

## Практическая работа

### Задание 1. *Определите свой темперамент.*

Прочитайте утверждения, соответствующие четырем типам темперамента. Паспорт каждого темперамента состоит из 20 вопросов. Если то или иное качество, названное в паспорте, имеется у вас, то под этим номером в тетради вы ставите знак «+». Если считаете, что названное качество у вас отсутствует, то ни какого знака не ставьте. Отвечать надо объективно и честно.

Учитывая, что чистый тип темперамента встречается очень редко, у каждого человека обнаруживаются качества, характерные для различных типов. Степень выраженности каждого типа темперамента у человека подсчитывается так. Подсчитывается количество «+» в каждом паспорте и затем результаты ранжируются в убывающем порядке. Ваш тип тот, который окажется на первом и втором месте.

#### *Паспорт сангвиника*

1. Веселый и жизнерадостный.
2. Деловиты.
3. Часто не доводите дело до конца.
4. Склонны переоценивать себя, свои возможности.
5. Способны быстро схватывать новое.
6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
9. С увлечением беретесь за любое дело.
10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
12. Тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работой.
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности в общении с новыми людьми.
14. Работаете быстро, увлеченно, ровно, нуждаетесь в перерывах реже других.
15. Выносливы и работоспособны.
16. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.

17. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
18. Обладаете всегда бодрым настроением.
19. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
20. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.

#### *Паспорт холерика*

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы, реактивны.
4. Резки и прямолинейны во взаимоотношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Энергичны.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Злопамятны и обидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Агрессивны.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать жизненные задачи.
17. Неустанно стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резким сменам настроений.

#### *Паспорт флегматика*

1. Спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.

3. Осторожны и рассудительны.
4. Работаете спокойно, медленно, редко отдыхаете.
5. Молчаливы и не любите попусту болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанны и терпеливы.
8. Как правило, доводите начатое дело до конца.
9. Не тратите попусту сил.
10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживаете свои желания.
12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянны в своих отношениях и интересах, умеете ждать, ладить с другими.
15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.
16. Ровны в отношениях со всеми.
17. Любите аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
19. Инертны, малоподвижны, вялы.
20. Обладаете выдержкой.

### *Паспорт меланхолика*

1. Стеснительны и застенчивы.
2. Теряетесь в новой обстановке.
3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми.
4. Легко переносите одиночество.
5. Не верите в свои силы, падаете духом при невзгодах.
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.

8. Быстро утомляетесь, нуждаетесь в более частых для отдыха перерывах.
9. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника. И. Впечатлительны до слезливости, тревожности.
12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим.
14. Склонны к подозрительности, мнительности.
15. Болезненно чувствительны и легкоранимы.
16. Чрезмерно обидчивы.
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивны в работе.
19. Безропотно покорны.
20. Стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих.

При обработке результатов нужно учесть то обстоятельство, что данная методика субъективна, так как основана на самооценке. Кроме того, выявить особенности темперамента наблюдением порой бывает очень трудно, так как они маскируются характером. О свойствах же темперамента с наибольшей точностью можно судить в максимально трудных для проявления этих свойств условиях, например об активности — наблюдать в условиях утомления

**Задание 2. С помощью приведенной ниже анкеты определите свою способность к общению(коммуникативные способности).**

Для этого быстро и точно ответьте на все вопросы. Ответы могут быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет).

### *Анкета*

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли вам включаться в новые компании?

7. Легко ли вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл. Подсчитайте общий результат.

Если вы набрали менее 10 баллов, уровень развития у вас коммуникативных способностей низкий. Вы скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомитесь с людьми и не стремитесь к этому; 10—13 баллов — средний уровень; 14 баллов и более — высокий. В таком случае для вас одна из радостей в жизни — общение, окружающие ценят в вас энергию, способность вести диалог и др.

### **Задание 3. Определите свои организаторские способности, т. е. умение активно влиять на людей.**

Для этого ответьте быстро, не задумываясь, на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными

(нет). Отвечая, постарайтесь воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей на свою сторону?
2. Хорошо ли вы ориентируетесь в критической ситуации?
3. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
4. Легко ли вы отступаете от своих намерений, если возникают некоторые помехи в осуществлении их?
5. Любите ли вы придумывать или организовывать различные игры, развлечения?
6. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
8. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли в решении важных дел вы проявляете инициативу?
10. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у вас раздражение, если не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
14. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе {классе}?
16. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение: или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
17. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?
20. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в обществе большой группы своих товарищей?

После того как вы ответите на предложенные вопросы, подсчитайте сумму набранных баллов. При этом учтите, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл.

Результат 15 баллов и более свидетельствует о высоком уровне организаторских способностей; 13—14 баллов — о среднем; ниже 13 баллов — о низком уровне развития организаторских способностей. Если у вас оказался низкий уровень, не отчаивайтесь, при желании вы можете развить свои организаторские способности.

### **Тест по выявлению мотивов выбора профессии**

Отметьте в листе ответов знаком “+” те номера мотивов, которые имеют для Вас значение при выборе профессии.

Перечень мотивов:

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются особенности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние родителей, друзей и знакомых.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, связанным с данной сферой деятельности.
7. Желание оказать помощь другим лицам.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открыть новое и неизведанное.
10. Уверенность, что выбранная сфера трудовой деятельности соответствует Вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.

16. Желание приобрести опыт работы в хозрасчетном объединении.
17. Интерес к деловым контактам с людьми.
18. Привлекают условия работы по профессии.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление к руководящей работе.
21. Влияние средств массовой информации.
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние стороны профессиональной деятельности.

<b>А</b>		<b>Б</b>		<b>В</b>	
№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
<b>6</b>		<b>3</b>		<b>1</b>	
<b>7</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	
<b>8</b>		<b>12</b>		<b>5</b>	
<b>9</b>		<b>14</b>		<b>10</b>	
<b>13</b>		<b>18</b>		<b>11</b>	
<b>19</b>		<b>21</b>		<b>15</b>	
<b>20</b>		<b>23</b>		<b>16</b>	
<b>22</b>		<b>24</b>		<b>17</b>	

Сумма баллов:

**А =**

**Б =**



**В =**

Подсчитайте сумму знаков “+” в колонках А, Б, В.

**Расшифровка:**

**В столбце А** - мотивы престижа профессии, желание реализовать личные устремления занять положение в обществе.

**В столбце Б** - материальное благополучие, желание заработать большие деньги, не подкрепленное практически возможностями.

**В столбце В** - желание творческой работы, приносящей пользу людям, чувство личной ответственности.

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

### **Типичные ошибки при выборе профессии**

1. Отсутствие своего мнения в выборе профессии и принятие решения по требованию родителей или рекомендации других людей.
2. Выбор профессии, связанный с выбором данной профессии друзьями.
3. Пренебрежение к профессиям, которые являются хотя и не престижными, но значимыми в обществе.
4. Отсутствие умений разобраться, оценить свои способности, возможности в выбранной профессии.
5. Выбор профессии, определяемый только материальными соображениями.
6. Увлечение только внешней или какой-либо одной стороной профессии.
7. Перенос отношения к учебному предмету на профессию, связанную с этим учебным предметом.
8. Перенос отношения к конкретному человеку, который является представителем данной профессии, на саму профессию.