

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 21:49:38
Уникальный программный ключ:
9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге

ЦМК «Физическая культура»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по дисциплине ОП.11 «Психология саморегуляции и профессиональная
адаптация»

Таганрог
2026

Составители: Т.В. Воловская

Практикум по выполнению практических работ по дисциплине ОП.11
«Психология саморегуляции и профессиональная адаптация». ПИ (филиала)
ДГТУ в г. Таганроге, 2026 г.

В практикуме кратко изложены теоретические вопросы, необходимые для успешного выполнения практических работ, рабочее задание и контрольные вопросы для самопроверки.

Предназначено для обучающихся по специальности 09.02.08
Интеллектуальные интегрированные системы.

Ответственный за выпуск:

Ответственный за выпуск:

Председатель ЦМК: В.А. Киселев
Ф.И.О.

Издательский центр ДГТУ, 2026 г.

Практическая работа 1

Определение видов темперамента

Цель работы: познакомить с различными типами темпераментов, научиться определять тип темперамента.

Задание 1. Экстраверсия и интроверсия

Различают такие понятия, как экстраверты и интроверты.

Экстравертированный тип характеризуется обращенностью личности на окружающий мир.

Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптация.

Для интровертированного типа характерны фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира: необщительность, замкнутость, социальная пассивность, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации.

Тест на тему «Экстраверт или интроверт»

Инструкция: выберите один из вариантов ответа:

1. а) Мне редко бывает скучно.
б) Я часто скучаю.
2. а) Я не люблю быстрой езды.
б) Мне нравится скорость, когда замираешь от страха.
3. а) Я предпочитаю провести вечер дома с друзьями.
б) Мне больше нравится проводить время в большой шумной компании.
4. а) Иногда мне нравится быть одному (одной).
б) Я ненавижу оставаться в одиночестве.
5. а) Я предпочитаю иметь несколько близких друзей,
б) Лучше, если есть множество знакомых.
6. а) Лучше писать книги, чем что-нибудь продавать.
б) Лучше продавать что-либо, чем писать книги.
7. а) Я едва ли пойду на риск.
б) Я радуюсь любому случаю рискнуть.
8. а) Я считаю первоапрельские шуточки просто глупостью.
б) Первого апреля можно здорово повеселиться.
9. а) Едва ли вам удастся застать меня смотрящим по телевизору юмористическую передачу.
б) По-моему, юмористические передачи очень хорошие.
10. а) Я люблю разговоры на отвлеченные темы.
б) Чем о чём-то рассуждать, лучше что-нибудь сделать.

- 11.а) Во время игры в прятки я спрячусь за деревом.
б) Во время игры в прятки я спрячусь на дереве.
- 12.а) Я избегаю толпы.
б) Я хорошо себя чувствую в толпе.
- 13.а) Я не люблю танцевать.
б) Я люблю танцевать.
- 14.а) Машины с открытым верхом опасны, лучше в них не ездить.
б) На машинах с открытым верхом ездить веселей.
- 15.а) Я предпочитаю действовать за кулисами.
б) Мне больше нравится быть на сцене.

Ключ к тесту

Подсчитайте количество ответов «а» и «б».

- 10 или больше «а» означает, что вы, скорее всего, интроверт. Вам лучше, когда людей вокруг вас немного. У вас может возникнуть ощущение усталости и раздражительности, если вы находитесь среди большой группы людей.
- 10 или больше «б» означает, что вы экстраверт. На людях вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете ощущать, что это наполняет вас энергией, возникает желание действовать.

Задание 2. Основные типы темперамента и их свойства

Темперамент – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения. Существуют диагностики, позволяющие определить тип темперамента.

Тест на тип темперамента А. Айзенка

Инструкция: Ответьте на 57 вопросов либо «да», либо «нет».

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить или утешить?
3. Считаете ли Вы себя безобидным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что Вам это невыгодно?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъёмы настроения?
8. Вообще, Вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у Вас чувство, что Вы несчастный человек, хотя серьёзной причины для этого не было?
10. Верно ли, что Вы почти на всё могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с незнакомым человеком?
12. Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли Вас терзают мысли о том, что чего-либо не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с другими людьми?
16. Верно ли, что Вас довольно легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас мысли, о которых неудобно рассказывать другим?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что всё горит в руках, а иногда вялые?
20. Предпочитаете ли иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и всюю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы бывают у Вас часто натянуты до предела?
27. Вы слывёте за человека весёлого и живого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему, думая, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что Вы передаёте слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут Вам в голову?
32. Если хотите узнать о чём-нибудь, то предпочитаете прочитать в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Если бы Вы знали, что никогда сказанное Вами не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?

39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя всё закончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Вы любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если долго не смогли бы видеться со своими знакомыми, друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых Вы знаете, есть ли такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Обидитесь ли Вы, если покритиковать недостатки Ваши и Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вам трудно внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своём здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Если ответ совпадает с указанным в ключе, то ему присваивается один балл.

- Искренность: «да» на вопросы 6, 24, 36; «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.
- Нестабильность: «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
- Экстраверсия: «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 56; «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51, 53.

Если показатель искренности составляет больше 5 баллов, то ответы были неискренни. Далее смотрим, куда попадает результат по кругу Айзенка.



Задание 3. Определение формулы Белова

типа темперамента по

Инструкция: из 80 пунктов отметьте только те, которые вам свойственны.

1. Безропотны, покорны
2. Болезненно чувствительны и легко ранимы
3. Бываете агрессивным забиякой
4. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую
5. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
6. Быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать
7. Быстро утомляетесь
8. Веселы и жизнерадостны
9. Впечатлительны до слезливости
10. Выносливы и работоспособны
11. Доводите начатое дело до конца
12. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми
13. Инертны, малоподвижны, вялы
14. Легко переживаете неудачи и неприятности
15. Легко переносите одиночество
16. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
17. Легко сдерживаете порыв
18. Любите аккуратность во всём
19. Малоактивны и робки
20. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию
21. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое
22. Молчаливы и не любите попусту болтать
23. Настойчивы в достижении поставленной цели
24. Находчивы в споре
25. Не верите в свои силы
26. Не доводите начатое дело до конца

27. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
28. Не растрчиваете попусту сил
29. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
30. Невыдержанны и вспыльчивы
31. Незлопамятны и боязливы
32. Несобранны, проявляете поспешность в решениях
33. Нетерпеливы
34. Нетерпимы к недостаткам
35. Неуравновешенны и склонны к горячности
36. Неусидчивы, суетливы
37. Неустанно стремитесь к новому
38. Неустойчивы в интересах и склонностях
39. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью
40. Обладаете всегда бодрым настроением
41. Обладаете выдержкой
42. Обладаете выразительной мимикой
43. Обладаете громкой, быстрой отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой
44. Обладаете резкими порывистыми движениями
45. Обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся до шёпота
46. Обладаете спокойной, ровной речью, с остановками
47. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности
48. Осторожны и рассудительны
49. Последовательны и обстоятельны
50. Постоянны в своих интересах
51. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
52. Работаете рывками
53. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми
54. Решительны и инициативны
55. Ровны в отношениях со всеми
56. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке
57. С увлечением берётесь за любое новое дело
58. Сдержанны и терпеливы
59. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться
60. Склонны к подозрительности, мнительны
61. Склонны к резким сменам настроения

62. Склонны к риску
63. Склонны переоценивать себя
64. Склонны уходить в себя
65. Скрытны и необщительны
66. Сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке
67. Спокойны и хладнокровны
68. Способны быстро действовать и решать
69. Способны быстро схватывать новое
70. Стеснительны и застенчивы
71. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь других
72. Строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе
73. Теряетесь в новой обстановке
74. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы
75. Умеете ждать
76. Упрямы
77. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
78. Чрезмерно обидчивы
79. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
80. Энергичны и деловиты

Обработка результатов

Необходимо определить процентное соотношение типов темперамента, к которым относятся отмеченные пункты:

- Меланхолик: 1, 2, 7, 9, 12, 15, 19, 25, 29, 45, 51, 60, 64, 65, 70, 71, 73, 77, 78, 79.
- Сангвиник: 4, 5, 6, 8, 10, 14, 16, 23, 26, 38, 40, 43, 47, 57, 59, 63, 66, 69, 74, 80.
- Флегматик: 11, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 28, 41, 46, 48, 49, 50, 55, 56, 58, 67, 72, 75.
- Холерик: 3, 24, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 44, 52, 53, 54, 61, 62, 68, 76.

Если процентное содержание какого-либо типа темперамента составляет от 40% и более, то он считается преобладающим в человеке. Если доля типа 30-39%, то его качества выражены в человеке достаточно ярко. 20-29% – качества выражены заметно, и их надо учитывать. 10-19% – выражены слабо, а менее 10% вообще не в счёт.

Основной, доминирующий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.

Второй по степени убывания - дополнительный темперамент, ярче проявляется на самой далекой психологической дистанции - в формальном общении с другими, чаще посторонними людьми.

Третий тип темперамента проявляется в формальной обстановке, на далекой психологической дистанции (официальные отношения с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, адаптируясь к социуму, играет определенную социальную роль.

Четвертый тип темперамента, реже всего проявляющийся у человека, характерен для стрессовых ситуаций или тех, которые принято называть форс-мажорными (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

Холерический тип. Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Человеку с таким типом темперамента свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.

Холерик чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

Сангвинический тип. Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, выразительная. Человеку с преобладанием сангвинического темперамента свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.

Сангвиник воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он спокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредоточиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь

выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

Флегматический тип. У представителей флегматического темперамента новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими. Как правило, флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении. Обычно это вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

Это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца, притом что включаться в работу может довольно долго.

Меланхолический тип. Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно.

Меланхолик раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен. Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.

Практическая работа 2
Определение свойств характера
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Кроме того, что число черт характера чрезвычайно велико (так, в словаре русского языка С.И.Ожегова их около 1500), каждая из черт имеет разную количественную степень выраженности. Количественное развитие той или иной черты характера может достичь своего предела, границы, которая еще считается нормальным, приемлемым в обществе поведением.

Чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющих крайние варианты нормы, называют акцентуацией характера.

В психологии неоднократно предпринимались попытки построения типологии характеров. Наиболее известны конституционные типологии Э.Кречмера, У.Шелдона; типологии, основанные на описании акцентуаций характера К.Леонгарда, А.Е.Личко, Э.Фромма.

Э.Фромм назвал свою типологию «социальной» и выделил три типа акцентуаций характера:

1. «Мазохист-садист» склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач, а также причины наблюдаемых социальных явлений не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Стремясь устранить эти причины, он направляет свою агрессию на человека, который представляется ему причиной неудачи. Это может быть и он сам. Такой человек много занимается самообразованием, самосовершенствованием, «переделкой» людей «в лучшую сторону» (Гитлер, Сталин).

2. «Разрушитель» характеризуется выраженной агрессивностью и активным стремлением к устранению, уничтожению объекта, вызвавшего фрустрацию, крушение надежд у него. К разрушительности как к средству разрешения своих жизненных проблем, обычно обращаются люди, которые испытывают чувство тревоги и бессилия, ограничены в реализации своих интеллектуальных и эмоциональных возможностей.

3. «Конформист-автомат». Такой индивид, столкнувшись с трудноразрешимыми социальными и личными проблемами, перестает «быть самим собой». Он беспрекословно подчиняется обстоятельствам, обществу любого типа, требованиям социальной группы, быстро усваивая тот тип мышления и способ поведения, который свойствен большинству людей в данной ситуации. У такого человека почти никогда нет ни собственного мнения, ни выраженной социальной позиции. Он фактически утрачивает собственное «Я», свою индивидуальность. Это – тип сознательного или бессознательного приспособленца.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1.

Определите у себя наличие и тип акцентуации характера по методике, которая была разработана Х.Смишеком в 1970 на основе концепции акцентуированных личностей К.Леонгарда. По форме она представляет собой опросник, состоящий из 88 вопросов и предполагающий два варианта ответов: «да» и «нет».

Тестирование может проводиться как индивидуально, так и в групповом варианте. Опросник может с успехом применяться как для исследования взрослых, так и для изучения школьников начиная с 14 лет.

Прилагаемая к опроснику инструкция может быть изменена, если возникает необходимость ее приспособления к особенностям контингента испытуемых. Инструкция должна быть максимально простой и соответствовать умственным возможностям испытуемых. В случае испытуемых подростков желательно подкрепить инструкцию 1-2 примерами.

После тестирования ответный бланк обрабатывается с помощью ключей. В результате получают показатели по каждому из типов акцентуаций ("сырые" баллы). Затем полученные показатели преобразуются с помощью соответствующих коэффициентов по формуле: "Сырые" баллы \times коэффициент = Итоговый показатель".

Коэффициенты для каждого типа акцентуаций следующие:

1. Гипертимический 3
2. Застревающий 2
3. Педантичный 2
4. Эмотивный 3
5. Тревожный 3
6. Циклотимный 3
7. Возбудимый 3
8. Дистимический 3
9. Демонстративный 2
10. Экзальтированный 6

Результаты подсчета записываются в бланке фиксации результатов. Сразу же может быть дана приблизительная оценка типа акцентуации. Если итоговый показатель превосходит 12 (максимальное значение - 24), то это считается признаком акцентуации по данному типу. Однако имеются данные, подтверждаемые также и нашими исследованиями, согласно которым критическое для диагностики типа значение лежит в пределах 14-16.

Далее результаты могут быть представлены графически. Для этого следует отложить полученные показатели в системе координат: тип акцентуации - значение показателя. Эта система координат уже представлена на бланке фиксации результатов. После соединения точек на графике получаем профиль личностных акцентуаций.

Следует учитывать, что опросник не имеет шкалы лжи, поэтому требуются дополнительные действия, чтобы получить достоверные результаты. На стадии инструктирования психологу требуется максимум внимательности и убеждения, чтобы заметить возможные отрицательные установки на исследование и создать атмосферу благожелательности и серьезного настроя на работу. Анализируя график на стадии оценки результатов, мы можем иногда заметить, что профиль акцентуаций сильно сдвинут вверх или вниз. В этом случае при определении типов акцентуации советуют не привязывать оценку к каким-то числовым значениям, а оценивать форму профиля.

При составлении заключения могут быть использованы описательные поведенческие характеристики, приведенные ниже.

Инструкция

Просим вас ответить на приведенные вопросы. Помните, что правильных или неправильных ответов здесь нет. Поэтому отвечайте сразу, долго не задумываясь. Отвечать на вопросы следует только "да" или "нет".

Просьба отвечать внимательно, но в быстром темпе.

Опросник Х.Смишека

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что в кино, театре, во время беседы у вас на глазах появляются слезы?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано как надо?
5. В детстве вы были столь же смелы и отчаянны, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется отношение к себе и общее настроение - от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете нанесенную вам обиду?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели, что письмо полностью упало в ящик?

15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. Часто ли у вас несколько подавленное настроение?
22. Были ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. Боялись ли вы в детстве оставаться дома одни?
28. Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?

31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конференсье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Вызывает ли это у вас неприятные ощущения?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать на защиту тех лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?
38. Страшно ли вам спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству невысокие?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?

46. Предпринимаете ли вы первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто впадает в глубокое отчаяние, испытав какое-либо разочарование?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали свои товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?

61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?

62. Бывает ли так, что, будучи в хорошем настроении перед сном, на следующий день вы встаете в подавленном настроении, лежа несколько часов?

63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у вас головные боли?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?

72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?

73. В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.), а может, участвуете и сейчас?

74. Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?

75. Вас часто тянет путешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости сменяется вдруг угрюмым, подавленным настроением?

77. Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы горести других людей длительное время?

80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в тетради, если ставили в ней кляксу?

81. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, опасаетесь, что можете выпасть из него?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

86. Становитесь ли вы менее сдержанны и чувствуете ли себя более свободно, если примете алкоголь?

87. В беседе вы скупы на слова?

88. Если вам было бы необходимо играть на сцене, способны ли вы так войти в роль, чтобы позабыть о том, где граница игры?

Ключ к опроснику

Гипертимический тип: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Застревающий тип: 2, 12, 15, 24, 34, 37, 46, 56, 59, 68, 78, 81.

Педантичный тип: 4, 14, 17, 26, 36, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

Эмотивный тип: 3, 13, 25, 35, 47, 57, 69, 79.

Тревожный тип: 5, 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

Циклотимный тип: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Возбудимый тип: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Дистимический тип: 9, 21, 31, 43, 53, 65, 75, 87.

Демонстративный тип: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 51, 63, 66, 73, 85, 88.

Экзальтированный тип: 10, 32, 54, 76.

Описание типов акцентуаций

В приводимых ниже описаниях используется классификация акцентуаций, предложенная К.Леонгардом.

ГИПЕРТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Заметной особенностью гипертимического типа личности является постоянное (или частое) пребывание в приподнятом настроении, даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью, жадой деятельности. Для гипертимов характерны общительность, повышенная словоохотливость. Они смотрят на жизнь оптимистически, не теряя этого качества и при возникновении препятствий. Трудности часто преодолевают без особого труда, в силу органично присущей им активности и деятельности.

ЗАСТРЕВАЮЩИЙ ТИП. Застревающий тип личности отличается высокой устойчивостью аффекта, длительностью эмоционального отклика, переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства, как правило, долго не забывается и никогда не прощается просто так. В связи с этим окружающие часто характеризуют их как злопамятных и мстительных людей.

К этому есть основания: переживание аффекта часто сочетается с фантазированием, вынашиванием плана мести обидчику. Болезненная обидчивость этих людей, как правило, хорошо заметна. Их также можно назвать чувствительными и легкоуязвимыми, хотя и в сочетании с вышесказанным.

ЭМОТИВНЫЙ ТИП. Главными особенностями эмотивной личности являются высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия. Все эти особенности, как правило, хорошо видны и постоянно проявляются во внешних реакциях личности в различных ситуациях. Характерной особенностью является повышенная слезливость (как принято говорить, "глаза на мокром месте").

ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП. Хорошо заметными внешними проявлениями этого типа являются повышенная аккуратность, тяга к порядку, нерешительность и осторожность. Прежде чем что-то сделать долго и тщательно все обдумывают. Очевидно, за внешней педантичностью стоят нежелание и неспособность к быстрым переменам, к принятию ответственности. Эти люди без нужды не меняют место работы, лишь в самых крайних случаях, и то с большим трудом. Любят свое производство, привычную работу, добросовестны в быту.

ТРЕВОЖНЫЙ ТИП. Главной особенностью этого типа является повышенная тревожность по поводу возможных неудач, беспокойство за свою судьбу и судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет или они незначительны. Отличаются робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

ЦИКЛОТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Важнейшей особенностью циклотимического типа является смена гипертимических и дистимических состояний. Такие перемены нередки и систематичны. В гипертимической фазе поведения радостные события вызывают у циклотимов не только радостные эмоции, но и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность. Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП. Центральной особенностью демонстративной личности является потребность и постоянное стремление произвести впечатление, привлечь к себе

внимание, быть в центре. Это проявляется в тщеславном, часто нарочитом, поведении, в частности в таких чертах, как самовосхваление, восприятие и преподнесение себя как центрального персонажа любой ситуации. Значительная доля того, что такой человек говорит о себе, часто оказывается плодом его фантазии или же значительно приукрашенным изложением событий.

ВОЗБУДИМЫЙ ТИП. Особенностью возбудимой личности является выраженная импульсивность поведения. Манера общения и поведения в значительной мере зависит не от логики, не от рационального осмысления своих поступков, а обусловлена порывом, влечением, инстинктом или неконтролируемыми побуждениями. В области социального взаимодействия для представителей этого типа характерна крайне низкая терпимость, что может расцениваться и как отсутствие терпимости вообще.

ДИСТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Дистимическая личность - антипод гипертимической. Дистимики обычно сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется во всем: и в поведении, и в общении, и в особенностях восприятия жизни, событий и других людей (социально-перцептивные особенности). Обычно эти люди по натуре серьезны. Активность, а тем более гиперактивность им совершенно несвойственны.

ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ ТИП. Главной чертой экзальтированной личности является бурная, экзальтированная реакция на происходящее. Они легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных.

Их отличает крайняя впечатлительность по поводу любого события или факта. При этом внутренняя впечатлительность и склонность к переживаниям находят в их поведении яркое внешнее выражение.

Задание 2.

Методика определения локуса контроля

Люди различаются между собой по тому, кому они склонны приписывать ответственность за свои деяния. Американским психологом Д.Роттером введено понятие «локус контроля» как качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, – собственным усилиям и способностям. Когда люди склонны приписывать причины

своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе, везению, давлению окружающих и т.п.), говорят о внешней, экстернальной локализации контроля. В исследованиях показано, что для лиц с экстернальной локализацией контроля

характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, агрессивность, конформность.

Люди с внутренней, интернальной, локализацией контроля, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя. Такой человек считает, что происходящие с ним события прежде всего зависят от его личностных качеств, таких, как компетентность, целеустремленность, уровень способностей и являются закономерным результатом его собственной деятельности. Выявлено, что люди, обладающие внутренней локализацией контроля, увереннее в себе, последовательней и настойчивей в достижении поставленной цели, они склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны, независимы и т.д.

Инструкция: Вам предъявляется ряд высказываний. Если вы с ними согласны, ставьте знак «+», не согласны – «-».

Опросник

1. Успех в работе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от усилий и способностей человека.
2. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

Практическая работа 3

Диагностика и измерение психических состояний личности.

Общая характеристика эмоций и чувств

Задание 1 Методика «Способны ли вы радоваться»

Цель исследования: выявление уровня склонности к переживанию радости. Материал и оборудование: стимульный материал и бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся стимульный материал и бланк ответов, далее зачитывается инструкция.

Инструкция: «Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет» («не знаю»), в согласии с первой мыслью, какая придет вам в голову».

Обработка результатов За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 или «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 полагается 10 очков. За каждый ответ «не знаю» – 5 очков.

Набранные очки суммируются. Оценка результатов 100-150 очков свидетельствуют о том, что радость переполняет мир чувств испытуемого. Он способен переживать нечто большее, чем обычное удовлетворение или мелкие удовольствия. 50-95 очков – радости у испытуемого столько же, сколько и других эмоций. 0-45 очков – склонность к переживанию радости выражена слабо или не выражена совсем.

Задание 2 Методика «Определение эмоциональности»

Цель исследования: оценка эмоциональности по интегральному показателю. Материал и оборудование: стимульный материал и бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся стимульный материал и бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «Внимательно прочитайте (прослушайте) вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у Вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «- »».

Обработка результатов За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Интерпретация результатов Чем большее число баллов набирает испытуемый, тем выше его эмоциональность. От 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая, от 6 до 10 баллов – средняя, от 11 баллов и выше – высокая.

Задание 3. Методика определения уровня личностной тревожности Ч.Спилбергера Данный тест является информативным способом самооценки уровня личностной тревожности. Цель исследования: оценка уровня личностной тревожности. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка.

Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «Прочитайте каждое из приведенных суждений и зачеркните цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа».

Обработка и интерпретация результатов Прежде надо просуммировать зачеркнутые числа в ответах: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; затем вычтуть из полученного результата сумму зачеркнутых чисел ответов: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разнице надо прибавить 35. До 30 баллов – низкая тревожность или отсутствие таковой в психическом статусе личности; 31-45 баллов – умеренная личностная тревожность, 46 и более – высокая тревожность, постоянно дестабилизирующая личность.

Задание 4 Методика «Эмоциональная эмпатия» В. В. Бойко

Данная методика представляет собой фрагмент методики В. В. Бойко «Эмпатические способности», касающийся только эмоционального канала эмпатии и трех близких вопросов из других шкал. Эмпатия – это разновидность социальных (нравственных) эмоций, эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого. Эмпатия как эмоциональный отклик осуществляется в элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сорадования)

Цель исследования: определение степени выраженности эмоциональной эмпатии. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «Прочтите предложенные вам утверждения и при согласии с ними поставьте рядом с номером утверждения знак «плюс», а при несогласии – знак «минус» ». Обработка и интерпретация результатов По 1 баллу начисляется за ответы «да» по утверждениям 2, 4, 6 и за ответы «нет» по утверждениям 1, 3, 5, 7, 8, 9. Если опрошенный набрал 6-9 баллов, то у него выражена эмоциональная отзывчивость на переживания других людей. Если он набирает от 0 до 2 баллов, то эмоциональная эмпатия у него низкая или не выражена совсем.

Задание 5 Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н. Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли. Цель исследования: определение степени выраженности силы воли. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка.

Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» – 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы». Обработка и интерпретация результатов Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-12 – сила воли слабая; 13-21 – сила воли средняя; 22-30 – сила воли большая. Задание 4.6 Опросник для самооценки терпеливости²⁰ Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко. Цель исследования: определение степени выраженности терпеливости. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 5), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция.

Инструкция: «Ответьте, согласны ли вы с предложенными вам утверждениями. Если согласны, то рядом поставьте знак «+», если не согласны, то знак «-» ». Обработка и интерпретация результатов Ключ к расшифровке. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18. Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка своей терпеливости низкая, если отвечавший набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечавший набирает 12 баллов и больше.

Задание 7 Опросник для оценки упорства

Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко. Цель исследования: определение степени выраженности упорства. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны, то знак «-» ».

Обработка и интерпретация результатов Ключ для определения степени упорства. Начисляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и за ответы «нет» по позициям 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17. Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше у него упорство.

Задание 8 Опросник для оценки своей настойчивости

Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко. Цель исследования: определение степени выраженности настойчивости. Материал и оборудование: бланк для ответов (см. Приложение 1), карандаш или ручка. Процедура исследования Испытуемому выдаётся бланк ответов, далее зачитывается инструкция. Инструкция: «Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны, то знак «-» ». Обработка и интерпретация результатов Ключ к оценке ответов. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18. Чем больше сумма набранных по всем позициям баллов, тем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТОКОЛЫ И СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКАМ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ 4 ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Стимуляный материал к методике «Способны ли вы радоваться»

Текст опросника

1. Когда я вспоминаю свой родной дом, чувствую больше радости, чем грусти.
2. Я часто ощущаю чувство вины.
3. Оптимизм и открытость – важные черты моего характера.
4. Я считаю, что когда вокруг столько зла, то глупо тешиться любой мелочью.
5. Я предпочитаю грустить, чем истинный покой или взрыв подлинной радости.
6. Я могу доставлять радость не чувствуя фальши только немногим избранным людям.
7. Доставка радости другим людям является важным источником моего удовлетворения и самодовольства.

8. Жизнь научила меня, что вот так – абсолютно и до конца – нельзя доверять никому.

9. В моей жизни есть такие места и такие люди, по отношению к которым я могу быть абсолютно искренним.

10. Если по правде, так в моей жизни больше грусти и хлопот, чем радости.

11. Временами бывают такие минуты, что меня охватывает большая радость и волнение.

12. Я завидую другим людям, что они могут вполне и без ограничений переживать свою радость.

13. Я способен заражать других своей радостью.

14. Все можно купить, даже радость, вопрос лишь в цене.

15. Я знаю, что в частом переживании радости мне помогает мой характер.

Бланк для ответов к методике «Способны ли вы радоваться»

№ вопроса	Ответ «да», «нет», «не знаю»	Баллы
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
Итого:		

Стимульный материал к методике «Определение эмоциональности»

Текст опросника

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

14. Не замечали ли вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?

15. Не бывает ли у вас при волнении болей в области солнечного сплетения?

Бланк для ответов к методике «Определение эмоциональности»

№ вопроса	Ответ «+» или «-»	Баллы
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
Итого:		

Бланк для ответов к методике определения уровня личностной тревожности Ч.Спилбергера

Суждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Бланк для ответов к методике «Эмоциональная эмпатия»
В. В. Бойко**

Текст опросника	Ответ «+» или «-»	Баллы
1. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.		
2. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.		
3. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.		
4. Чужой смех обычно заражает меня.		
5. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.		
6. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.		
7. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.		
8. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.		
9. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.		
Итого:		

Бланк для ответов к тесту «Самооценка силы воли»

Текст опросника	Да – 2 балла	Не знаю, бывает, случается – 1 балл	Нет – 0 баллов
1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?			
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?			
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?			
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?			
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?			
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?			
7. Быстро ли отвечаете на письма?			
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?			
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?			
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?			
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?			
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?			
13. Относите ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?			
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?			
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?			

Бланк для ответов к опроснику для самооценки терпеливости

Текст опросника	Ответ «+» или «-»	Баллы
1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.		
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.		
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не достояв до конца.		
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.		
5. Обычно я могу долго переносить жажду.		
6. Я бы не выдержал длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечить от болезни.		
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.		
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.		
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».		
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.		
11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.		
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.		
13. Несмотря на усталось, я стараюсь изо всех сил поддержать при беге высокий темп.		
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.		
15. Я нетерпелив к боли.		
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.		

17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».		
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.		
Итого:		

Бланк для ответов к опроснику для оценки своего упорства

Текст опросника	Ответ «+» или «-»	Баллы
1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.		
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.		
3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».		
4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.		
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.		
6. По возможности я избегаю трудной работы.		
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.		
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.		
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.		
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.		
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.		
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.		
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.		
14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.		
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.		
16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.		

17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.		
18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.		
Итого:		

Бланк для ответов к опроснику для оценки своей настойчивости

Текст опросника	Ответ «+» или «-»	Баллы
1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.		
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она не была.		
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.		
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.		
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.		
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.		
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.		
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.		
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.		
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.		
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.		
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.		
13. Мои близкие считают меня одержимым.		
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.		
15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.		

16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.		
17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.		
18. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.		
Итого:		

Практическая работа 4

Диагностика и профилактика стресса

Цели:

- дать понятие стресса и стрессоустойчивости;
- сформировать представление об эмоциональных реакциях на стрессовую ситуацию.

Задание №1.

А) дать определение следующим понятиям: стресс, стрессоры, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стрессоустойчивость.

Б) перечислить факторы, влияющие на уровень стресса. Данные систематизировать в таблице:

Внутренние факторы	Внешние факторы

В) Перечислить причины возникновения стресса в будущей профессиональной деятельности юриста.

Задание №2.

Указать приёмы управления стрессом.

Задание №3.

Перечислить характеристики феномена психологического выгорания.

Задание № 4.

Инструкция: выполните тест: «Подвержены ли вы стрессу?». В каждой из приведённых ниже шести групп ответов отметьте одну букву (А, Б или В) в позициях, которые соответствуют Вашему характеру. Запишите полученный результат.

1.

А. В работе, в учёбе, в спортивных или азартных играх Вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

Б. Если в игре Вы теряете несколько очков, то Вы сдаётесь и «выходите из игры».

В. Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации (противостояния).

2.

А. Вы хотите многого достичь.

Б. Вы сидите и «ждёте у моря погоды» (то есть ничего не предпринимая, рассчитываете на случай).

В. Вы ищите предлог увильнуть от работы, учёбы.

3.

А. Вы любите работать, выполнять задания быстро и поскорее закончить дело.

Б. Вы надеетесь, что Вас кто-нибудь поторопит и скажет, что надо делать.

В. Когда Вы вечером приходите домой, то думаете, что у вас сегодня было на работе, учебе.

4.

А. Вы разговариваете быстро и громко, перебиваете других.

Б. Когда Вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

В. Вам с трудом удаётся выражать свои чувства и тревоги.

5.

А. Вам часто становится скучно.

Б. Вам нравится ничего не делать.

В. Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не своими собственными.

6.

А. Вы быстро ходите, едите и пьёте.

Б. Если вы что-то забыли сделать, Вас это не беспокоит.

В. Вы сдерживаете свои чувства.

ОЦЕНКА ОТВЕТОВ:

Подсчитайте очки: каждый ответ по категории «А» даёт 6 очков, «Б» - 4 очка, «В» - 2 очка.

25 – 36 очков – Вы в высшей степени подвержены стрессу, у Вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких, как сердечная недостаточность и язвенная болезнь.

18 – 24 очка – Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если Вы набрали больше 18 очков, то Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит добиться улучшения Вашего межличностного общения.

12 – 17 очков - низкий уровень подверженности стрессу. Однако не мешает больше уверенности в себе.

Сделайте краткий вывод по результатам теста.

Запишите вывод по практической работе № 4:

Стресс является реакцией на разрушительные внутренние или внешние события и вызывается стрессорами. Особенно ему подвержены работники, находящиеся в непосредственном контакте с большим количеством людей. Необходимо уметь диагностировать стресс, а также проводить профилактические меры по его предупреждению.

Практическая работа 5

Использование приемов и методов саморегуляции поведения

Вопросы занятия: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Создание конфликтной ситуации, поиск разрешения ситуации. Ответить на контрольные вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться со способами бесконфликтного общения и

саморегуляции

-уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками бесконфликтного поведения в конфликтных ситуациях, основными приёмами саморегуляции.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей.

Конфликт – это «ситуация, в которой стороны сообщают о несовместимости их потенциальных позиций, исключающих намерение другой стороны».

В любой конфликтной ситуации выделяют участников конфликта и объект конфликта. Объектом конфликта становится то, на что претендует каждая из конфликтующих сторон, что вызывает их противодействие, предмет их спора, получение одним из участников полностью или частично лишая другую сторону возможности добиться своих целей.

Среди участников конфликта различают:

- оппонентов – это стороны, которые выступают в противостояние из-за притязаний на объект конфликта;
- вовлеченные группы;
- заинтересованные группы.

Вовлеченные и заинтересованные группы участвуют в конфликте по двум причинам: либо они способны повлиять на исход конфликта, либо результат конфликта затрагивает их интересы.

Непосредственными участниками конфликта (оппонентами) могут быть отдельные люди и группы. На этом основании можно выделить следующие типы конфликта:

Межличностный конфликт – это, пожалуй, самый распространенный тип

конфликта. Межличностный конфликт может также проявляться и как столкновение личностей с различными чертами характера, взглядами и ценностями.

Конфликт между личностью и группой, который возникает, если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности или если личность занимает позицию, отличающуюся от позиции группы.

Межгрупповой конфликт возникает там, где организации состоят из множества групп, как формальных, так и неформальных. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникать конфликты.

Причины возникновения конфликтов:

1. «Позиционный дефицит». Невозможность одновременного исполнения одной роли или функции несколькими субъектами, что ставит их в отношение состязательности.
2. «Дефицит источников». Разные представления о ценностях, в результате чего несколько человек одновременно не могут удовлетворить свои притязания в полной мере.
3. Формирование агрессивных реакций человека.
4. Ограниченность в ресурсах; различия в уровне образования, манерах поведения, жизненном опыте.
5. Низкий уровень коммуникации.
6. Низкая культура поведения.

Очень важно определить причины конфликта, так как зная причины возникновения того или иного конфликта, легче предпринять конкретные шаги по его предотвращению.

Основные приемы, необходимые для предотвращения конфликта:

1. Не отвечайте на агрессию агрессией;
2. Не оскорбляйте и не унижайте оппонента ни словом, ни жестом, ни взглядом;
3. Дайте возможность оппоненту высказаться;
4. Старайтесь выразить свое понимание в связи с возникающими у оппонента трудностями;
5. Не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов;
6. Предложите оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.

Как правило, о негативных последствиях конфликтов говорят много: ухудшение состояния здоровья субъектов, снижение работоспособности, большие эмоциональные затраты и др. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он служит разрядке напряженности, получению новой информации, стимулирует развитие и позитивные изменения, преодолевает застой жизнедеятельности, вскрывает противоречие, помогает прояснить отношения и т.д.

Способы разрешения межличностного конфликта

Уклонение — нежелание участвовать в урегулировании конфликта и защищать собственные интересы, стремление выйти из конфликтной ситуации.

Приспособление — уступить давлению противника. Приспособление применимо к конфликтным ситуациям в отношениях между начальником и подчинённым.

Принуждение — это управление конфликтом путём давления, применение власти или силы, с целью заставить принять свою точку зрения.

Конфронтация - без учета интересов другой стороны. При этом нет возможностей для принуждения. Этот способ разрешения конфликта, ничего не разрешает.

Компромисс — это урегулирование конфликта путём взаимных уступок.

Сотрудничество - совместный поиск решения, отвечающего интересам всех сторон.

Советы собеседнику, когда вас кто-то критикует

Отвечай на замечания, а не на критический тон. Даже если люди говорят со злостью, постарайтесь отделить их эмоции от ценных замечаний.

Цени критику. Обычно мы ценим только похвалу. Люди говорят о нас хорошие слова, и нам приятно. Люди критикуют нас, и мы несчастны. Если мы хотим совершенствоваться и расти, то должны поощрять конструктивную критику и научиться ценить замечания.

Не принимай на свой счет. Это наиболее часто возникающая в связи с критикой проблема. Если я начну критиковать кулинарные способности моей мамы, она воспримет это как личное оскорбление. Но отождествлять себя с яблочным пирогом — неправильно.

Кто-то может найти объективные недостатки в наших кулинарных способностях, но это не значит, что критика относится к нам самим. Следует понимать, что критикуя нас, люди критикуют не наше истинное «я», а лишь один из его аспектов.

Игнорируй ложную критику. Иногда нас критикуют безосновательно. Это неприятно. Однако потенциально с такой критикой легче иметь дело, нежели, с обоснованной. Один из вариантов — оставаться равнодушным и полностью ее игнорировать. Оставаясь безмолвными и отстраненными, мы не подпитываем критику энергией и сохраняем достоинство.

Не отвечай сразу. Лучше подождать немного. Ответив с чувством злости или оскорбленной гордости, мы через некоторое время будем об этом жалеть. Терпеливо подождав, мы сможем ответить более спокойно.

Улыбнись. Улыбка, даже натянутая, помогает нам расслабиться. Она вызывает позитивный отклик, смягчает ситуацию и, без сомнений, помогает психологически.

Улыбка побудит собеседника умерить свой пыл.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.

Некоторые способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка, спортивная тренировка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы саморегуляции:

ха;

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи,

живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц),

делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы.

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Говорите себе:

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» —

это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.

2. Мысленно повторите его несколько раз.

3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны.

Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервнопсихических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных

успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Вопросы для контроля знаний и навыков:

1. Вспомнить любой конфликт из кино, мультфильма, вашей жизни или из жизни окружающих вас людей и кратко опишите этот конфликт.
2. Кто в конфликте выступал в качестве оппонентов?
3. Какими приемами можно было предотвратить конфликт?
4. Какие способы разрешения учебного конфликта на ваш взгляд наиболее эффективны в техникуме?
5. Какой из способов саморегуляции наиболее подходит вам?
6. Может ли у конфликта быть положительная сторона, если нет – то почему, если да – то в чём она выражается?
7. Выполните любой из способов саморегуляции.

Практическая работа 6 **«Путь к успешной карьере»**

1. Карьерный рост.
2. Профессиональное саморазвитие. Самодиагностика.
3. Самозанятость.
4. Формирование предпринимательских компетенций: обучение по основам менеджмента и предпринимательской деятельности; развитие юридической и финансовой грамотности.

Теоретическая часть

1. Карьерный рост.

Нередко в своей профессиональной деятельности человек пытается занять определенную профессиональную позицию стремления к карьерному росту. За этим часто следует изменение должности, заработной платы и повышение профессиональных навыков. В зависимости от целей и установок каждая личность может построить свою карьеру.

Успешное продвижение в служебной, политической, общественной, научной и других видах деятельности называется карьерой.

Многие люди стремятся реализовать свои желания и цели в профессиональной деятельности. Карьерист – это смелый, решительный, амбициозный и ответственный специалист. Удачная карьера помогает улучшить его положение в обществе.

Он может развиваться в двух направлениях:

- углубление в одну специализацию, выбранную на начальном этапе профессионального пути;

- параллельное овладение разными сферами деятельности.

Некоторые мечтают возглавить отдел или фирму. Наряду с возросшим уровнем ответственности, работник может оказывать влияние на развитие своей организации, выполнять новые творческие задачи. Он приобретает другой статус в обществе и финансовую выгоду, тем самым улучшая собственное состояние и жизнь близких людей.

Трудовая карьера отличается от понятия делового карьерного роста или профессионально-квалификационного продвижения.

Деловая карьера неразрывно связана с достижением успеха в коммерции, бизнесе и других сферах, приносящих прибыль, доход и разные личные выгоды.

Виды

Бывают разные разновидности карьерного продвижения.

Характеристика типов такова:

- устойчивая карьера подразумевает пожизненную занятость специалиста в одной области деятельности;
- линейная карьера означает постепенное карьерное возрастание в трудовой деятельности;
- спиральный тип предполагает смену профессий и сфер деятельности схожих компетенций;
- переменчивая разновидность характеризуется сменой профессий, не связанных друг с другом.

С психологической точки зрения карьера может иметь следующие виды:

- ситуационный карьерный рост не зависит от самого сотрудника, происходит внезапно в силу каких-то обстоятельств, меняющих ход работы;
- руководство активно продвигает подчинённого, не считаясь с его мнением;
- развитие компании способствует профессиональному росту наёмного работника;
- человек собственноручно строит свою карьеру за счёт активного и успешного труда;

· работник получает повышение по должности, преодолевая любые препятствия и сметая всё на своём пути ради достижения желаемой цели.

Профессиональная карьера подразумевает рост знаний, умений и навыков в служебной деятельности. Человек может продвигаться вверх по карьерной лестнице в рамках своей профессии либо организации.

В зависимости от траектории его движения выделяют следующие разновидности карьеры.

· **Внутриорганизационная.** Субъект внутри своей организации может иметь горизонтальный, вертикальный, нисходящий рост в разных подразделениях по служебной лестнице.

· **Межорганизационная.** Сотрудник может пройти все ступени карьерного роста в разных учреждениях.

· **Ступенчатая.** Этот вид карьеры строится по принципу поочерёдного движения в вертикальной и горизонтальной плоскости. Он подразумевает последовательный переход от одной должности к другой. Иногда встречается совмещение либо чередование внутриорганизационной и межорганизационной карьер.

· **Скрытая.** Центростремительная (скрытая) разновидность подразумевает продвижение к центральному ядру управления компании, укрепление позиции в администрации и участие в принятии важных решений.

Существуют различные стратегии развития карьеры. Они основываются на сочетании жизненных принципов и ценностей с целями, преследуемыми сотрудником в период своего карьерного возрастания.

Траектории движения подчиняются определённым моделям.

· **«Лестница».** Часто квалифицированный сотрудник, используя свои творческие возможности и трудовой опыт, продвигается вверх по карьерной лестнице. Он отдаёт работе все свои силы и через определённое время получает новую должность. **«Трамплин».** Нередко сотрудник плавно достигает нужных высот вертикальной карьеры, занимает хорошую высокооплачиваемую должность и стремится оставаться на ней продолжительное время. Затем следует своеобразный соскок с трамплина. Чаще всего такой вариант карьеры характерен для простых сотрудников, не стремящихся к продвижению по служебной лестнице. Работника устраивает занимаемая должность, и он хочет удержаться на ней.

· **«Змея».** Подобный карьерный рост предполагает перемещение сотрудника с одного рабочего места на другое для изучения деятельности в этой сфере. Человек занимается каким-то видом работы непродолжительное время, затем продвигается на более

высокую должность. Передвигаясь с одного места работы на другое, сотрудник приобретает ценный профессиональный опыт. Впоследствии из него получается прекрасный руководитель. Данная схема передвижения широко распространена в Японии. Благодаря приобретённому личному опыту японский руководитель имеет целостное представление о фирме.

· **«Перепутье».** Многие современные предприятия действуют по американской схеме вертикальных и горизонтальных кадровых передвижений. Сотрудника повышают в должности по итогам аттестации, полученным в ходе комплексной оценки персонала. Учитываются деловые и личностные качества работника.

Основные этапы карьеры

Предварительный период в среднем продолжается до 25-28 лет. Он включает в себя выбор сферы деятельности и подготовку к трудовому процессу. В это время человек получает среднее и высшее образование. Начинает свой профессиональный путь, поиск нужного профессионального направления. Иной раз ему приходится поменять несколько должностей. Когда субъект находит подходящее место, тогда он начинает самоутверждаться как личность. При этом он следит за безопасностью существования и заботится о социальном признании.

Стадия становления чаще всего продолжается от 25 до 30 лет. За это время происходит освоение должностных обязанностей, формирование и совершенствование квалификации, развитие профессиональных умений, построение карьеры. Сотрудник стремится к обретению независимости.

Следующий период связан с продвижением вверх по служебной лестнице. Он длится от 30 до 45 лет. За это время происходит значительное повышение квалификации, накопление практических навыков, опыта, мастерства. Человек стремится к самосовершенствованию, обретению какого-то веса в обществе, достижению успеха и более высокого статуса.

Этап сохранения связан с закреплением достигнутых результатов, упрочением существующего положения. Период наблюдается примерно на протяжении 15 лет: от 45 до 60 лет. Работник находится на пике самовыражения и независимости.

На этапе завершения, который длится в среднем от 60 до 65 лет, субъект начинает ощущать физиологический и психологический дискомфорт.

Пенсионный этап характеризуется завершением карьеры. Пенсионер ищет возможность самовыражения в других видах деятельности.

Построить успешную карьеру может только заинтересованный человек. Большую роль играет полученное образование. **Нередко большое значение для продвижения вверх по**

карьерной лестнице имеет языковая подготовка. Хорошее знание иностранных языков позволяет далеко продвинуться в крупной корпорации.

Целеустремлённая личность ориентируется на саморазвитие. Старайтесь приобрести максимальное количество навыков: изучайте различные программы и текстовые редакторы, посещайте самые разнообразные курсы. Любой сертификат может пригодиться при построении карьеры. Благодаря ему можно продвинуться вплоть до назначения на руководящую должность.

Психологи дают некоторые рекомендации по строительству своей карьеры с нуля. Прежде всего, начинающему карьеристу необходимо выбрать подходящую профессию. Затем надо определить конкретную цель и разработать личный карьерный план, который является своеобразным персональным навигатором. В плане следует описать долгосрочные и краткосрочные цели, пути их достижения. Необходимо регулярно контролировать выполнение всех поставленных задач.

Взять за основу можно правила какой-нибудь выдающейся личности, которой удалось добиться на работе небывалых успехов.

Планирование нужно начинать с сопоставления своих желаний с возможностями по достижению желаемых карьерных вершин.

- **Проанализируйте текущий профессиональный статус.** Оцените свои знания, навыки, образование, опыт. Достаточно ли их для успешной карьеры? В какой области вы сможете реализовать свой потенциал? Подумайте, имеют ли значение в вашей ситуации возраст, пол и семейное положение.

- **Определите личные предпочтения и карьерные ожидания.** Найдите профессиональную область, в которой хотите реализоваться. Какая должность вызывает у вас интерес?

- **Проведите анализ предложений и спроса на рынке труда.** Изучите требования потенциальных работодателей к соискателям, количество предложений, предлагаемую заработную плату. Составьте перечень доступных должностей и профессий. Оцените опыт и уровень квалификации конкурентов.

- **Определите варианты желаемых позиций (должностей).** Проанализируйте возможности корпоративного обучения и других видов профессионального усовершенствования.

- **Остановитесь на реалистичном плане, продумайте все детали и факторы, на которые можно оказать влияние.** Критично подойдите к оцениванию своего профессионального статуса и сроков его развития.

Существует специальная методика Эдгара Шейна «Якоря карьеры», нацеленная на выявление ценностных ориентаций в момент продвижения по служебной лестнице. С помощью данной диагностики определяют социальные установки, побуждение к деятельности, интересы, которые характерны конкретному человеку.

2. Профессиональное саморазвитие. Самодиагностика.

Профессиональное саморазвитие – это достаточно сложная функциональная система, которая состоит из четырех основных этапов:

1. Самопознание;
2. Планирование;
3. Реализация;
4. Самокоррекция и самоконтроль.

Характеристика этапов профессионального саморазвития

1. Самопознание предполагает детализированное изучение всех требований, которые предоставляются в той или же иной профессиональной области. Фактически, речь идет о повышении уровня компетенции. Человек должен самостоятельно оценить уровень своих знаний и профессиональных навыков, после чего, он сможет сформировать список тех аспектов, которые требуют более детальной проработки;
2. Планирование изначально состоит из четкого определения задач, а также целей. Речь идет о создании и проработке специализированной программы саморазвития, а также выбора индивидуальных правил поведения, методов, приемов и средств, которые способны стать основой активной работы над самим собой;
3. Реализация – это процесс работы над собой. В принципе, в данном случае речь идет о практической деятельности. Работая над собой, формируется процесс активизации сильных профессиональных сторон, а также погашение слабых;
4. Самоконтроль и коррекция – самые важные факторы профессионального развития. Они включают в себя рефлексию деятельности. В принципе, человек должен вести своеобразный дневник и анализировать все результаты своего труда.

Именно профессиональное саморазвитие в действительности позволяет получить ответы на все вопросы, позволяет улучшить свои профессиональные навыки, что впоследствии, сказывается на активизации профессиональной деятельности. Важность саморазвития неоспорима. Каждый человек должен в своей жизни задуматься над профессиональным ростом. И самое главное то, что данный рост возможен только при правильном подходе к саморазвитию.

Нужно учитывать, что саморазвитием непременно нужно управлять. Нужно выбирать только проверенную литературу, пользоваться теми источниками знаний, которым можно доверять. Продуктивность саморазвития зависит от собственного восприятия человека данного процесса. Если человек совершает все действия по профессиональному саморазвитию, лишь бы поставить своеобразную галочку об исполнении поставленных целей, то такой процесс и результата особого не даст. Если же человек действительно стремится пополнить свой багаж знаний и стать опытным специалистом, тогда ему нужно целиком и полностью проработать стратегию своих действий. Только так можно добиться истинного успеха.

Самоанализ – еще один очень важный фактор, о котором ни в коем случае нельзя забывать. Анализируя свои действия, свое восприятие информации, вы сможете детально прорабатывать будущую структуру своего профессионального саморазвития.

3. Самозанятость.

Все население РФ можно разделить на занятых и незанятых граждан. Термин «незанятые граждане» можно определить как «трудоспособные лица, которые не имеют работы, доходы», а термин «занятость» – деятельность граждан, связанная с удовлетворением личных и общественных потребностей, не противоречащая законодательству РФ и приносящая, как правило, им заработок, трудовой доход (заработок).

Закон «О занятости населения в РФ» указывает перечень граждан, которые считаются занятыми в РФ (ст. 2):

- работающие по трудовому договору, в том числе выполняющие работу за вознаграждение на условиях полного либо неполного рабочего времени, а также имеющие иную оплачиваемую работу (службу), включая сезонные, временные работы, за исключением общественных работ (кроме граждан, участвующих в общественных работах);
- зарегистрированные в качестве индивидуальных предпринимателей; занятые в подсобных промыслах и реализующие продукцию по договорам;
- выполняющие работы по договорам гражданско-правового характера, предметами которых являются выполнение работ и оказание услуг, в том числе по договорам, заключенным с индивидуальными предпринимателями, авторским договорам, а также являющиеся членами производственных кооперативов (артелей);
- избранные, назначенные или утвержденные на оплачиваемую должность;

- проходящие военную службу, альтернативную гражданскую службу, а также службу в органах внутренних дел, Государственной противопожарной службе, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы;
- проходящие очный курс обучения в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования и других образовательных учреждениях, включая обучение по направлению федеральной государственной службы занятости населения (далее – органы службы занятости);
- временно отсутствующие на рабочем месте в связи с нетрудоспособностью, отпуском, переподготовкой, повышением квалификации, приостановкой производства, вызванной забастовкой, призывом на военные сборы, привлечением к мероприятиям, связанным с подготовкой к военной службе (альтернативной гражданской службе), исполнением других государственных обязанностей или иными уважительными причинами;
- являющиеся учредителями (участниками) организаций, за исключением учредителей (участников) общественных и религиозных организаций (объединений), благотворительных и иных фондов, объединений юридических лиц (ассоциаций и союзов), которые не имеют имущественных прав в отношении этих организаций.

27 ноября 2018 года президент подписал пакет законов, определяющих принципы налогообложения для самозанятых граждан.

Самозанятыми называют тех, кто работает «сам на себя». Закон о самозанятых прежде всего был принят для того, чтобы вывести из тени эту категорию граждан и дать им выгодные условия для легального бизнеса. Кроме очевидной необходимости не нарушать закон, самозанятый гражданин теперь может официально подтверждать свои доходы от ведения бизнеса, например, для того чтобы получить кредит.

На момент принятия закона о самозанятых, граждан, работающих “на себя”, в России насчитывалось около 16 миллионов человек.

Закон о самозанятых предусматривает более мягкие условия ведения бизнеса для этой категории граждан. Например, ниже налоговая ставка, и в отличие от индивидуальных предпринимателей самозанятым не надо представлять налоговую отчетность в ФНС. Учет прибыли, документация и отправка данных в ФНС осуществляется в специальном официальном приложении «Мой налог».

Стать самозанятым гражданином может не каждый.

Зарегистрироваться как самозанятый и воспользоваться специальным режимом налогообложения вы можете, если вам исполнилось 16 лет и для вашей деятельности выполняются следующие 4 условия:

1. Вы работаете или оказываете услуги самостоятельно, то есть вы продаете товары собственного изготовления или самостоятельно оказываете трудовые услуги.
2. Вы ведете деятельность один, у вас нет наемных работников, и вы никого не привлекаете в помощники по трудовому договору.
3. Ваш вид деятельности не относится к запрещенным к этому статусу. Перечень отражен в Законе от 27.11.2018 N 422-ФЗ Статья 4.
4. Ваш доход составляет не более 2,4 млн рублей в год. Причем соблюдать равномерное распределение этой суммы по месяцам закон не обязывает.

Самозанятые могут предоставлять разного рода услуги, продавать вещи собственного производства и сдавать в аренду жилье. Этот налоговый режим подходит для многих профессий из разных областей. Вот несколько примеров.

IT-сфера: программист, веб-разработчик, компьютерный мастер, аналитик данных, системный администратор.

Помощь по дому и ремонт: сантехник, электрик, уборщик, мастер по ремонту бытовой техники, строитель, столяр, плотник.

Здоровье и спорт: диетолог, логопед, массажист, тренер, инструктор, психолог, сиделка.

Информационные услуги и маркетинг: переводчик, копирайтер, маркетолог, блогер, автор статей, SMM-менеджер, таргетолог.

Красота и мода: модель, парикмахер, стилист, мастер тату, косметик, мастер маникюра, швея, модельер, дизайнер.

Развлечения и творчество: аниматор, ведущий свадеб, гид, артист, музыкант, оператор, фотограф, художник, мастер по пошиву кукол или другим видам декоративно-прикладного искусства.

Финансы и юридические услуги: бухгалтер, юрист, налоговый консультант, финансовый консультант.

Образование: учитель, репетитор, тренер, няня, автор курсов, продюсер онлайн-школы.

Кулинария: повар, кондитер, пекарь.

Гражданину, который зарабатывает тем, что помогает своим соседям ухаживать за огородом, собирать урожай, придется оформлять статус самозанятого.

При некоторых видах деятельности самозанятому придется оформлять ИП по требованию закона.

Самозанятым не может быть специалист, если его деятельность относится к:

- Реализации подакцизных и маркируемых товаров;
- Перепродаже товаров и прав на них, за исключением тех, которые использовались в личных целях;
- Добыче и реализация газа, нефти, угля, торфа и прочих полезных ископаемых;
- Посредничеству;
- Услугам доставки, когда прием платежа происходит в пользу иных лиц (кроме случаев, когда продавец выдает ККТ-чек);
- Продаже транспортных средств, недвижимости;
- Сдаче в аренду нежилых помещений;
- Предоставлению услуг нотариуса, арбитра и прочей лицензируемой и регулируемой иными законами деятельности.

В этих случаях предпринимателю будет необходима регистрация ИП и использование налоговых режимов и налоговых ставок для индивидуальных предпринимателей.

Плюсы

У нового налогового режима довольно много плюсов.

Возможность работать легально. Можно без опаски давать рекламу, чтобы найти новых клиентов, а еще получить справку о доходах для визы или ипотеки.

Простая регистрация. Для регистрации самозанятым не нужно собирать пакет документов, платить госпошину и идти в налоговую. Весь процесс проходит онлайн и занимает 10 минут

Нет отчетности. Самозанятые не обязаны сдавать декларации, вести бухгалтерию или книгу учета доходов и расходов. Все, что от них требуется, – выдать чек через приложение и отправить его покупателю.

Не нужно рассчитывать налог. Приложение «Мой налог» автоматически рассчитывает налог за каждую продажу, показывает итоговую сумму и сроки оплаты.

Низкие ставки по налогу. У самозанятых самые низкие ставки по налогу – 4% и 6%, а с учетом налогового вычета они снижаются до 3% и 4%.

Нет онлайн-кассы. Большинству ИП и организациям для работы с физическими лицами нужна онлайн-касса, а это дополнительные расходы на ее покупку или аренду. В случае самозанятых роль кассы выполняет приложение.

Больше клиентов. Многим ИП и ООО выгодно работать с исполнителями-самозанятыми, так как это уменьшает налоговую нагрузку.

Минусы

Однако у этого режима есть и целый ряд минусов.

Ограничения по доходу. Доход самозанятого не должен превышать 2,4 миллиона рублей в год. Тем, кто планирует зарабатывать больше, этот налоговый режим не подойдет.

Нельзя нанимать работников. Самозанятый не может нанимать сотрудников по трудовому договору, все работы нужно выполнять самостоятельно либо заключать договор подряда.

Нет социальных гарантий. Если самозанятый заболит или захочет уйти в отпуск, он не получит никаких выплат, которые обычно гарантированы сотруднику, работающему по трудовому договору.

Ежемесячная оплата налога. Если ИП могут платить налоги раз в квартал или вообще раз в год, главное – успеть до конца установленного срока, то самозанятые платят их каждый месяц.

Нет трудового стажа. Самозанятые не платят обязательные страховые взносы в Пенсионный фонд, поэтому такая работа не учитывается в трудовом стаже.

Нельзя вычесть расходы. Для ИП и ООО есть специальный режим, позволяющий уменьшить сумму налога за счет расходов. Это выгодно для бизнеса с большими расходами, например на материалы для производства, а вот расходы самозанятых нигде не учитываются.

Временный режим. Самозанятость – это эксперимент. На данный момент этот налоговый режим действует до 31 декабря 2028 года.

В некоторых случаях бывает сложно определить, кому можно стать самозанятым, а кому – нет, так как в законе указаны не конкретные профессии, а только ограничения.

4. Формирование предпринимательских компетенций: обучение по основам менеджмента и предпринимательской деятельности; развитие юридической и финансовой грамотности

Изначально термин «предпринимательство» ассоциировался со словом риск, а сам предприниматель с человеком, который берет на себя определенный риск и ответственность при производстве и реализации товаров.

Предпринимательская деятельность - это самостоятельная, осуществляемая на свой риск деятельность, направленная на систематическое извлечение прибыли от пользования имуществом, изготовления и продажи товаров, выполнения работ и оказания услуг лицами, зарегистрированными в установленном законом порядке.

Предпринимательство - элемент бизнеса, самостоятельная, инициативная деятельность, осуществляемая на свой риск и под свою имущественную ответственность гражданами по производству продукции, предоставлению услуг с целью получения благ.

Предпринимательская деятельность характеризуется рядом признаков.

- получение прибыли как цель деятельности;
- самостоятельность предпринимателя;
- предпринимательский риск;
- ответственность предпринимателя;
- осуществление деятельности лицами, зарегистрированными в качестве предпринимателей.

Сейчас для того, чтобы открыть дело, порой достаточно лишь хорошей идеи. Удержать на плаву даже самый перспективный проект часто становится гораздо сложнее. Важно не только собрать команду профессионалов, но и самому обладать определенным набором навыков и компетенций.

Современный предприниматель должен овладеть следующими компетенциями:

1. Умение управлять своим личностным и профессиональным ростом. Профессионалы стремятся работать с профессионалами, поэтому прежде чем нанять хорошего специалиста придется поработать над своим уровнем. А личностные качества помогут завести и удержать полезные знакомства.
2. Умение прогнозировать риски и минимизировать их последствия. Как известно, кто не рискует - тот не пьет шампанское. Однако риск не всегда бывает оправданным, а его последствия часто становятся серьезным вызовом вашему делу. Без грамотной работы с рисками бизнес не будет развиваться.
3. Умение оценивать условия и мыслить стратегически. Хороший предприниматель должен мыслить широко, но в то же время трезво. Без стратегии развития дело будет топтаться на месте, но при ее составлении необходимо учитывать всю специфику условий.
4. Лидерские качества и навыки командообразования. Любое успешное дело начинается с команды единомышленников-профессионалов, и сформировать и возглавить ее должен сам предприниматель.
5. Способность брать на себя ответственность в условиях неопределенности. При чем ответственность и материальную, и юридическую. В каких-то ситуациях придется рискнуть собственным авторитетом.
6. Способность мыслить нестандартно. Бывают ситуации, в которых типовые решения не работают, и кажется, что дело совсем плохо. Тогда способность к нестандартному мышлению может оказаться спасением.
7. Знание правовых основ в своей сфере. Как известно, незнание законов не освобождает от ответственности. А вот знание нередко освобождает. Юридическая неграмотность может стоить предпринимателю не только бизнеса, но и свободы.

8. Финансовая грамотность. Конечно, можно нанять экономиста для расчета финансовых рисков и возможностей, но всегда надежнее проверить потом самому.

9. Умение находить и привлекать ресурсы к реализации проектов. Речь не только о деньгах, но и о людях, услугах, материальных ценностях. Ресурсы находятся везде, задача предпринимателя заставить их работать на себя.

10. Понимание мировых трендов бизнеса. Это даст вдохновение, поможет оценить рынок и лучше выстроить стратегию.

Основные отличия индивидуального предпринимателя и физлица в статусах самозанятого

1. **ИП может подключить эквайринг и принимать оплату банковскими картами.** То есть поставить терминал, и клиент привычным способом будем прислонять карточку к этому терминалу. А вот у самозанятого не получится заключить договор с банком на открытие эквайринга — банк не открывает расчетные счета на эквайринг физлицам. Поэтому принимать платежи самозанятый может только наличными или обычным переводом с карты покупателя на свою карту через приложение банка.

2. В ряде случаев **самозанятый-физлицо может получить отказ в предоставлении услуг.** К примеру, захочет арендовать кабинет в офисном здании у организации, которая работает только с юрлицами и ИП по безналичному расчету. Если ООО заключит с самозанятым-физлицом договор аренды и будет получать от него оплату (не важно банковским переводом, наличными или как-то еще), то компании придется приобрести онлайн-кассу. Делать это ради одного клиента она вряд ли станет.

3. **Если есть вероятность превысить лимит по обороту,** ИП сможет быстро изменить налоговый режим на более подходящий. А вот самозанятому придется сначала пройти процедуру регистрации ИП, которая займет время.

4. **У ИП есть возможность покупать на выгодных условиях товары в магазинах,** которые работают только с ИП и юрлицами.

Таким образом формирование компетенций профессионального самоопределения на рынке труда является важным составляющим профессиональной самореализации. Стремление к саморазвитию, выработка практических навыков в принятии ответственных решений, развитие потребности в приобретении предпринимательских компетенций способствует формированию активной жизненной позиции и ответственности за своё будущее.

И как сказал Авраам Линкольн : «Всегда опирайтесь на мысль о том, что ваше собственное решение добиться успеха намного важнее всего другого».

Вопросы и задания

1. Ответить на вопросы:

а) Охарактеризуйте необходимые качества личности для успешной адаптации на рынке труда;

б) Определите основы успешного взаимодействия соискателя должности с людьми, с работодателем;

в) Составьте резюме и подготовьтесь к собеседованию. Презентуйте свои профессиональные навыки потенциальному работодателю.

г) Смоделируйте свою карьерную траекторию

2. Задания для самостоятельной работы:

а) Составьте список сильных сторон своей личности.

б) Составьте список отрицательных сторон своей личности

в) Охарактеризуйте свои профессиональные умения и навыки для соискания желаемой должности.

г) Составьте перечень своих способностей главных и второстепенных для выполнения профессиональных обязанностей по желаемой должности.

Список литературы

6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
1	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология общения: Учебник для СПО https://e.lanbook.com/book/441686	"Лань", 2025	ЭБС
2	Жученко О. А., Малахова О. Н., Галиахметова Н. П.	Психология: практикум: Учебное пособие для СПО https://e.lanbook.com/book/484391	"Лань", 2025	ЭБС
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
1	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология. Упражнения, развивающие память, внимание, мышление: Учебное пособие для СПО https://e.lanbook.com/book/324998	"Лань", 2023	ЭБС
2	Полянок О.В., Гладкова И.В.	Профессиональные коммуникации. В 2 частях. Ч. 2. Личность как субъект самоуправления, саморазвития и самообразования. https://www.iprbookshop.ru/152431.html	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025	ЭБС