнителем
  - Б) хорошим организатором
  - В) душой компании
  - Г) генератором идей
18. Моя главная черта – это
- А) стремление нравиться
  - Б) сочувствие
  - В) пунктуальность
  - Г) вспыльчивость
19. Главное в жизни
- А) слава
  - Б) любовь
  - В) власть
  - Г) порядок
20. Меня часто
- А) беспокоит завтрашний день
  - Б) переполняет энергия
  - В) раздражают всякие мелочи
  - Г) посещают интересные идеи
21. Мне трудно
- А) принимать решения
  - Б) учитывать интересы других людей
  - В) отступать от инструкции
  - Г) контролировать свои эмоции

22. День рождения для меня – это возможность

- А) напомнить о себе
- Б) задуматься о своей жизни
- В) повеселиться с друзьями
- Г) получить подарки

23. В профессиональном плане меня больше привлекает

- А) медицина и образование
- Б) управление и бизнес
- В) контроль и оценка
- Г) искусство и наука

24. При выборе одежды я, скорее

- А) выберу цвета, модные в этом сезоне
- Б) предпочту темные тона или оттенки серого
- В) выберу яркие, насыщенные цвета
- Г) вообще не обращаю внимания на ее цвет

#### Обработка результатов

Подсчитайте число отмеченных букв А и Б в каждом столбце и запишите результаты в нижних клетках бланка.

10–12 баллов – ярко выраженный тип

7–9 баллов – выраженный тип

4–6 баллов – слабо выраженный тип

0–3 балла – тип не выражен

Отложив на каждой из восьми осей число баллов и соединив полученные точки линиями, мы получим профиль характера. Чем ближе ваша фигура к правильному восьмиграннику, тем гармоничнее ваш характер. Как правило, у человека бывает 2-3 "пика". Чем дальше точки от центра, тем ярче выражены типы.



После того, как преподаватель сообщит вам ваш результат, запишите его в Карту самодиагностики в конце тетради.

## КАРТА САМОДИАГНОСТИКИ

<b>1. Самооценка и уровень притязаний</b>	
Определение самооценки	
Уровень притязаний	
<b>2. Я и моя профессия</b>	
Анкета самоопределения	
Матрица выбора профессии	
Методика "Одно из двух"	
Опросник профессиональных склонностей	
<b>3. Мотивы и потребности</b>	
Тест "Актуальные потребности"	
Методика "Уровень притязаний"	
Методика "Мотивы выбора профессии"	
<b>4. Направленность личности</b>	
Методика "Я – Другой", "Карьера – Дело"	
Кто виноват?	
Методика "Направленность личности"	
"Иерархия жизненных ценностей"	
<b>5. Мышление</b>	
Краткий интеллектуальный тест	
Тест интеллектуального потенциала	
Определение технических способностей	
Тест интеллектуальной лабильности	
<b>6. Я среди людей</b>	
Методика "Социальный интеллект"	
Тест эмоций	
Стиль общения	
Поведение в конфликтах	
<b>7. Я и мой характер</b>	
Активность-темперамент-эмоциональность	
Определение уровня тревожности	
Методика "Характер и профессия"	



## ТЕМА 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

### Аудит исходного состояния (SWOT-анализ)

В бизнесе используется метод, который называется "аудит исходного состояния", или SWOT-анализ – по начальным буквам английских слов Strengths (Сила), Weaknesses (Слабость), Opportunities (Возможности), Threats (Угрозы). Он эффективен и при планировании карьеры.

Заполните таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки – это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия – внешние, которые от вас не зависят.

*Достоинства* – это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

*Недостатки* – это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые – например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

*Возможности* – это благоприятные внешние условия.

*Препятствия* – неблагоприятные внешние условия.

<p>Достоинства</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>Недостатки</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
<p>Возможности</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>Препятствия</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>

---

Сформулируйте свои цели. Перечислите средства, необходимые для их достижения.

<b>Достоинства</b>	<b>Средства</b>