Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.06.2022 10:49:38
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbab033ebc38

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики и психологии

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Специальность:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Челябинск 2022

Методические рекомендации по адаптационной дисциплине ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 года № 1547 и рабочей программы адаптационной дисциплины ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение.

Автор-составитель: Попова Н.А.

Методические рекомендации по адаптационной дисциплине ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение рассмотрены и одобрены на заседании кафедры педагогики и психологии, протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии Л.В. Львов

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка…….4
2.Методические рекомендации по темам……..5
3.Рекомендуемая литература…….....18

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой адаптационной дисциплины ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение предназначены для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательной программы) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Целями методических указаний по дисциплине ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

В методических рекомендациях изложены рекомендации к темам, приведены примерные задания, перечень литературы, рекомендуемой для выполнения заданий.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение обучающийся должен сформировать:

Общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате изучения адаптационной дисциплины ОГСЭ.05 Психология личности и профессиональное самоопределение обучающийся должен:

уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью
- определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска
- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами,

руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- описывать значимость своей специальности

знать:
- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности

Формы и методы контроля работы студентов:
- написание эссе;
- подготовка презентаций;
- работа с информационными материалами;
- подготовка к публичным выступлениям;
- подготовка к контрольной работе (в виде итогового тестирования);

Критерии оценки результатов работы студентов:

– «отлично», если работа выполнена в полном объёме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

– «хорошо», если работа выполняется обучающимися в полном объёме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Работа показывает знание обучающимися основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Могут быть неточности и небрежность в оформлении результатов работы.

– «удовлетворительно», если работа выполняется и оформляется обучающимися при сторонней помощи. На выполнение работы затрачивается много времени (можно дать возможность доделать работу дома). Обучающиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе.

– «неудовлетворительно» выставляется в том случае, когда обучающиеся не подготовлены к выполнению работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

2. Методические рекомендации по темам

Тема 1.1. Психология профессиональной деятельности

Методические рекомендации

Для того чтобы определить склонность личности к сферам профессиональной деятельности, рекомендуется пройти тест «Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

«Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

Инструкция для испытуемого: В каждой паре профессий постарайтесь отдать предпочтение одной из них. Например, если в первой паре вы предпочитаете работу конструктора, напишите на своем листочке рядом с цифрой 1 букву «И». То же самое следует проделать со всеми остальными парами профессий.

1Р Инженер-технолог	1И Конструктор
2Р Вязальщица	2С санитарный врач
3Р Повар	3К Наборщик
4Р Фотограф	4П Заведующий магазином
5Р Чертёжник	5А Дизайнер
6И Философ	6С Психиатр
7И Учёный-химик	7К Бухгалтер
8И Редактор научного журнала	8П Адвокат
9И Лингвист	9А Переводчик художественной литературы
10С Педиатр	10К Статистик (в театре)
11С Завуч по внеклассной работе	11П представитель профсоюзного комитета
12С Спортивный врач	12А Фельетонист
13К Нотариус	13П Снабженец
14К Перфораторщик	14А Карикатурист
15П Политический деятель	15А Писатель
16Р Садовник	16И Метеоролог
17Р Водитель трамвая	17С Фельдшер
18Р Инженер-электронщик	18К Секретарь-машинистка
19Р Телеоператор	19П Режиссер
20Р Маляр	20А Художник по металлу
21И Биолог	21С Главный врач
22И Гидролог	22К Ревизор (налоговый инспектор)
23И Зоолог	23П Главный зоотехник
24И Математик	24А Архитектор
25С Работник детской комнаты милиции	25К Счетовод
26С Учитель	26П Командир отряда
27С Воспитатель	27А Художник по керамике
28К Экономист	28П Заведующий отделом
29К Корректор	29А Критик
30П Заведующий хозяйством	30А Дирижер
31Р Радиооператор	31И Специалист по ядерной физике
32Р Наладчик	32К Монтажник
33Р Агроном-семеновод	33П Председатель кооператива
34Р Закройщик	34А Декоратор
35И Научный работник музея	35С Консультант
36И Археолог	36П Эксперт
37И Ученый	37А Актер
38С Логопед	38К Стенографист
39С Врач	39П Дипломат
40С Психолог	40А Поэт
41К Главный бухгалтер	41П Директор

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитайте число одинаковых букв, выбранных в каждой паре. Запишите соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

Р И С К П А

1 7 6 5 2 12

Буквы обозначают:

Р - реалистичный тип,

И – интеллектуальный тип,

С – социальный тип,

К – конвенциальный (офисный) тип,

П – предприимчивый тип,

А – артистический тип

Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы (первые два типа).

Описание профессиональных типов личности (методика Дж. Голланда).

Реалистичный тип. Выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других. Ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами).

Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном, садовник, шофер и т.д.

Интеллектуальный тип. Занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Он хорошо приспосабливается, независим, самостоятелен, несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален, критичен, любознателен, обладает способностью познания и воображения.

Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик, ученый.

Социальный тип. Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, умение общаться, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Представитель данного типа активен, старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, но часто зависим от мнения группы людей. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи). Такие люди добиваются успехов и завоевывают признание в области общения,

управления, искусства, занимаясь лечением, преподаванием, воспитанием и другими подобными видами деятельности.
Рекомендуются профессии: врач, учитель, психолог, консультант, воспитатель и другие.
Конвенциальный тип. Выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. «Конвенциал» обладает больше математическими, чем вербальными способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспосабливается. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь.
Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.
Отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что не правильно: машинопись, бухгалтерия, экономика.
Предприимчивый тип. Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет агрессивность, избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.
Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где он может удовлетворить свои потребности в доминировании и признании. Рекомендуются профессии: заведующий, директор, телерепортер, артист, журналист и другие.
Артистический тип. При общении с окружающими опирается на свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, погруженность в свой внутренний мир и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин. Основные его достижения – в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа высоко развиты моторные и вербальные способности.
Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве. «Артист» выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, - стремление к выделению самого себя.

«Артист» предпочитает занятия, которые носят творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию.

Тема 3.1 Профессиональное самоопределение. Технология выбора профессии

Методические рекомендации

Инструкция: Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают вашей личной точке зрения; в «Листе ответов» напротив номера вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «-», если не имеет значения.

Вопросы

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая не требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

Лист ответов

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

Интерпретация анкеты мотивов выбора профессии

Подсчитать количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно. Наибольшее количество плюсов означает:

- в столбце А – преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний;
- в столбце Б – больше привлекает материальное благополучие, желание заработать;
- в столбце В – стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которые требует избираемая профессия.

Тема 5.1. Понятие о психологических процессах. Волевая регуляция деятельности человека

Методические рекомендации

Опросник для определения типа мышления

Инструкция для испытуемого: «У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с предложенным высказыванием, то в бланке поставьте знак «+», если не согласны - поставьте знак «–»».

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с Ф.М. Достоевским, что красота спасет мир.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитай число плюсов в каждой из пяти колонок и запиши полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

0-2 баллов – низкий уровень,
3-5 баллов – средний уровень,
6-8 баллов – высокий уровень.

Бланк для ответов

П-Д	1	6	11	16	21	26	31	36
А-С	2	7	12	17	22	27	32	37
С-Л	3	8	13	18	23	28	33	38
Н-О	4	9	14	19	24	29	34	39
К	5	10	15	20	25	30	35	40

Интерпретация результатов

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение также необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер также должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

5. Креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

Тема 6.1. Характер в структуре личности

Методические рекомендации

ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА (автор - А. Белов)

Инструкция для испытуемого: Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для Вас обычны, повседневны.

Итак, если ВЫ:
1. неусидчивы, суетливы,
2. невыдержанны, вспыльчивы,
3. нетерпеливы,
4. резки и прямолинейны в отношениях с людьми,
5. решительны и инициативны,
6. настойчивы в достижении поставленной цели,
7. упрямы,
8. находчивы в споре,
9. склонны к риску,
10. способны быстро действовать и принимать решения,
11. неуравновешенны и склонны к горячности,
12. агрессивны,
13. нетерпимы к недостаткам,
14. незлопамятны и необидчивы,
15. неустанно стремитесь к новому,
16. работаете рывками,
17. обладаете резкими порывистыми движениями,
18. обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью,
19. обладаете выразительной мимикой и жестикуляцией,
20. склонны к резким сменам настроения

ВЫ - ХОЛЕРИК.

Если ВЫ:
1. веселы и жизнерадостны,
2. энергичны и деловиты,
3. часто не доводите начатое дело до конца,
4. склонны переоценивать себя,
5. способны быстро схватывать новое,
6. неустойчивы в интересах и склонностях,
7. легко переживаете неудачи и неприятности,
8. легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам,
9. с увлечением беретесь за любое новое дело,
10. быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать,
11. быстро включаетесь в новую работу и переключаетесь с одной работы на другую,
12. тяготитесь однообразием будничной, кропотливой работы,
13. общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми,
14. сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке,
15. обладаете всегда бодрым настроением,
16. часто не собранны, проявляете поспешность в решениях,
17. склонны часто отвлекаться,
18. быстро засыпаете и пробуждаетесь,
19. выносливы и работоспособны,
20. обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой

ВЫ обладаете психологическими чертами САНГВИНИКА.

Если ВЫ:
1. спокойны и хладнокровны,
2. последовательны и обстоятельны в делах,
3. осторожны и рассудительны,
4. умеете ждать,
5. молчаливы и не любите попусту болтать,

6. сдержаны и терпеливы,
7. доводите начатое дело до конца,
8. не растрачиваете попусту сил,
9. строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе,
10. легко сдерживаете порывы,
11. маловосприимчивы к одобрению и порицанию,
12. незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес,
13. постоянны в своих отношениях и интересах,
14. медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое,
15. ровны в отношениях со всеми людьми,
16. любите аккуратность и порядок во всем,
17. с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке,
18. обладаете выдержкой,
19. серьезно и тщательно подходите к принятию решений,
20. обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, мимики и жестикуляции

ВЫ, без сомнения, ФЛЕГМАТИК.

Если ВЫ:

1. стеснительны и застенчивы,
2. теряетесь в новой обстановке,
3. затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми,
4. часто не верите в свои силы,
5. легко переносите одиночество,
6. чувствуете подавленность и растерянность при неудачах,
7. склонны «уходить» в себя,
8. быстро утомляетесь,
9. невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника,
10. впечатлительны до слезливости,
11. чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию,
12. предъявляете высокие требования к себе и окружающим людям,
13. склонны к подозрительности и мнительности,
14. болезненно чувствительны и легко ранимы,
15. чрезмерно обидчивы,
16. скрытны и необщительны, почти ни с кем не делитесь своими мыслями,
17. малоактивны и робки,
18. безропотно покорны,
19. стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих людей,
20. обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота

ВЫ - МЕЛАНХОЛИК.

Обработка результатов. Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составит 16 – 20, это значит, что у Вас ярко выражены психологические черты данного темперамента. Если же таких ответов насчитывается 11 – 15, значит, качества данного типа темперамента присущи Вам в значительной степени. Если положительных ответов 6 – 10, то качества данного типа темперамента присущи Вам в небольшой степени.

Тема 8.1. Психология самопознания и самовоспитания личности. Психология профессионального самоопределения на разных стадиях

Методические рекомендации

Перед созданием презентации на компьютере важно определить:

− назначение презентации, ее тему – следует самому понять то, о чем вы собираетесь рассказывать;

− примерное количество слайдов - слайдов не должно быть много, иначе они будут слишком быстро меняться, и времени для записи у слушателей не останется.
− как представить информацию наиболее удачным образом
− содержание слайдов
− графическое оформление каждого слайда

Этапы создания презентации:

1. Планирование презентации - определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала
2. Составление сценария - логика, содержание.
3. Разработка дизайна презентации – определение соотношения текстовой и графической информации.
4. Проверка и отладка презентации.

Требования к оформлению презентаций:

1. Требования к содержанию информации

· Заголовки должны привлекать внимание аудитории
· Слова и предложения – короткие
· Временная форма глаголов - одинаковая
· Минимум предлогов, наречий, прилагательных

2. Требования к расположению информации.

· Горизонтальное расположение информации
· Наиболее важная информация в центре экрана
· Комментарии к картинке располагать внизу

3. Требования к шрифтам.

· Размер заголовка не менее 24 пунктов, остальной информации не менее 18 пунктов
· Не более двух - трех типов шрифтов в одной презентации
· Для выделения информации использовать начертание: полужирный шрифт, курсив или подчеркивание.

Необходимо использовать так называемые рубленые шрифты (например, различные варианты Arial или Tahoma), причем размер шрифта должен быть довольно крупный.

Предпочтительно не пользоваться курсивом или шрифтами с засечками, так как при этом иногда восприятие текста ухудшается. В некоторых случаях лучше писать большими (заглавными) буквами (тогда можно использовать меньший размер шрифта). Иногда хорошо смотрится жирный шрифт.

Стоит учитывать, что на большом экране текст и рисунки будет видно также (не лучше и не крупнее), чем на экране компьютера. Часто для подписей к рисункам или таблицам выставляется мелкий шрифт (менее 10 пунктов) с оговоркой: "на большом экране все будет видно". Это заблуждение: конечно шрифт будет проецироваться крупнее, но и расстояние до зрителя будет значительно больше.

4. Способы выделения информации.

· Рамки, границы, заливка
· Различный цвет шрифта, ячейки, блока
· Рисунки, диаграммы, стрелки, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов

Важно подобрать правильное сочетание цветов для фона и шрифта. Они должны контрастировать, например, фон — светлый, а шрифт – темный, или наоборот. Первый вариант предпочтительнее, так как текст читается лучше. Черный текст — белый фон не всегда можно назвать удачным сочетанием для презентаций, так как при этом в глазах часто начинает рябить (особенно если шрифт мелкий), а, кроме того, иногда не достигается тот визуальный эффект, который необходим для эффективного восприятия материала. Использование фотографий в качестве фона также не всегда удачно, из-за трудностей с подбором шрифта. В этом случае надо либо использовать более-менее однотонные иногда чуть размытые фотографии, либо располагать текст не на самой фотографии, а на цветной

подложке Иногда целесообразно использование "тематического" фона: сочетание цветов, несущие смысловую нагрузку и т. п. (например, в лекции по сахарам (курс по биохимии) в качестве фона можно использовать поверхность отсканированных кусочков сахара-рафинада).

5. Объем информации и требования к содержанию.

· На одном слайде не более трех фактов, выводов, определений

· Ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде

Слайды не надо перегружать ни текстом, ни картинками. Лучше избегать дословного "перепечатывания" текста лекции на слайды — слайды, перегруженные текстом, вообще не смотрятся. Лучше не располагать на одном слайде более 2 – 3 рисунков, так как иначе внимание слушателей будет рассеиваться.

Не стоит вставлять в презентации большие таблицы: они трудны для восприятия — лучше заменять их графиками, построенными на основе этих таблиц. Если все же таблицу показать необходимо, то лучше оставить как можно меньше строк и столбцов, привести только самые необходимые данные. Это также позволит сохранить необходимый размер шрифта, чтобы учебная таблица не превратилась в таблицу медицинскую для проверки зрения. При той легкости, с которой презентации позволяют показывать иллюстративный материал, конечно же, хочется продемонстрировать как можно больше картинок. Однако не стоит злоупотреблять этим.

В презентации не стоит использовать музыкальное сопровождение, если конечно оно не несет смысловую нагрузку, так как музыка будет сильно отвлекать и рассеивать внимание — трудно одновременно слушать лектора и музыку.

Анимация допустима либо для создания определенного настроения или атмосферы презентации (в этом случае анимация тем более должна быть сдержанна и хорошо продумана), либо для демонстрации динамичных процессов, изобразить которые иначе просто не возможно (например, для поэтапного вывода на экран рисунка). Если презентация предназначена только для показа (не для печати), то целесообразно "сжимать" картинки до экранного разрешения (76 точек на дюйм), а также использовать рисунки в формате джипег (расширение ".jpg"). Это уменьшит объем презентации и значительно ускорит и упростит работу.

При подготовке мультимедийных презентации докладчик может использовать возможности Интернет.

Компьютерная презентация состоит из отдельных кадров, которые называются слайдами. На каждом слайде можно поместить произвольную текстовую, графическую и аудио информацию, а также видеоклипы. Объекты на слайде могут быть анимированы. При показе презентации человек просто щелкает мышью. Щелчок – и один слайд сменяется другим.

Презентацию можно показывать прямо на компьютере или выводить на большой экран через мультимедийный проектор. Для создания компьютерных презентаций предназначены специальные программы. Одна из самых популярных программ – PowerPoint.

1. «Светлый фон – темный шрифт, темный фон – светлый шрифт». Хорошо сочетаются: белый фон и черный, синий, красный цвета шрифта; синий фон в сочетании с белым и желтым шрифтом. Предпочтительнее использовать светлый фон и темный шрифт (а не наоборот).

2. Недопустимо использовать, например, белый фон и желтый шрифт, зеленый фон и светло-зеленый шрифт, т.к. на экране текст будет не виден. Не сочетаются синий и красный цвета, т.е. на слайде синего цвета недопустимо использовать красные заголовки и текст. Не приветствуется черный фон в сочетании со светлым шрифтом.

3. Если презентация предназначена для показа в небольшой аудитории, то размер шрифта основного текста должен быть не меньше 18 пт, заголовки – 20 пт и больше. Если презентация предназначена для показа в большом зале – размер шрифта основного текста 28-

32 пт, заголовки – 36 пт и более (для шрифта Arial). Если текст не помещается на одном слайде, разбейте его на фрагменты и разместите на нескольких слайдах.
4. Презентация не должна состоять из слайдов, целиком заполненных текстом. Допустимо использовать несколько слайдов со сплошным текстом (особенно в деловых презентациях), но не более 2-3 подряд.
5. Не перегружайте презентацию анимацией, не используйте слишком много разных эффектов. Если слайды однотипные, применяйте к похожим объектам одинаковые эффекты. Анимация не должна быть слишком медленной, иначе слушатели потеряют интерес к тому, что должно появиться на экране.
6. Новые анимированные объекты не должны появляться поверх уже имеющихся на слайде, например, заголовок не должен выезжать поверх картинки.
7. При оформлении слайдов учитывайте, что шрифты с засечками зрительно выглядят меньше (Times New Roman).
8. Фотографии и картинки должны быть достаточно крупными и четкими (лучше с цифровой камеры).

Задания для дифференцированного зачета (итогового тестирования):

Профессиональное самоопределение
1. Термины «НПО, СПО, ВПО» обозначают:
а) уровни профессионального образования;
б) название учебных заведений;
в) типы профессий;
г) типы темперамента.
2. Для успешного выбора профессии необходимо:
а) знать какие профессии в настоящее время являются востребованными и высокооплачиваемыми;
б) опираться на мнение друзей;
в) опираться на мнение родных и знакомых.
3.Совокупность знаний, умений, и навыков, приобретенных путем специальной подготовки в рамках одной профессии:
а) память;
б) внимание;
в) условия труда;
г) специальность.
4. Что такое профессиональная пригодность?
а) хорошее здоровье;
б) острый ум;
в) взаимное соответствие человека и профессии
5. Профессия типа «Человек – художественный образ»:
а) чертежник-конструктор;
б) дизайнер по проектированию интерьера;
в) экскурсовод;
г) библиотекарь.
6.Чтобы не ошибиться в выборе профессии необходимо:
а) выбирать самую высокооплачиваемую профессию;
б) ориентироваться на содержание и оплату будущее деятельности, соотнеся её со своими возможностями;
в) ориентироваться на содержание будущей деятельности независимо от своих возможностей.
7. Быстрое и успешное продвижение в общественной, научной, служебной или другой сфере деятельности:

а) талант;
б) задатки;
в) карьера;
г) темперамент.
8. Профессионально созданием интерьера помещения занимается:
а) штукатур-маляр;
б) художник-оформитель
в) дизайнер;
г) архитектор.
9. Для профессий типа «человек - знаковая система» основной трудовой функцией является:
а) работа с числами
б) обработка конструкционных материалов
в) уход за растениями
г) создание произведений искусства
д) работа с людьми
10. Среднее профессиональное образование можно получить в следующих образовательных учреждениях:
а) лицей
б) техникум
в) ВУЗ
г) учебно-производственный комбинат
д) профессиональное училище
11. К профессиям типа «человек - природа» относится:
а) педагог;
б) портной;
в) бухгалтер;
г) агроном
12. К профессиям типа «человек-техника» относятся:
а) педагог;
б) программист;
в) инженер;
г) юрист.
13. Для успешного выбора профессии более всего необходимо:
а) учесть престижность профессии;
б) принять решение по совету родственников;
в) связать свою деятельность с самым любимым школьным предметом;
г) ориентироваться на содержание будущей деятельности, соотнеся его со своими возможностями.
14. К какой сфере трудовой деятельности в наибольшей мере относится профессия оператора станков ЧПУ:
а) человек-техника;
б) человек-образ;
в) человек-художественный образ;
г) человек-человек.
15. Монотонность присуща профессии:
а) фотокорреспондента
б) бухгалтера
в) менеджера
г) врача
16. Человеку с плохим зрением не рекомендуется профессия:

а) повара
б) парфюмера
в) продавца
г) водителя
д) телефониста
17. Профессия типа «человек – человек»:
а) полицейский
б) оператор
в) швея
г) станочник
18. Творчество присуще профессии:
а) дизайнера
б) медицинской сестры
в) бухгалтера
г) сборщика автомобиля
д) налогового инспектора
19. Выберите определение, которое относится к профессии:
а) слесарь
б) хирург
в) директор
г) фрезеровщик
20. электромонтер по ремонту и обслуживанию промышленного оборудования – это:
а) профессия;
б) специальность;
в) должность

Ключ ответов:

1-а 11-г
2-а 12-г
3-г 13-г
4-в 14-а
5-б 15-б
6-б 16-г
7-в 17-а
8-в 18-а
9-а 19-а
10-б 20-б

3. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1.Бороздина, Г. В. Психология общения : учебник и практикум для СПО / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. — М.: Юрайт, 2018. — 463 с. — (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/17E15D39-446E-4D42-9C60-E5345C07660A.

2.Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник для СПО / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — М. : Юрайт, 2017. — 468 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CEDDEA43-487E-4BDB-B4AA-D1F6CE06FF8D.

3.Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для СПО / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — М.: Юрайт, 2018. — 437 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/58574FAE-8EC8-4A02-A773-AF6F1BC2147B.

4.Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для СПО / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова ; под ред. В. Н. Лавриненко. — М. : Юрайт, 2018. — 350 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E18CFC86-DBD1-4B7F-ABA2-0A3DC7678291.

Дополнительная литература:

1.Болотова, А.К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для СПО / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 327 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32E909B9-A64E-480D-A813-D19514388E3D

2. Быстров С.А. Организация гостиничного дела : учеб. пособие / С.А. Быстров. — М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018. — 432 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=944360

3.Панфилова, А.П. Культура речи и деловое общение В 2 ч. Ч. 1 : учебник и практикум для СПО / А. П. Панфилова, А. В. Долматов ; под общ. ред. А. П. Панфиловой. — М.: Юрайт, 2018. — 231 с. — (Серия : Профессиональное образование).— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/82FA4372-C48B-4106-88BC-0E2650246585.

4.Панфилова, А. П. Культура речи и деловое общение в 2 ч. Ч. 2: учебник и практикум для СПО / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. - М.: Юрайт, 2018. — 258 с. — (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/D6B82178-F5C5-4091-8AA0-AECF4E1482FE.

5.Рамендик, Д. М. Психология делового общения: учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 207 с. — (Серия : Профессиональное образование).. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/734CB85C-BC71-40A2-B7DD-CD9C7C490D80.