

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА И ЛИЧНОСТНОГО
РАЗВИТИЯ**

Методические указания по выполнению практических работ

Направление подготовки 03.04.02 Физика
Направленность (профиль)
«Биофизика и медицинская инженерия»

Квалификация выпускника: магистр

**Ставрополь
2026**

Содержание

Введение

1. Самодиагностика по Методике готовности магистров к профессиональному саморазвитию
2. Самодиагностика по Методике «Психологическая культура личности»
3. Самодиагностика по Методике «Определение интегрального показателя общих способностей» (Э.Ф.Вандерлик)
4. Самодиагностика по методике «Оценка уровня творческого потенциала личности»
5. Самодиагностика по методике «Диагностика волевого потенциала личности»
6. Самодиагностика по методике Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова)
7. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)
8. Самодиагностика по Методике «Вопросник для анализа учителем особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности» (А.К. Маркова)

Введение

Целью освоения дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» - формирование психолого-педагогической компетентности обучающихся как неотъемлемой части их профессиональной компетентности; активное включение студентов в процесс осознанного усвоения закономерностей процессов воспитания и обучения; формирование общей и профессиональной культуры.

Основными задачами изучения дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» являются:

- изучить современное состояние психологии профессионализма, ознакомиться с основными идеями и теориями в отношении объяснения феномена профессионализма, изучить основы профессионального роста и личностного развития;
- выявлять и анализировать современные факторы профессионального роста и личностного развития в современных социокультурных условиях;
- усвоить основы управления процессами профессионализации;
- анализировать собственные затруднения в социологической деятельности, определять их причины, намечать перспективы своего личностно-профессионального развития, планировать конкретные мероприятия по их реализации;
- осуществлять проектирование траектории своего профессионального роста и личностного развития на основе научных знаний в отношении объяснения феномена профессионализма;
- актуализировать процесс личностной рефлексии;
- формировать ценностно-мотивационное отношение и профессионально- и личностно-ориентированную позицию к своей профессии.

Дисциплина «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.О.06 программы магистратуры. Ее освоение происходит в 1 семестре.

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции (в соответствии с образовательным стандартом):

ИД-1УК-6 Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ИД-2УК-6 Определяет и реализовывает приоритеты собственной деятельности

ИД-1ОПК-3 Моделирует существующие технологии и методики прогноза и управляет качеством готового продукта

ИД-2ОПК-3 Эффективно организует и управляет работой первичного трудового коллектива

ИД-1ПК-4 Оценивает свою роль и ответственность в профессиональной деятельности

ИД-2ПК-4 Анализирует проблемы развития методик научных исследований с учетом последних достижений в области физики конденсированного состояния вещества

ИД-1ПК-7 Оценивает соответствие готового программного продукта заявленным потребительским характеристикам;

ИД-2ПК-7 Прогнозирует и описывает процесс достижения заданного уровня программного продукта.

Цель данного практикума – описание последовательности, основного содержания, методики выполнения практических занятий по учебному курсу и (или) самостоятельной подготовки к ним. Занятия проводятся в форме лабораторной работы.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия № 1 «Самодиагностика по Методике готовности магистров к профессиональному саморазвитию.»

Вводные замечания:

В настоящее время необходимость совершенствования педагогической компетентности учителя вытекает из основной задачи российской образовательной политики. Достижение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства становится архиважной задачей современного педагогического сообщества. Очевидно, что результат качества образования связан с личностью социолога, с необходимостью постоянного ее совершенствования и повышения уровня профессионализма.

Но как показывают психолого-педагогические исследования, сегодня многие учителя крайне слабо владеют методологической, логической, коммуникативной культурой, слабо подготовлены к работе в новых типах образовательных организаций.

Большинство учителей осознает необходимость постоянной работы над совершенствованием своих профессиональных знаний и умений, занимаются самообразованием от случая к случаю, не имеют определенного плана (программы) профессионального роста, слабо владеют методами и приемами работы над собой. Целенаправленно этой работой занимаются лишь немногие. А под профессиональным саморазвитием учителя понимают чтение методической литературы, поиск готовых рекомендаций, разработок по проведению конкретных уроков, внеклассных мероприятий; учителей. Большинство молодых учителей (со стажем работы до 5 лет) не считает необходимым тщательно планировать работу по совершенствованию своего профессионального уровня.

Между тем профессиональное саморазвитие социолога представляет собой целостный, многокомпонентный личностно и профессионально значимый процесс целенаправленной деятельности социолога по непрерывному самоизменению, сознательному управлению своим профессиональным развитием, выбору целей, путей и средств профессионального самосовершенствования, способствующий формированию индивидуального стиля профессиональной деятельности социолога. Саморазвитие помогает осмыслению передового опыта, собственной самостоятельной деятельности и является средством самопознания и самосовершенствования.

Методические указания

Целью методики является диагностика готовности социолога (будущего социолога) к саморазвитию по 2 основным показателям:

1. Потребность знать самого себя (ГЗС – готовность знать себя: хочу знать себя).
2. Готовность самосовершенствоваться (ГМС – готовность

самосовершенствоваться: могу самосовершенствоваться).

С данным практическим занятии у студента будет возможность выявить готовность к профессиональному саморазвитию, а также уровень своей психологической культуры

Инструкция: Возьмите лист бумаги, напишите дату самотестирования. Прочитайте каждое утверждение в задании, напишите только его номер и оцените, насколько это утверждение верно для Вас:

если верно, то напротив номера поставьте знак +;

если неверно, то напротив номера поставьте знак -;

если не знаете, как ответить, то напротив номера поставьте знак вопроса ? (данный ответ допускайте только в редких случаях).

Прочитайте еще раз инструкцию и начинайте работать.

Вопросы.

1. У меня появляется желание больше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.
3. Я уверен(а) в своих силах.
4. Я верю, что все задуманное мною осуществиться.
5. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
6. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Когда нужно, я умею заставить и изменить себя.
9. Мои неудачи во многом связаны с неумением это делать.
10. Меня интересует мнение других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои способности и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

Обработка результатов.

Готовые ответы во время обработки не исправлять. Напротив каждого из 14 номеров задания поставьте значение «ключа».

Значение «ключа» по каждому утверждению:

1. (+); 2. (-); 3. (+); 4. (+); 5. (-); 6. (-);
7. (+); 8. (+); 9. (+); 10. (+); 11. (-); 12. (+);
13. (-); 14. (-).

Посчитайте количество совпадений, т.е. варианты, когда ваш ответ совпадает со значением «ключа». Если в ответе есть знак вопроса, то совпадения нет.

Проверьте все ваши действия, чтобы не было ошибок.

Количество совпадений может изменяться от 0 до 14. Чтобы

определить значение вашей готовности «хочу знать себя», требуется подсчитать количество совпадений только по утверждениям с номерами: 1,2,5,7, 9,10,13.

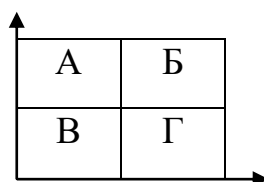
Максимальное значение готовности знать себя (ГЗС) может быть равно 7 баллам.

Таким же образом вы определяете значение готовности «могу самосовершенствоваться» (ГМС), подсчитав количество совпадений по утверждениям: 3,4,6,8,11,12,14. Максимум 7 баллов.

Для сравнения результатов через месяц и более запишите в свое портфолио результаты по «хочу знать себя» и «могу самосовершенствоваться».

Теперь необходимо провести анализ результатов и определить свою готовность к саморазвитию.

Для этого полученные значения переносятся на график: по горизонтали слева направо от 1 до 7 откладывается значение ГЗС («хочу знать себя»), а по вертикали значение ГМС («могу самосовершенствоваться») переносится снизу вверх от 1 до 7. По двум координатам отмечаете на графике точку, которая «попадает» в один из квадратов:



«Попадание» в квадрат на графике – это одно из ваших состояний в настоящее время:

А – «могу самосовершенствоваться» (изменяться), но «не хочу знать себя»:

Ваше значение ГЗС («хочу знать себя») меньше, чем ГМС («могу самосовершенствоваться»), т.е. вы имеете больше возможности к саморазвитию, чем желания познать себя. В этом случае надо поразмышлять о необходимости начинать в освоении профессии с себя. Профессионализм в любой сфере достигается прежде всего через нахождение своего индивидуального стиля деятельности. А это, как вы понимаете, без самопознания невозможно.

Оба приведенных случая соотношения «готовности к саморазвитию» можно рассматривать и в тех ситуациях, когда значения ГЗС и ГМС меньше 4 баллов (квадрат В). При этом ваш анализ должен быть направлен на те утверждения, которые не дали в ответах совпадений с «ключом». Внимательно наблюдайте за собой, попросите об этом товарищей и друзей. Постарайтесь понять, где больше трудностей, где большая преграда на пути к саморазвитию. Через некоторое время, когда вы уже приложили к этому какие-то усилия, сделайте прилагаемый самотест еще раз. Сравните результаты. Несомненно, при желании вы сможете изменить положение к лучшему.

Б – «хочу знать себя» и «могу самосовершенствоваться» (изменяться):

Вы – самоактуализирующаяся личность, для которой характерно непрерывное стремление к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Вам свойственно дружелюбие, отсутствие агрессивности, способность к глубоким привязанностям.

Вы легко переносите одиночество, проявляете независимость, отстаиваете свою точку зрения, свои принципы.

Вы способные к творчеству, полноценному общению, активному саморазвитию.

Вам свойственно осознание и переживание системы представлений о самом себе, о присущих Вам социальных отношениях, потребностях, мотивах деятельности, сущности.

Так держать!

В – «не хочу знать себя и не хочу самосовершенствоваться» (изменяться):

В настоящее время у Вас отсутствует желание знать себя, а, соответственно, и самосовершенствоваться.

При этом Ваш анализ должен быть направлен на те утверждения, которые не дали в ответах совпадений с ключом.

Внимательно наблюдайте за собой, попросите об этом товарищей и друзей.

Постарайтесь понять, где больше трудностей, где большая преграда на пути к самопознанию и саморазвитию.

Спустя некоторое время, когда Вы уже приложите к этому усилия, выполните самотест еще раз.

Сравните результаты.

Несомненно, при желании Вы сможете изменить положение к лучшему.

Г – «хочу знать себя, но не могу себя самосовершенствовать» (изменить):

Такое сочетание означает, что вы желаете знать больше о себе, но еще не владеете хорошо навыками самосовершенствования. Это похоже на басню про лисицу и виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград еще зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получаются, значит не буду делать». Посмотрите внимательно на утверждение по ГМС («могу самосовершенствоваться»), которые не совпали в ответах с «ключом». Анализ покажет, где и над чем предстоит вам поработать. В самосовершенствовании, если вы решились на это, нужно помнить слова Сенеки младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их». Чтобы научиться плавать, надо по-настоящему плавать или все время пытаться это сделать. И успех будет за вами.

Практические занятия № 2 «Самодиагностика по Методике «Психологическая культура личности»» (О.И. Мотков)

Вводные замечания:

Понятие «профессионально-психологическая культура в педагогике и педагогической психологии является новым, хотя совокупность реальностей педагогической действительности, определяемая им, получила глубокое научное разрешение в целом ряде исследований.

Необходимость формирования профессионально-психологической культуры учителя детерминирована, с одной стороны, новой парадигмой образования, приоритетной ролью которого становится формирование человека культуры, развитие духовности личности и общества.

С другой стороны, усложнение функций образования переопределяет смысл и специфику педагогической деятельности. Профессиональная позиция учителя-предметника, методиста, диагноста с позиций современных целей и задач образования оказывается недостаточной. Учитель осуществляет психологическое сопровождение образовательного процесса и, будучи посредником, связующим звеном «большого исторического времени и социальной жизненной ситуации» (Б.Д. Эльконин), интерпретирует ценности и цели, "инициирует" поиск ребенком способа видения и понимания мира, себя и другого человека.

Психологическая культура личности, как «внутреннее видение» включает в себя *установки и ценности*, определяющие его отношение к миру, к профессии, к другому человеку, к самому себе. Отношение как психологическая проекция ценностно-потребностной сферы человека интегрирует в себе и результаты познания, и вызванные им переживания, и поведенческие отклики. Способ отношения к другому человеку, к ребенку выступает системой координат, составляющей основу профессионально-психологической культуры. Ценностное отношение предполагает проникновение в личностный мир ребенка, принятие и понимание друг друга как равных субъектов, когда отношение значимо для другого.

Методические указания

Целью методики является диагностика психологической культуры, выраженное в степени осуществления психологических стремлений.

Инструкция: Вам предлагается оценить силу своих психологических стремлений (по пятибалльной шкале А) и степень полноты их осуществления в каждодневной жизни (по пятибалльной шкале Б). Всего нужно ответить на 18 пунктов. Свой ответ выбирайте по шкалам возможных ответов А и Б.

Шкала А (оценка силы культурно-психологических стремлений):

1 – очень слабая; 2 – слабая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – очень высокая.

Шкала Б (оценка степени осуществления психологических стремлений в поведении): *1 – очень слабая; 2 – слабая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – очень высокая.*

Напротив, каждого пункта в таблице 1 поставьте два крестика в тех клеточках, которые соответствуют силе вашего психологического стремления и степени его осуществления. Например, пункт 1 – «Стремление четко осознавать и понимать себя...». Если по отношению к данному стремлению вы выбрали ответы «высокая» и «средняя», то напротив пункта 1 поставьте крестики под цифрой 4 в шкале А и под цифрой 3 в шкале Б.

Бланк ответов методики «Психологическая культура личности»

Психологическое стремление	Шкала А <i>Сила стремле ния</i>					Шкала Б <i>Степень его реализац ии</i>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Четко осознавать и понимать себя, свои желания, свой характер										
2. Внимательно слушать другого, не теряя нити его размышлений										
3. Гибко управлять своим настроением, желаниями и действиями										
4. Смело пробовать себя в новом деле, в новых ситуациях										
5. Разумно планировать свое время, работу с учетом условий и своих возможностей										
6. Регулярно заниматься самовоспитанием										
7. Находить психологические причины своего настроения, своих ошибок										
8. Сохранять спокойную речь и ясную голову в конфликтных ситуациях										
9. Культурно, приемлемо для других людей, выражать «отрицательные» стремления и эмоции (например, агрессию и т.п.) ...										
10. Создавать оригинальные идеи, необычные образы										
11. Точно выполнять обещания и деловые соглашения										

12. Поддерживать хорошее состояние, развитие душевных и физических сил										
13. Осознавать свое предназначение, жизненный путь										
14. Ясно и уверенно высказывать своимысли										
15. Быстро реагировать на свое плохое состояние и находить способы его улучшения										
16. Практически осуществлять свои новые идеи, создавать новые приемы работы										
17. Доводить важное дело до конца, отдавать силы в основном главным целям										
18. Самостоятельно преодолевать вредные привычки и развивать положительные										

Обработка результатов.

Для подсчета результатов по каждой шкале необходимо пользоваться ключом.

Ключ к методике «Психологическая культура личности»

№ №	Виды культурно- психологических стремлений	Вопросы №№	Сумма	Среднее
<i>I</i>	<i>К самопознанию, глубокому самоанализу</i>	1, 7, 13		
<i>II</i>	<i>К конструктивному общению</i>	2, 8, 14		
<i>III</i>	<i>К психической саморегуляции</i>	3, 9, 15		
<i>IV</i>	<i>К творчеству</i>	4, 10, 16		
<i>V</i>	<i>К конструктивному ведению дел</i>	5, 11, 17		
<i>VI</i>	<i>К гармонизирующему саморазвитию</i>	6, 12, 18		
I - VI	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЦЕЛОМ	1 - 18		

1. Определяются показатели *выраженности вида психологического стремления*, и обобщенный показатель *выраженность стремлений психологической культуры* в целом. Сначала по *шкале А* подсчитываем среднее арифметическое ответов, соответствующих вопросам по стремлению вида I (см. ключ к методике), затем среднее вида II, среднее вида III и т.д. После этого вычисляем среднее арифметическое ответов по шкале А на все вопросы 1- 18, определяя таким образом среднюю выраженность у испытуемого всех стремлений психологической культуры в целом (среднюю силу стремления к психологической культуре) - СрпкА.

2. Аналогично по *шкале Б* вычисляются показатели *степени осуществления вида психологического стремления* - вида I, затем вида II, вида III и т.д. Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и т.д. Затем вычисляем среднюю по показателю *психологической культуры в целом* (СрпкБ) - т.е. показателю итоговой *степени реализации всех видов стремлений психологической культуры* - суммируем по шкале Б ответы по всем вопросам и делим сумму на 18.

3. Определяются по таблице 3 *уровни гармоничности выраженности каждого вида психологических стремлений и уровень гармоничности стремления к психологической культуре в целом* (ГпкА).

4. Определяются по таблице 3 *уровни гармоничности осуществления каждого вида психологических стремлений и уровень гармоничности осуществления всех стремлений психологической культуры*.

Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры

Уровень	Гармоничность силы психологическ их стремлений ($X_{ср} = 3,95$ балла) ($3,59$ $X_{ср}$ $4,31$) <i>шкала А</i>	%	Гармоничнос ть осуществлен ия психологиче ских стремлений ($X_{ср} = 3,25$ балла) <i>шкала Б</i>	%
Высокий	4,31 - 4,65	82,51 - 91,00	3,61 - 4,50	65,01 - 87,50
Псевдо- высокий	4,66 - 5,00	91,01 - 100,0	4,51 - 5,00	87,51 - 100,0
Средний	3,60 - 4,30	47,51 - 65,0	2,91 - 3,60	47,51 - 65,00
Низкий	1,00 - 3, 59	0,00 -	1,00 - 2,90	0,00 -47,50

		47,5		
--	--	------	--	--

Вопросы и задания.

1. Повторите материалы лекционного занятия. Заполните таблицу «Подходы к профессионализму». Какой подход (подходы Вы разделяете)? Почему?

Подход к пониманию к пониманию профессионализма	Содержание подхода	Представители
Структурный подход	как особое строение структуры личности работника	Э. Ф. Зеер, М. А. Дмитриева, С. А. Дружилов
....		

2. Дайте общую характеристику профессионализма социолога. Каковы факторы и условия достижения профессионализма социологом в современных социокультурных условиях?

3. Какова роль самодиагностики, самокоррекции, саморазвития, самомотивирования в достижении профессионализма социологом?

4. Какую роль в Вашем личностно-профессиональном развитии сегодня играет самодиагностика, самокоррекция, саморазвитие, самомотивирование?

5. Как соотносятся между собой непрерывное образование, как современная тенденция образования, и профессионализм.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Габдулина, Л. И. Аксиологическая психология личности: теория и практика: учебное пособие / Л.И. Габдулина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону|Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 142 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 127-133. - ISBN 978-5-9275-2231-6

2. Маккензи, А. Ловушка времени : классическое пособие по тайм-менеджменту / А. Маккензи, П. Никерсон ; пер. с англ. О. Кривовяз. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 350 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-00057-248-1

3. Тайм-менеджмент. Полный курс Электронный ресурс : учебное пособие / Т.В. Телегина / М.А. Лукашенко / С.В. Бехтерев / Г.А. Архангельский ; ред. Г.А. Архангельский. - Тайм-менеджмент. Полный курс, 2020-08-31. - Москва : Альпина

Публишер, 2017. - 311 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-1881-1

Дополнительная литература:

1. Брайан, Трейси. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси Электронный ресурс : практическое пособие / Трейси Брайан ; пер. М. Иутина. - Тайм-менеджмент по Брайану Трейси, 2019-02-15. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 302 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-5074-3

2. Парахина, В. Н. Самоменеджмент. Электронный ресурс : Учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; ред.: В. Н. Парахина, В. И. Перов. - Самоменеджмент, 2020-09-18. - Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. - 368 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-211-06254-2

3. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7

Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/> электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://biblioclub.ru/> электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. <http://www.educationindex.com/> - Educationindex: образовательный каталог. Аннотированный гид по образовательным сайтам международной сети (рубрикация по областям знаний, уровням образования и др.).

4. <http://scholar.google.com/> - GoogleScholar: поисковая система научной литературы. Поисковая система научной литературы: документы, исследования, диссертации, книги, публикации, материалы профессиональных обществ, университетов и пр.

Практические занятия № 3 «Самодиагностика по Методике «Определение интегрального показателя общих способностей» (Э.Ф.Вандерлик).»

Вводные замечания: Общие (познавательные) способности человека – это свойство мозга изучать и анализировать окружающую действительность, находя способы применения полученной информации на практике. Для социолога, с учетом специфики стоящих перед ним задач, данные способности являются профессионально важными.

Методические указания

Целью методики является диагностика интегрального показателя общих способностей: способности обобщения и анализа материала, гибкость мышления, инертность мышления и переключаемость, эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость, скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания, употребление языка, грамотность, ориентировка, пространственное воображение.

Инструкция к тесту: Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову: 1 - тяжелый, 2 - упругий, 3 - скрытный, 4 - легкий, 5 - медленный.

Правильный ответ: 5

2. Бензин стоит 44 цента за литр. Сколько стоит 2,5литра?

Правильный ответ: 110 центов или 1,1 доллар.

3. Минер-минор. Эти два слова являются:

1 - сходными, 2 - противоположными, 3 - ни сходными, ни противоположными по значению.

Правильный ответ: 3.

Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо - пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста ответы на ваши вопросы даваться не будут.

После команды «Начали!» начинайте работать.

Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, отложите ручку. Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды. Начали!

Опросник

1. Одиннадцатый месяц года - это:

1 - октябрь, 2 - май, 3 - ноябрь, 4 - февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

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

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:
1 - определенный, 2 - сомнительный, 3 - уверенный, 4 - доверие, 5 - верный.
4. Ответьте *Да* или *Нет*.
Сокращение «н.э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?
5. Какое из следующих слов отлично от других:
1 - петь, 2 - звонить, 3 - болтать, 4 - слушать, 5 - говорить.
6. Слово «*безукоризненный*» является противоположным по своему значению слову:
1 - незапятнанный, 2 - непристойный, 3 - неподкупный, 4 - невинный, 5 - классический.
7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову «*жевать*» как *обоняние* *инос*:
1 - сладкий, 2 - язык, 3 - запах, 4 - зубы, 5 - чистый
8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp M.C. Sharp M.C.

Filder E.H. Filder E.N.

Connor M.G. Conner M.G.

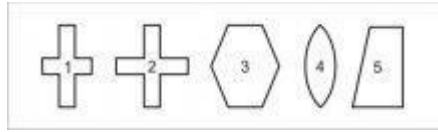
Woesner O.W. Woerner O.W.

Soderquist P.E. Soderquist B.E.

9. «*Ясный*» является противоположным по смыслу слову:
1 - очевидный, 2 - явный, 3 - недвусмысленный, 4 - отчетливый, 5 - тусклый.
10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?
11. Слова «*стук*» и «*сток*» имеют:
1 - сходное значение, 2 - противоположное, 3 - ни сходное, ни противоположное.
12. Три лимона стоят 45 центов. Сколько стоит 1,5 дюжины?
13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?
5296 5296
66986 69686
834426 834426
7354256 7354256
61197172 61197172
83238224 83238234
14. Какое число является наименьшим:
6 0,7 9 36 0,31 5 ?
15. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.
одни ухада они гостей после наконец остались
16. «*Близкий*» является противоположным слову:

1 - дружеский, 2 - приятельский, 3 - чужой, 4 - родной, 5 - иной.

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



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

19. «Восходить» и «возродить» имеют:

1 - сходное значение, 2 - противоположное, 3 - ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно -Н.

Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

1. Держать нос по ветру.
2. Пустой мешок не стоит.
3. Трое докторов не лучше одного.
4. Не все то золото, чтоб лестит.
5. У семи нянек дитя безглаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»: 73 66 59 52 45 38?

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

1 - июне, 2 - марте, 3 - мае, 4 -ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет: 1 - верно, 2 - неверно, 3 -неопределенно.

Все передовые люди - члены партии.

Все передовые люди занимают крупные посты.

Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5с?

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

1 - верно, 2 - неверно, 3 -неопределенно.

Боре столько же лет, сколько Маше.

Маша моложе Жени.

Боря моложе Жени.

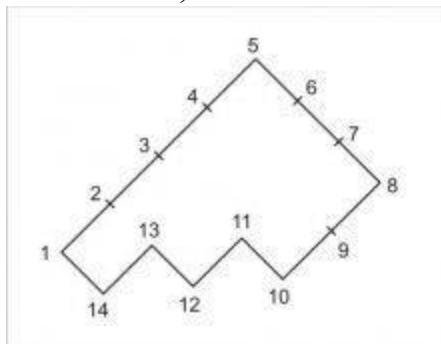
27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 доллара. Сколько килограмм фарша можно купить за 80центов?

28. *Расстлать* и *растянуть*. Эти слова:

1 - схожи по смыслу, 2 - противоположны, 3 - ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части

так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет: 1 - верно, 2 - неверно, 3 - неопределенно.

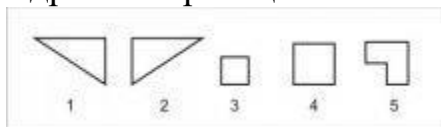
Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль стоимостью 2400 долларов был уценен вовремя сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:

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

Трое докторов не лучше одного.

Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. Увеличивать и расширять. Эти слова:

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

36. Смысл двух английских пословиц:

1 - схож, 2 - противоположен, 3 - ни схож, ни противоположен.

Швартоваться лучше двумя якорями.

Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

1 - схожи, 2 - противоположны, 3 - ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 доллара, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 центов?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили: $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$.

41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:

1 - сходными, 2 - противоположными, 3 - ни сходными, ни противоположными.

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

43. Следующие две фразы по значению:

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

Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.

Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое - сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:

$1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$?

46. Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 долларов, К. - 3500 долларов, П. - 2000 долларов. Если прибыль составит 2400 долларов, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

1. Куй железо, пока горячо.

2. Один в поле не воин.

3. Лес рубят, щепки летят.

4. Не все то золото, что блестит.

5. Не по виду суди, а по делам гляди?

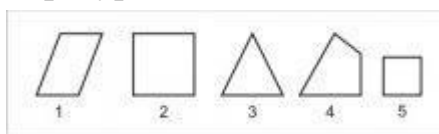
48. Значение следующих фраз:

1 - сходно, 2 - противоположно, 3 - ни сходно, ни противоположно.

Лес рубят щепки летят.

Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице помещается 900 слов, меньшего - 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Обработка результатов

Интегральный показатель общих умственных способностей (Ип) равен количеству правильно решенных задач.

Интерпретация результатов теста:

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Критерии оценки умственных способностей

<i>Величина показателя</i>	<i>Уровень общих умственных способностей</i>
13 и меньше	низкий
14-18	ниже среднего
19-24	средний
25-29	выше среднего
30 и больше	высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их.

Способности обобщения и анализа материала устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, такие задания, как №11).

Инертность мышления и переключаемость - это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть задачу.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями № 8 и 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

Употребление языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком. Задача №8 предполагает элементарные знания иностранного языка (в пределах алфавита).

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие - только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные.

Пространственное воображение характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека.

Тест позволяет продумать *рекомендации для развития* тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания.

Например, если испытуемый не выполнил задания №10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.

Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа №2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, а также полезно решать лингвистические задачи.

Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.

В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

Практические занятия № 4 «Самодиагностика по методике «Оценка уровня творческого потенциала личности»»

Вводные замечания: Творческий характер педагогической деятельности обуславливает особый стиль мыслительной деятельности социолога, связанный с новизной и значимостью ее результатов, вызывая сложный синтез всех психических сфер (познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной) личности учителя. Особое место в нем занимает развитая потребность творить, которая воплощается в специфических способностях и их проявлении. Одной из таких способностей является интегративная и высокодифференцированная способность мыслить педагогически. Способность к педагогическому мышлению, являющемуся по своей природе и содержанию дивергентным, обеспечивает учителю активное преобразование педагогической информации, выход за границы временных параметров педагогической реальности. Эффективность профессиональной деятельности учителя зависит не только и не столько от знаний и навыков, сколько от способностей использовать данную в педагогической ситуации информацию различными способами и в быстром темпе.

В. А. Кан-Калик очень четко обозначил свой подход к сущности педагогического творчества как личностный, включив в него органичное взаимодействие творческого процесса социолога и воспитуемых: «Творческий процесс социолога рассматривается как деятельность, направленная на постоянное решение бесчисленного множества учебно-воспитательных задач в меняющихся обстоятельствах, во время которой социологом вырабатываются и воплощаются в общении оптимальные, органичные для данной педагогической индивидуальности, не стандартизированные педагогические решения, опосредованные особенностями объекта--субъекта педагогического воздействия».

Творческая природа педагогической деятельности подтверждается и тем, что грамотно принимаемое педагогическое решение по своей организации соответствует всем правилам эвристики, которыми руководствуется в своей деятельности исследователь: анализ педагогической ситуации (диагноз) — проектирование результата в сопоставлении с исходными данными (прогноз) — анализ имеющихся средств, пригодных для проверки предположения и достижения искомого результат — конструирование и реализация учебно-воспитательного процесса — оценка и интерпретация полученных данных — формулирование новых задач (В. А. Сластенин).

Методические указания

Целью методики является определение уровня развития творческих способностей социолога (будущего социолога) через самооценку личностных качеств либо частоту их проявления личностных параметров, указывающих на творческий потенциал.

Инструкция. По 9-балльной шкале оцените каждое из 18 утверждений. Выбранную оценку обведите кружочком.

Бланк-опросник

Вопросы	Шкала оценок
1. Как часто начатое дело вам удается довести до логического конца?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
2. Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристиков, то есть генераторов идей, то в какой степени вы являетесь генератором идей?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
3. В какой степени вы относите себя к людям решительным?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
4. В какой степени ваш конечный «продукт», ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
5. Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнили обещанное?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
6. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в чей-либо адрес?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
7. Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
8. Какой процент людей в вашем коллективе чаще всего поддерживают вас, ваши инициативы и предложения? (1 балл – около 10%)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
9. Как часто у вас бывает оптимистичное и веселое настроение?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
10. Если все проблемы, которые вам приходилось решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
11. Как часто вам приходилось отстаивать свои принципы, убеждения?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
12. В какой степени ваша общительность, коммуникабельность способствует решению жизненно важных для вас проблем?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
13. Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллективе вам приходится брать на себя?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
14. Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удавалось воплощать в жизнь?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
15. Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников по работе или учебе?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

16. Как много людей среди ваших друзей и близких, которые считают вас человеком воспитанным и интеллигентным?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
17. Как часто вам в жизни приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, как принципиально новое дело?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
18. Как часто вам приходилось коренным образом реформировать свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Обработка и интерпретация результатов

На основе суммарного числа набранных баллов определите уровень вашего творческого потенциала.

Сумма баллов	Уровень творческого потенциала личности
18 – 39	Очень низкий уровень
40 – 54	Низкий
55 – 69	Ниже среднего
70 – 84	Чуть ниже среднего
85 – 99	Средний
100 – 114	Чуть выше среднего
115 – 129	Выше среднего
130 – 142	Высокий уровень
143 – 162	Очень высокий уровень

Практические занятия №5 «Самодиагностика по методике «Диагностика волевого потенциала личности»»

Вводные замечания: волевые качества являются профессионально важными качествами социолога. Под волевыми качествами социолога понимаем выдержку и самообладание, уравновешенность, которые выражаются в необходимости и умении социолога сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, в умении владеть собой. Другой характеристикой воли социолога является целеустремленность – «рефлекс цели», по выражению И.П. Павлова. Под целеустремленностью принято понимать сознательную и активную направленность учителя на достижение определенного результата. Важной характеристикой воли является инициативность, которая заключается в способности принимать попытки к реализации возникших у учителя идей. Самостоятельность – это характеристика воли, которая проявляется в способности учителя осознанно принимать решения. Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, - это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями, настойчивость, энергичность, решительность, терпеливость, смелость.

Методические указания

Целью методики является диагностика волевого потенциала личности учителя.

Инструкция. Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»; при сомнении, неуверенности – «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии – «нет».

Опросник

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутренне сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские

показания?

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обработка результатов

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0; затем суммируются полученные баллы. Если вы набрали:

1-12 баллов – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим, и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13-21 балл – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начтете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22-30 баллов – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и

такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Практические занятия №6 «Самодиагностика по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова)»

Вводные замечания.

Ценностные ориентации представляют собой сложную, многоуровневую систему в связи с разнообразной иерархией ценностей, которые лежат в ее основе. В зависимости от основания существующих классификаций, выделяют различные группы ценностей:

- а) ценности-предметы как объекты наших оценок и ценности-значения, которые являются сами критериями, эталонами оценок;
- б) ценности материальные, социальные и духовные (познавательные, научные, эстетические, художественные, моральные и т.д.);
- в) по характеру участия в регуляции поведения выделяют ценности-цели, ценности-нормы, ценности-идеалы, ценности-средства;
- г) в зависимости от вида деятельности человека ценности подразделяются на профессиональные, политические, ценности досуга и т.д.

Безусловно, данный перечень не полон, поскольку множественность оснований и подходов позволяет классифицировать ценности многообразными способами.

Профессиональные ценностные ориентации оказывают решающее влияние, как на профессиональное, так и на личностное самоопределение учителя, ими опосредуется вся педагогическая деятельность. Формирование профессиональных ценностных ориентаций как основы мотивационно-ценностного отношения к педагогической профессии, по мнению исследователей, предопределяет формирование исполнительского (процессуального) компонента профессиональной готовности, выступающего производным от уровня их развития. (В.И. Сластенин, В.Д. Шадриков, Е.Н. Шиянов). Наличие у личности профессионально значимых ценностных ориентаций обеспечивает добросовестное отношение к делу, побуждает ее к поиску, творчеству, совершенствованию и, в какой-то мере, компенсирует недостаточно развитые умения и навыки; отсутствие же положительной ориентации может стать причиной профессионального краха, потери уже имеющегося мастерства.

Педагогическая деятельность, как и любая другая, целенаправленна, а "целевая детерминация человеческой деятельности - это ценностная детерминация. Цели могут воздействовать на человеческую деятельность... как идеальные ценности, реализацию которых человек считает своей насущной потребностью". Выполняя, таким образом, прогностическую, проектирующую функцию, профессиональные ценностные ориентации позволяют выстроить в сознании учителя идеальную модель своей деятельности, которая становится ориентиром в профессиональном самоопределении и самосовершенствовании. Вместе с тем они играют смыслообразующую роль: осознание значимых моментов профессиональной деятельности как ценных для себя воодушевляет личность, обеспечивает ее моральную устойчивость и психологическую готовность к самым сложным и

трудным моментам предстоящей деятельности.

Методические указания

Целью методики является диагностика изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция. Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений.

Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно «+» или «-», которые нужно проставить рядом с номером вопроса.

Бланк ответов

Номера вопросов										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
Σ										
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Опросник

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любите ли вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях(митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здорово, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку,

например)?

13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?

14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т.п.?

15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?

16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?

17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?

18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?

19. Если вы совершили неблагоприятный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?

20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?

21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?

22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т.д.)?

23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?

24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?

25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?

26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?

27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?

28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?

29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?

30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?

31. Приходило ли вам в голову заниматься переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?

32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?

33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?

34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?

35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?

36. Хотели бы вы заниматься фотографией?

37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?

38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?

39. Часто ли вы задаете себе вопрос: «А почему именно так?»

40. Хотели бы вы «делать» политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают ли меня окружающие?»
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу» и т.п.)?
51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?
54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?
57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?
58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?
59. Когда маленький ребенок плачет – это «крик о помощи»?
60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?
61. «Во всем хочется дойти до самой сути» – это провес?
62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?
63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?
64. В общественной жизни пусть остается все как есть?
65. Общение – это лишь пустая трата времени?
66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

Обработка и интерпретация результатов

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определялась с помощью ключа, представленного в

бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе «Σ». По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

Перечислим эти ценности в обобщенном виде: Приятное времяпрепровождение, отдых.

Высокое материальное благосостояние. Поиск и наслаждение прекрасным.

Помощь и милосердие к другим людям. Любовь.

Познание нового в мире, природе, человеке. Высокий социальный статус и управление людьми.

Признание и уважение людей и влияние на окружающих.

Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе. Общение.

Практические занятия №7 «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)»

Цель методики. Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в бланке ответов в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Бланк ответов

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Опросник

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной об мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

10. Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимание.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение «Ум хорошо, а два лучше «справедливо».
32. Утверждение «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящих со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, не от меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется

мне несправедливой.

42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.

43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.

44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решения важного для всех вопроса.

45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.

47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.

49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.

50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю открыть.

51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается моё имя.

52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.

53. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую середину».

54. Я отрицательно отношусь к мстительным людям.

55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.

56. Я часто боюсь подкохов со стороны других людей.

57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.

58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.

59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.

61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.

62. Ни одно оскорбление не должно остаться безнаказанным.

63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.

64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.

65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.

66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.

67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.

68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.

69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.

70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.

71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.

72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.

73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, то не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка и интерпретация результатов

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Вопросы и задания:

1. Можно ли понимать профессионализм как высокий уровень развития профессионально важных качеств? Почему?
2. В чем проявляется профессиональное сознание, профессиональное мышление и профессиональные представления социолога? Отмечаются ли эти особенности у Вас?
3. Каково значение профессиональных кризисов? Назовите положительные и отрицательные стороны профессиональных кризисов.
4. Можно ли избежать профессиональных кризисов на всем профессиональном пути?
5. Деформации личности в профессии. Представители каких профессий больше подвержены деформации личности?
6. В чем проявляется профессионально-личностные деформации социологов? Можно ли их предотвратить? Если да, то как?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Габдулина, Л. И. Аксиологическая психология личности: теория и практика: учебное пособие / Л.И. Габдулина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону|Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 142 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 127-133. - ISBN 978-5-9275-2231-6
2. Маккензи, А. Ловушка времени : классическое пособие по тайм-менеджменту / А. Маккензи, П. Никерсон ; пер. с англ. О. Кривовяз. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 350 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-00057-248-1

3. Тайм-менеджмент. Полный курс Электронный ресурс : учебное пособие / Т.В. Телегина / М.А. Лукашенко / С.В. Бехтерев / Г.А. Архангельский ; ред. Г.А. Архангельский. - Тайм-менеджмент. Полный курс, 2020-08-31. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 311 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-1881-1

Дополнительная литература:

1. Брайан, Трейси. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси Электронный ресурс : практическое пособие / Трейси Брайан ; пер. М. Иутина. - Тайм-менеджмент по Брайану Трейси, 2019-02-15. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 302 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-5074-3

2. Парахина, В. Н. Самоменеджмент. Электронный ресурс : Учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; ред.: В. Н. Парахина, В. И. Перов. - Самоменеджмент, 2020-09-18. - Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. - 368 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-211-06254-2

3. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7

Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/> электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://biblioclub.ru/> электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. <http://www.educationindex.com/> - Educationindex: образовательный каталог. Аннотированный гид по образовательным сайтам международной сети (рубрикация по областям знаний, уровням образования и др.).

4. <http://scholar.google.com/> - GoogleScholar: поисковая система научной литературы. Поисковая система научной литературы: документы, исследования, диссертации, книги, публикации, материалы профессиональных обществ, университетов и пр.

5. Аналитическая справка по содействию самозанятости безработных граждан [Электронный ресурс] – URL: <http://www.irkzan.ru/Home/gosuslug/samozan/samozananalitika.aspx>

**Практические занятия №8 Самодиагностика по Методике
«Вопросник для анализа учителем особенностей индивидуального стиля
педагогической деятельности» (А.К.Маркова)**

Инструкция. Ответы на нижеследующие вопросы помогут Вам выявить свой индивидуальный стиль работы. Для этого в предлагаемом вопроснике отметьте варианты ответов, подходящие Вам (при совпадении двух-трех вариантов отмечайте все). Подсчитав количество выбранных ответов «да» в каждой колонке, Вы сможете определить свой стиль работы.

№	Вопросы	ЭИС	ЭМС	РИС	РМС
1.	Вы составляете подробный план урока?	нет	да	нет	да
2.	Вы планируете урок лишь в общих чертах?	да	нет	да	нет
3.	Часто ли Вы отклоняетесь от плана урока?	да	да	да	нет
4.	Отклоняетесь ли Вы от плана урока, заметив пробел в знаниях учащихся или трудности в усвоении материала?	нет	да	да	да
5.	Вы отводите большую часть урока объяснению нового материала?	да	да	нет	нет
6.	Вы постоянно следите за тем, как усваивается материал в процессе усвоения?	нет	да	да	да
7.	Часто ли вы обращаетесь к учащимся с вопросами в процессе объяснения?	нет	да	да	да
8.	В процессе опроса много ли времени Вы отводите ответу каждого ученика?	нет	нет	да	да
9.	Вы всегда добиваетесь абсолютно правильных ответов?	нет	да	да	да
10.	Вы всегда добиваетесь, чтобы ученик исправил свой ответ?	нет	нет	да	да
11.	Вы часто используете дополнительный учебный материал при объяснении?	да	да	да	нет
12.	Вы часто меняете виды работы на уроке?	да	да	нет	нет
13.	Допускаете ли Вы, чтобы опрос учащихся спонтанно перешел в коллективное обсуждение или объяснение нового учебного материала?	да	нет	да	нет
14.	Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы учащихся?	да	нет	нет	нет
15.	Вы постоянно следите за активностью всех учащихся во время опроса?	нет	да	нет	нет

16.	Может ли неподготовленность или настроение учащихся во время урока вывести Вас из равновесия?	да	да	нет	нет
17.	Вы всегда сами исправляете ошибки учащихся?	да	да	нет	нет
18.	Вы всегда укладываетесь в рамки урока?	нет	нет	да	да
19.	Вы строго следите за тем, чтобы учащиеся отвечали и выполняли проверочные работы самостоятельно: без подсказок, не подглядывая в учебник?	нет	да	нет	да
20.	Вы всегда подробно оцениваете каждый ответ?	нет	да	да	да
21.	Резко ли различаются Ваши требования к сильным и слабым ученикам?	да	нет	нет	нет
22.	Часто ли Вы поощряете учащихся за хорошие ответы?	да	да	да	нет
23.	Часто ли Вы порицаете учащихся за плохие ответы?	нет	да	нет	да
24.	Часто ли Вы контролируете знания учащихся?	нет	да	нет	да
25.	Часто ли вы повторяете пройденный материал?	нет	да	да	да
26.	Вы можете перейти к изучению следующей темы, не будучи уверенным, что предыдущий материал усвоен всеми учащимися?	нет	да	нет	да
27.	Как Вы думаете, учащимся обычно интересно у Вас на уроках?	да	да	да	нет
28.	Как вы думаете, учащимся обычно приятно у Вас на уроках?	да	да	да	нет
29.	Вы постоянно поддерживаете высокий темп урока?	да	да	нет	нет
30.	Вы сильно переживаете невыполнение учащимися домашнего задания?	нет	да	нет	нет
31.	Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на уроке?	нет	да	нет	да
32.	Вас отвлекает «рабочий шум» на уроке?	нет	да	нет	да
33.	Вы часто анализируете свою деятельность на уроке?	нет	да	нет	да

ПРИМЕЧАНИЕ: наибольшее количество ответов «да» в одной из колонок свидетельствует с определенной долей вероятности о преобладании у учителя стиля, названного в колонке.

Интерпретация Эмоционально – импровизационный стиль (ЭИС).

Ваши сильные стороны: глубокие и разносторонние знания, артистизм и умение увлечь учеников своим предметом. На ваших уроках царит непринуждённая, эмоционально комфортная атмосфера, дети любят вас и ваш предмет, активны и раскрепощены.

Ваши слабые стороны: будучи сами увлечены уроком и увлекая за собой класс, вы недостаточно внимания уделяете слабым ученикам и тем, кто по каким – либо причинам мало интересуется вашим предметом. В результате слабые полностью выпадают из учебного процесса, а у сильных недостаточно формируются навыки системной, методичной работы над материалом. *Рекомендации:* старайтесь вводить в учебный процесс больше элементов контроля, больше времени уделяйте «скучным» видам работ – повторению, закреплению, отработке навыков. Повышайте требование к усвоению знаний учащимися, особое внимание уделяйте слабым.

При прохождении аттестации старайтесь продемонстрировать ваши преимущества: творческий подход к обучению, владение большим арсеналом разнообразных методов, особенно при объяснении нового материала, умелая организация коллективной работы в классе и, конечно, благоприятный эмоционально – психологический климат на уроках. Всё это вы сможете с блеском продемонстрировать на открытых уроках.

Помните, что анализ своей деятельности – это не ваш конёк, поэтому при подготовке творческой работы обратите внимание на этот аспект, обратитесь за помощью к научному руководителю.

Эмоционально – методический стиль (ЭМС)

Ваши сильные стороны: высокая методичность, требовательность, умение интересно преподать материал, вызвав у учеников интерес к содержанию предмета. Ваши ученики демонстрируют отличную подготовку – прочные знания, хорошие навыки и высокую познавательную активность.

Ваши слабые стороны: повышенная чувствительность, зависимость от ситуации на уроке, настроения и подготовленности учащихся. При отличной методической проработке урока его успех зачастую зависит от эмоционального отклика класса – в незнакомых или «тяжёлых на подъём» классах ваш стиль мало эффективен.

Рекомендации: Старайтесь предоставлять ученикам больше инициативы на уроке, сдерживайте свои эмоции, даже если ученики «бестолковые» или «спят с открытыми глазами».

Ваши преимущества в аттестации: блестящая организация работы класса, высокий уровень знания и развитая познавательная активность учеников. Вы во всём блеске проявите себя на открытых уроках, если только не будете чрезмерно требовательны к ученикам. Вы также можете написать отличную творческую работу о влиянии какого-нибудь метода обучения на развитие учащихся. Избегайте субъективизма в оценке результатов своей деятельности. Очень многое может вам дать обмен опытом с коллегами.

Рассуждающее - импровизационный стиль (РИС)

Ваши сильные стороны: объективность, сдержанность, требовательность, умение ясно и чётко изложить материал. Вы внимательно следите за усвоением знаний и сильными, и слабыми, стараетесь не выделять в классе любимчиков. Много времени отводите индивидуальным ответам, стараетесь максимально объективно оценить уровень знаний каждого ученика. Дети любят вас за ровное и справедливое отношение.

Ваши слабые стороны: недостаточно широкое варьирование форм и методов обучения, возможны проблемы с дисциплиной из-за недостаточной эмоциональной вовлеченности учащихся на уроке, замедленный темп урока.

Рекомендации: Разнообразьте свой методический арсенал, больше времени выделяйте на коллективные обсуждения. Чаще используйте эмоционально насыщенную информацию, проявляйте больше нетерпимости к нарушениям дисциплины.

При прохождении аттестации особенно внимательно отнеситесь к проведению открытых уроков: тщательно спланируйте урок по времени, постарайтесь задействовать в нём разнообразные методические приёмы, особенно требующие коллективной работы всего класса, выберите интересную для учащихся тему. Написание творческой работы при аналогичном складе вашего мышления не будет для вас проблемой.

Рассуждающее – методический стиль (РМС)

Ваши сильные стороны: высокий методический уровень, высокая требовательность, повышенное внимание к успеваемости, высокий уровень рефлексии. Коллеги ценят вас как отличного предметника и методиста.

Ваши слабые стороны: неспособность поддерживать у учеников к изучаемому предмету, использование стандартного набора форм и методов обучения, чрезмерное внимание к контролю знаний в ущерб творческим формам усвоения нового. Ценя в учениках прежде всего их интеллектуальные способности, вы можете ориентироваться на умных любимчиков и отвергать неспособных. В результате при прочных знаниях учащиеся не проявляют интереса к вашему предмету, на уроках может складываться напряжённая эмоциональная атмосфера.

Рекомендации: старайтесь поддерживать положительный эмоциональный фон в классе, избегайте полярных оценок, поощряйте каждое усилие слабоуспевающих. Используйте разнообразные методические приёмы, в том числе творческие, игровые, коллективные.

При прохождении аттестации подчеркните своё главное достижение – прочно усвоенные знания и навыки по предмету у каждого ребёнка. Вы сможете написать отличную творческую работу по проблемам дифференциации в обучении и формам контроля. На открытых уроках старайтесь поддерживать положительный эмоциональный фон, включайте элементы творческой работы учащихся.

Итак, вы получили достаточно подробный профессиональный «автопортрет». Рекомендуем, в первую очередь, обратить внимание на результаты по тестам нервно – психической устойчивости и агрессивности. Если ваша нервно – психическая устойчивость мала, а агрессивность,

напротив, слишком высокая, это свидетельствует о том, что ваш профессиональный стресс слишком высок. Вы с трудом справляетесь с повседневной нагрузкой, может быть, даже в ущерб своему здоровью. Взвесьте, как следует свои силы, прежде чем подавать заявление на аттестацию. Может быть, надо сначала немного отдохнуть, пересмотреть своё отношение к работе?

Чрезмерной подверженности профессиональному стрессу может способствовать и слишком высокий уровень ампатии. А вот если по тесту мотивации достижения вы получили высокую оценку

– прочь колебания! Аттестация – это как раз то, что вам нужно, чтобы проверить свои силы и добиться того, чего вы достойны.

Результаты последних двух методик помогут вам осознать свой индивидуальный стиль работы и наилучшим образом использовать его в подготовке к аттестации, так чтобы в наиболее выигрышном свете представить свои достоинства и сделать незаметными недостатки.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА И ЛИЧНОСТНОГО
РАЗВИТИЯ**

**Методические указания для обучающихся по организации и проведению
самостоятельной работы**

Направление подготовки 03.04.02 Физика

Направленность (профиль)

«Биофизика и медицинская инженерия»

Квалификация выпускника: магистр

**Ставрополь
2026**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Общая характеристика самостоятельной работы студента

План-график выполнения самостоятельной работы.

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины материала

Методические указания по подготовке к экзамену

Список рекомендуемой литературы

Введение

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки Социология

Целью самостоятельной работы студентов по дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» является комплексная психолого-педагогическая подготовка будущего специалиста, направленная на приобретение практических умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов направлен на формирование универсальной и общепрофессиональной компетенций:

Задачи самостоятельной работы:

- сформировать и развить навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования при решении разрабатываемых в учебно-научной деятельности проблем и вопросов;
- повысить уровень подготовленности к самостоятельной работе в соответствии с выбранным научным направлением в условиях современного состояния науки и практики.

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции (в соответствии с образовательным стандартом):

ИД-1УК-6 Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ИД-2УК-6 Определяет и реализовывает приоритеты собственной деятельности

ИД-1ОПК-3 Моделирует существующие технологии и методики прогноза и управляет качеством готового продукта

ИД-2ОПК-3 Эффективно организует и управляет работой первичного трудового коллектива

ИД-1ПК-4 Оценивает свою роль и ответственность в профессиональной деятельности

ИД-2ПК-4 Анализирует проблемы развития методик научных исследований с учетом последних достижений в области физики конденсированного состояния вещества

ИД-1ПК-7 Оценивает соответствие готового программного продукта заявленным потребительским характеристикам;

ИД-2ПК-7 Прогнозирует и описывает процесс достижения заданного уровня программного продукта.

Достижению поставленных целей и задач призвано способствовать выполнение студентом заданий к самостоятельной работе.

Методические рекомендации включают общую характеристику самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития», план-график выполнения заданий самостоятельной работы, методические рекомендации по изучению теоретического материала, список рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов.

Общая характеристика самостоятельной работы обучающегося при изучении дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития»

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм организации учебного процесса и является его существенной частью. Для ее успешной организации традиционно осуществляется планирование целей, содержания, объема самостоятельной работы, происходит систематический контроль качества, своевременности ее выполнения и получаемых при этом результатов каждым студентом. Самостоятельная работа понимается как целенаправленная, планируемая деятельность студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

В процессе освоения учебной дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» предполагается аудиторная и неаудиторная самостоятельная работа. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях (лекциях, практических занятиях) под руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняется во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» включает в себя:

- самостоятельное изучение литературы
- подготовку к дискуссии;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку докладов.

Отчеты о результатах самостоятельной работы по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» могут быть представлены следующими формами:

1. текущий контроль усвоения знаний
 - на основе работы в групповой дискуссии;
 - на основе индивидуальной и групповой работы в аудитории работы на практических занятиях;
 - в процессе выступлений с докладами на практических занятиях

Основными **задачами** формирования компетенций в процессе СРС являются:

- изучить современное состояние психологии профессионализма, ознакомиться с основными идеями и теориями в отношении объяснения феномена профессионализма, изучить основы профессионального роста и личностного развития;

- выявлять и анализировать современные факторы профессионального роста и личностного развития в современных социокультурных условиях;
- усвоить основы управления процессами профессионализации;
- анализировать собственные затруднения в педагогической деятельности, определять их причины, намечать перспективы своего личностно-профессионального развития, планировать конкретные мероприятия по их реализации;
- осуществлять проектирование траектории своего профессионального роста и личностного развития на основе научных знаний в отношении объяснения феномена профессионализма;
- актуализировать процесс личностной рефлексии;
- формировать ценностно-мотивационное отношение и профессионально- и личностно-ориентированную позицию к своей профессии.

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции (в соответствии с образовательным стандартом):

ИД-1УК-6 Готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ИД-2УК-6 Определяет и реализовывает приоритеты собственной деятельности

ИД-1ОПК-3 Моделирует существующие технологии и методики прогноза и управляет качеством готового продукта

ИД-2ОПК-3 Эффективно организывает и управляет работой первичного трудового коллектива

ИД-1ПК-4 Оценивает свою роль и ответственность в профессиональной деятельности

ИД-2ПК-4 Анализирует проблемы развития методик научных исследований с учетом последних достижений в области физики конденсированного состояния вещества

ИД-1ПК-7 Оценивает соответствие готового программного продукта заявленным потребительским характеристикам;

ИД-2ПК-7 Прогнозирует и описывает процесс достижения заданного уровня программного продукта.

3 . План-график выполнения самостоятельной работы

Вид деятельность и студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Время сдачи
Собеседование Темы: 1-4, 6,8,9	Конспект	Вопросы для собеседования	Темы: 1-4, 6,8,9
Подготовка сообщения Тема 5	Сообщение	Выступление с сообщением	Тема 5
Выполнение индивидуального творческого задания Тема 7	Конспект	Презентация индивидуального творческого задания	Тема 7
Подготовка к Круглому столу Тема 2,4	Конспект	Собеседование	Тема 2,4

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Для того чтобы научить студента активно воспринимать лекционный материал необходимо на занятии использовать различные методы активизации познавательных процессов личности студента (проблемное изложение материала).

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов на лекции и при изучении теоретического материала:

- просмотреть конспект предыдущей лекции, обратить внимание на основные понятия, просмотреть рекомендуемую литературу;
- необходимо внимательно слушать и вести записи. Запись лекции очень важна, т.к. позволяет сохранять основные положения лекции и способствует запоминанию материала. Студент анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает его и кратко записывает. Необходимо вычленять основные понятия, главные положения, определения;
- работу над лекцией студент должен продолжить дома: мысленно вспомнив содержание, делать расшифровки сокращений, заполнять пропуски незаписанными примерами, подчеркивать термины, дополнять схемы и пр.;
- в целях лучшего запоминания материала необходимо просмотреть записи на второй или третий день параллельно с изучением учебной литературы. Студент выписывает цитаты, уточняет фактические данные, готовит вопросы для обсуждения и уточнения с преподавателем.

Отдельное место в методике преподавания занимает техника записи - один из основных рабочих навыков студента. Если во время записи постоянно используются одни и те же термины, то можно ввести сокращения, т.е. обозначать повторяющиеся известные слова и понятия определенными символами. Это могут быть первые буквы сокращаемого слова. Рекомендуется вначале написать термин полностью, а рядом - соответствующий символ. Можно также использовать цвет с целью выделения терминов, отдельных разделов и т.д. Только такая работа будет способствовать выработке навыков самостоятельной работы.

Можно порекомендовать конспектировать литературные источники по изучаемой проблеме. **Конспектирование** является записью основного, существенного содержания. При знакомстве с новинками научной литературы по дисциплине студентам курса предлагается в качестве самостоятельной работы аннотацию.

Аннотация - (от лат. - замечание) - краткая характеристика содержания произведения печати или рукописи. Цель этой работы - приобщение студента к научной логопедической и психолого-педагогической литературе. Такое задание приучает его следить за новыми данными в области научных исследований в области педагогики и

психологии.

Библиография (от греч. – книга, описание) – научно-практическая деятельность по подготовке и передаче информации о произведениях печати и письменности. Выполнение этой работы позволяет не только составить предметный библиографический каталог, но и выработку умения изучения и анализа литературы.

Изучение и анализ литературы – теоретический метод исследования, основанный на изучении трудов классиков, общих и специальных работ по проблеме, исторических работ, документов, периодической печати, методической и справочной литературы, учебников.

Методические рекомендации по доработке материалов лекции

Доработка материала после лекции — неперенный завершающий этап, без которого работа над лекцией не может быть законченной. Эту доработку следует производить не откладывая, лучше в тот же день, когда она была прослушана и записана. В памяти еще свежи все детали лекции, и вам будет легче восстановить пропущенные записи в конспекте, внести необходимые исправления, выделить основные положения. При этом важно знать и учитывать, что недоработанная лекция потребует перед экзаменом большего времени и большего напряжения для ее отработки.

Рекомендуемый *порядок доработки конспекта лекций* следующий:

1. Прочитайте свои записи и восстановите в памяти содержание лекции.
2. Исправьте описки, расшифруйте обозначения и сокращения (нестандартные).
3. Прочитайте материал по учебнику.
4. Сравните свои записи, заполните пропущенные в конспекте места, внесите нужные дополнения.
5. Выделите в лекционном материале опорные пункты, отметьте их в конспекте, если нужно, произведите нумерацию, подчеркивание и т.п.
6. Проведите анализ качества конспекта лекции. Если вы удовлетворены выполненной работой, то считайте, что с поставленной задачей справились.

Помимо непосредственной доработки, дополнительные записи в конспектах должны делаться на практических занятиях. При этом на полях или чистых страницах дописывается необходимый материал, вносятся ссылки на источники и т.п.

Рекомендуется выделять текстовыделителем или цветной ручкой (карандашом) важные моменты лекции, понятия.

Доработанный таким образом конспект лекций значительно облегчает изучение материала дисциплины и, как следствие подготовку к экзамену.

Прорабатывая учебный материал, полезно поучиться представлять его в образной, наглядной форме, в виде так называемых *опорных или структурных схем*. Эти схемы представляют собой сжатое символическое (в том числе и геометрическое) отображение основных понятий, сущности изучаемого на лекциях материала. Обычно материал одной лекции отображается на одном листе бумаги. Для лучшего зрительного восприятия и

запоминания элементы схемы расцвечиваются.

Студенту необходимо выработать у себя умение составлять подобные опорные схемы, консультируясь на первых порах с преподавателями. Составление комплекта опорных схем по лекционному курсу существенно способствует систематизации и закреплению знаний.

Итоговый продукт самостоятельной работы: доработанный конспект лекции.

Оценивание результатов: преподаватель проверяет наличие полного конспекта лекции, содержательность проработки материала лекции будет косвенно оцениваться в других видах работы по данной теме, а также на зачетном занятии.

Методические рекомендации по работе со словарем.

Для более эффективного изучения дисциплины и формирования профессионального языка будущего специалиста необходимо завести словарь, куда записывать основные понятия, встречающиеся при изучении каждой темы. Минимум понятий приведен в соответствующем задании по каждой теме. Каждое понятие предполагает раскрытие его содержания, которое также необходимо записать в словарь. Для этого можно воспользоваться материалами лекции, либо изучаемыми источниками основной и дополнительной литературы (при условии если в них раскрывается содержание понятия, либо психологическими словарями и энциклопедиями).

Итоговый продукт самостоятельной работы: словарь терминов.

Оценивание результатов: преподаватель проверяет наличие словаря с раскрытым содержанием перечисленных понятий, усвоение терминологии будет проверяться и оцениваться и в других видах работы по данной теме (например, по оперированию понятиями в дискуссии, на экзамене и др.).

Методические рекомендации по конспектированию литературных источников

Одним из важнейших средств, содействующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного.

Конспект – это краткое связное изложение содержания произведения или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану произведения. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если произведение разделено на мелкие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту: краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова.

Содержательность записи. Записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объем конспекта, как правило, меньше объема изучаемого текста в 7-15 раз. Конспект может быть как простым, так и сложным по структуре. Это зависит от содержания книги и цели ее изучения.

Суть конспектирования заключается в следующем:

Прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой (разделом, темой), прочитать ее сначала и до конца, понять прочитанное.

На обложке тетради записываются название конспектируемого произведения и имя его автора, - фамилия учащегося.

Составляется план конспектируемого текста.

Запись лучше всего делать по прочтении не одного – двух абзацев текста, а целого параграфа или главы (если она небольшая).

Конспектирование ведется не с целью иметь определенные записи, а для более полного овладения содержанием изучаемой книги.

В записях отмечается и выделяется все то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание.

После того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать ее, затем вновь обратиться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено основное его содержание.

Техника конспектирования:

конспектируя книгу большого объема, запись лучше всего вести в общей тетради;

на каждой странице слева оставляются поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

каждая страница тетради имеет порядковый номер;

для повышения разборчивости (читаемости) записи оставляют интервалы между строками, абзацами. Новую мысль начинают с красной строки;

при записи широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например:

м.б. – может быть

б.ч. – большей частью

гос. – государственный

д.б. – должно быть и т.д.

Не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся.

в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Конспект принесет пользу учащемуся только тогда, когда он составлен лично им.

Расположения материала в конспекте должны задерживать взгляд, быть удобными в запоминании.

Умение конспектировать позволит студентам самостоятельно

эффективно изучить учебный материал.

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект изученных источников.

Оценивание результатов: оценка за сам конспект не выставляется. Владение содержанием конспекта проверяется при в рамках других видов работ студентов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии (круглому столу)

Дискуссия от латинского «discussion» (рассмотрение, исследование) — способ организации совместного обсуждения какого-либо спорного вопроса, проблемы, публичный спор, с целью интенсификации процесса принятия решения в группе, выяснение и сопоставления разных точек зрения, поиск, выявление истинного мнения, нахождение правильного решения спорного вопроса. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, в дискуссиях каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою собственную позицию.

Цель дискуссии: формирование собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, высокого уровня владения материалом, умений отстаивать собственную позицию, аргументировать свои выводы и предложения, а также умение отслеживать и обобщать научную информацию.

Дискуссия продуктивна для закрепления сведений, творческого осмысления изученного материала и формирования ценностных ориентаций. Среди факторов углубленного усвоения материала в ходе дискуссии выделим следующие:

- обмен информацией;
- стимулирование разных подходов к одному и тому же предмету, явлению;
- сосуществование несовпадающих мнений и предложений;
- возможность отвергать любое из высказываемых мнений;
- побуждение участников к поиску группового соглашения.

При подготовке к дискуссии необходимо руководствоваться следующими требованиями

Перед дискуссией необходимо ознакомиться с рекомендуемой литературой (основной и дополнительной), найти необходимую информацию в сети Интернет, выявить новые аспекты дискутируемой проблемы и уже поставленные и изученные способы ее решения. Помимо рекомендуемой литературы студент сам может дополнительно подобрать и изучить литературу по интересующей его проблеме.

Во время работы с выбранными источниками желательно делать записи, которыми можно будет воспользоваться во время выступления в дискуссии. Записи (в различной форме, например конспект, план, аннотация, резюме, тезисы, цитаты) не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов. Делая записи, не следует забывать об их оформлении. Необходимо указывать фамилию автора изучаемого материала, полное название работы, место и год ее издания. Целесообразно указывать страницы.

При подготовке к дискуссии не следует рассчитывать на экспромт. Целесообразно подготовить план (или тезисы) выступления, написать эссе (резюме, аннотацию, рецензию и т.п.). Подобные наброски помогут обозначить контуры будущего выступления. Цель их написания состоит в формировании умения вырабатывать и корректно аргументировать свою точку зрения на объективно спорные проблемы. Требуется показать скорее общий подход к проблеме и «свежий» взгляд, чем проанализировать её детали. Максимально сжатый текст, затрагивающий, однако, все основные аспекты дискутируемой проблемы, лучше изложить на 1-2 страницах. Во время выступления можно воспользоваться своими набросками. Однако чтение вслух подготовленного текста не приветствуется.

В силу того, что дискуссия – это диалог, а не насильственное подавление инакомыслия, целесообразно, готовясь к выступлению, мысленно проиграть возможный вариант изложения своей позиции, найти его неудовлетворительным и поискать другие возможности. Студенту следует заранее продумать ответы на наиболее общие вопросы, которые могут быть ему заданы.

Дискуссия будет проводиться в форме «круглого стола»

Круглый стол - одна из организационных форм познавательной деятельности для наращивания информации, прогнозирования и развития определенной проблемы, укрепления позиций, воспитания логической культуры ведения дискуссий; беседа, в которой все участники обмениваются между собой мнениями по поводу обсуждаемых вопросов «на равных».

Цель круглого стола: формирование собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов через обобщение идей и мнений относительно них; высокого уровня владения материалом, развитие умений отстаивать собственную позицию, аргументировать свои выводы и предложения, а также умения отслеживать и обобщать научную информацию.

Каждый студент при подготовке к занятию в процессе самостоятельной работы должен выработать мнение по поводу вопросов, вынесенных на обсуждение.

Для проведения данной формы занятия студенты рассаживаются по кругу лицом друг к другу.

Начинается круглый стол с выступления преподавателя.

По каждому из вопросов один из студентов выражает свое мнение в форме сообщения (5-7 мин.), члены группы могут задавать вопросы, дополнять ответы. В ходе обсуждения этих вопросов студенты вступают в диалог, выражают свое отношение к рассматриваемым проблемам.

Участвуя в обсуждении необходимо соблюдать следующие общие правила:

- все участники круглого стола выступают в роли пропонентов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников);
- тщательно и отчетливо выяснять тезис и все главные доводы - свои и противника;
- спорить только о том, что хорошо знаешь, не спорить о принципах, идеалах и пустяках.
- отводить все доводы, не относящиеся к обсуждаемой проблеме,
- всячески сохранять спокойствие и полное самообладание в споре - правило, особенно рекомендуемое;
- помнить, что все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.
- не разжигать межличностные конфликты, не переводить спор «на личности», не оскорблять и не унижать достоинство оппонента,
- не использовать нецензурную лексику,
- не уговаривать кого-либо, не навязывать свою точку зрения,
- нельзя бездоказательно, неаргументированно отрицать ту или иную точку зрения,
- не стремиться примирить спорящих,

После обсуждения всех вопросов проводится рефлексия и подведение итогов занятия под руководством преподавателя. Завершается круглый стол подведением итогов преподавателем. Анализируется глубина раскрытия проблем и актуальность обсуждаемых вопросов, организация, методика, степень участия студентов в обсуждении.

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект изученных источников по теме, план (тезисы) выступления.

Оценивание результатов:

Баллы	Описание
5	Полностью подготовился к обсуждению всех вопросов, имеется конспект по обсуждаемым вопросам. Занимает активную позицию при обсуждении, корректно и аргументировано выступает по обсуждаемой проблеме, обосновывает свою позицию, делает свои выводы и предложения при оппонировании мнения собеседников, отвечает на вопросы; корректно и грамотно ставит вопросы сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, высокий уровень владения материалом,

	умеет обобщать научную информацию, логично излагает свою точку зрения и умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
4	Полностью подготовился к обсуждению всех вопросов, имеется конспект по обсуждаемым вопросам. Занимает активную позицию при обсуждении, в основном корректно и аргументировано выступает по обсуждаемой проблеме, обосновывает свою позицию, делает свои выводы и предложения при оппонировании мнения собеседников, отвечает на вопросы; в основном корректно и грамотно ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, достаточный уровень владения материалом, умеет обобщать научную информацию, логично излагает свою точку зрения и умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
3	Полностью подготовился к обсуждению всех вопросов, имеется конспект по обсуждаемым вопросам. Занимает не достаточно активную позицию при обсуждении, не достаточно корректно и грамотно ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, достаточный уровень владения материалом, не обобщает научную информацию, в основном присутствует логика изложения своей точки зрения, демонстрирует слабое умение отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
2	Не готовился к обсуждению всех вопросов, нет конспекта по обсуждаемым вопросам. Пытается работать в микрогруппе, не ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует недостаточное понимание решения выносимых на обсуждение вопросов, слабый уровень владения материалом, предпринимает попытки обобщать научную информацию, излагает свою точку зрения непоследовательно, не умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
1	Не готовился к обсуждению всех вопросов, нет конспекта по обсуждаемым вопросам. Занимает пассивную позицию в микрогруппе, не ставит вопросов команде-сопернику, демонстрирует непонимание решения выносимых на обсуждение вопросов, очень слабый уровень владения материалом, не умеет обобщать научную информацию, не имеет обоснованной точки зрения на обсуждаемые вопросы, не демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
0	Не участвует в групповой работе.

5 баллов соответствует оценке отлично

4 балла – оценке «хорошо»

2,3 балла – оценке «удовлетворительно»

0,1 балл – оценке «неудовлетворительно»

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка студента к практическим занятиям разделена на 2 вида:

1. Подготовка к групповому решению проблемных задач
2. Подготовка к самодиагностике

Методические рекомендации по подготовке к групповому решению проблемных задач

Для работы на практическом занятии студенту необходимо повторить материалы лекции, ознакомиться с содержанием рекомендуемой дополнительной литературы по соответствующей теме, найти необходимую информацию в сети Интернет. Помимо рекомендуемой литературы студент сам может дополнительно подобрать и изучить литературу по интересующей его проблеме.

Во время работы с выбранными источниками желательно делать записи, которыми можно будет воспользоваться во время выступления в дискуссии. Записи (в различной форме, например конспект, план, аннотация, резюме, тезисы, цитаты) не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов. Делая записи, не следует забывать об их оформлении. Необходимо указывать фамилию автора изучаемого материала, полное название работы, место и год ее издания. Целесообразно указывать страницы.

Кроме того необходимо вспомнить правила работы в группе при решении и обсуждении общей проблемы:

- все участники группового обсуждения выступают в роли пропонентов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников);
- тщательно и отчетливо выяснять тезис и все главные доводы - свои и противника;
- спорить только о том, что хорошо знаешь, не спорить о принципах, идеалах и пустяках.
- отводить все доводы, не относящиеся к обсуждаемой проблеме,
- всячески сохранять спокойствие и полное самообладание в споре - правило, особенно рекомендуемое;
- помнить, что все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.
- не разжигать межличностные конфликты, не переводить спор «на личности», не оскорблять и не унижать достоинство оппонента,
- не использовать нецензурную лексику,
- не уговаривать кого-либо, не навязывать свою точку зрения,
- нельзя бездоказательно, неаргументированно отрицать ту или иную точку зрения,

- не стремиться примирить спорящих,

Для работы на занятии студенты делятся на несколько подгрупп по 3-5 человек.

Получив условия задачи, подгруппы начинают обсуждение возможных вариантов ее решения. Для этого рекомендуется использовать метод мозгового штурма.

Метод мозгового штурма. Суть метода состоит в том, что вначале участники группового обсуждения решают задачу индивидуально. На следующем этапе предлагают всевозможные варианты действия. При этом члены группы могут предлагать любые (даже самые нелепые и абсурдные) идеи, которые им приходят на ум. На этой стадии членам группы запрещается высказывать какие-либо критические замечания по поводу предложенных идей. Это делается для того, чтобы не блокировать творческую активность участников процесса генерации альтернатив. При этом все предложения записываются. На следующем этапе мозгового штурма, когда процесс генерации идей исчерпан, происходит их критический отбор. Участники мозгового штурма оценивают предложенные варианты с точки зрения возможности их реализации и выбирают наиболее эффективные.

В традиционной версии мозгового штурма участники его на протяжении как первого, так и второго этапа работают вместе: вместе генерируют идеи, вместе их критически оценивают и отбирают. Однако исследования показывают, что эффективность генерации идей в группе ниже, чем у совокупности индивидов, работающих индивидуально. В чем здесь дело?

Когда человек работает в группе, он вынужден ждать своей очереди, пока выскажутся другие участники, что, видимо, приводит к тому, что некоторые идеи просто вылетают из головы, забываются, а поэтому продуктивность генерации идей снижается.

На основе результатов исследований последних лет можно рекомендовать проводить мозговой штурм следующим образом. Первый этап (генерация идей) проходит в индивидуальном режиме: каждый из участников генерирует и записывает свои идеи в одиночестве. После этого участники собираются вместе и обсуждают предложенные идеи. При этом генерацию можно продолжить и в групповом режиме. Весьма возможно, что предложения, подготовленные другими членами группы, подскажут участникам новые решения.

После принятия группового решения задачи организуется обсуждение, где каждая подгруппа представляет свое решение задачи. В процессе обсуждения выявляется лучшее решение. Такой алгоритм работы действует для каждой задачи.

Оценивание результатов:

Баллы	Описание
-------	----------

5	Занимает активную позицию в микрогруппе при обсуждении, корректно и аргументировано выступает по обсуждаемой проблеме, обосновывает свою позицию делает свои выводы и предложения при оппонировании мнения собеседников, отвечает на вопросы; корректно и грамотно ставит вопросы сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, высокий уровень владения материалом, умеет обобщать научную информацию, логично излагает свою точку зрения и умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
4	Занимает активную позицию в микрогруппе при обсуждении, в основном корректно и аргументировано выступает по обсуждаемой проблеме, обосновывает свою позицию делает свои выводы и предложения при оппонировании мнения собеседников, отвечает на вопросы; в основном корректно и грамотно ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, достаточный уровень владения материалом, умеет обобщать научную информацию, логично излагает свою точку зрения и умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
3	Занимает не достаточно активную позицию в микрогруппе при обсуждении, не достаточно корректно и грамотно ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует сформированность собственного понимания решения выносимых на обсуждение вопросов, достаточный уровень владения материалом, не обобщает научную информацию, в основном присутствует логика изложения своей точки зрения, демонстрирует слабое умение отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
2	Пытается работать в микрогруппе, не ставит вопросы команде-сопернику, демонстрирует недостаточное понимание решения выносимых на обсуждение вопросов, слабый уровень владения материалом, предпринимает попытки обобщать научную информацию, излагает свою точку зрения непоследовательно, не умеет отстаивать собственную позицию, демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
1	Занимает пассивную позицию в микрогруппе, не ставит вопросов команде-сопернику, демонстрирует непонимание решения выносимых на обсуждение вопросов, очень слабый уровень владения материалом, не умеет обобщать научную информацию, не имеет обоснованной точки зрения на обсуждаемые вопросы, не демонстрирует навыки толерантности и компетентности в общении
0	Не принимал участие в групповой работе.

5 баллов соответствует оценке отлично

4 балла – оценке «хорошо»

2,3 балла – оценке «удовлетворительно»

0,1 балл – оценке «неудовлетворительно»

Методические рекомендации по подготовке к самодиагностике.

Вы приступаете к созданию ***траектории профессионального роста и личностного развития***, основанного на психологической самодиагностике.

Психологическая самодиагностика – работа исследовательского характера, связанная с научным поиском, проведением исследований, в целях

расширения имеющихся и получения новых знаний, проверки научных гипотез, установления закономерностей, проявляющихся в природе и в обществе, научных обобщений и научного обоснования проектов.

Траектория профессионального роста и личностного развития включает в себя следующие компоненты:

1. методический «портфель» - набор психодиагностических методик для изучения различных сфер личности, подобранных студентом для самодиагностики и предложенных преподавателем;
2. протоколы проведенной студентом самодиагностики по данным методикам с описанием процесса, результатов самодиагностики и их анализом с выделением «сильных» и «слабых» сторон собственного психического развития;
3. программа саморазвития, предполагающая планирование на основе самодиагностики путей и средств саморазвития каждой психологической сферы в отдельности и общую программу саморазвития личности студента.

Траектория разрабатывается в течение всего периода освоения раздела дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития». Каждый раздел подготовки траектории выполняется, оформляется и оценивается отдельно по мере изучения соответствующей учебной темы.

Оформление Траектория профессионального роста и личностного развития – творческий процесс, осуществляется по усмотрению студента, но в после консультирования с преподавателем.

Психологическая самодиагностика личности

	Методики (критерии) психологической самодиагностики	Результаты психологической самодиагностики	Пути и средства саморазвития
<i>Раздел 1.</i>			
1			
2			
3			
4			
<i>Раздел 2.</i>			
1			
2			
3			
<i>Раздел 3.</i>			
1			
2			
3			

Результаты самодиагностики необходимо предоставить в форме письменного отчета. Отчет по результатам диагностики пишется по каждой методике отдельно.

Структура отчета по результатам самодиагностики.

1. Ф.И.О., год рождения/ возраст.
2. Инструментарий (название примененной методики)::
3. Ход проведения (описание методики, процесса выполнения заданий)
4. Результаты и выводы – анализ полученных результатов по конкретной методике. В качестве выводов выделяются наиболее существенные результаты методики. По возможности интерпретируйте результаты, то есть попробуйте объяснить, почему получены именно такие результаты.
5. Подбор путей и средств саморазвития.
6. Дата проведения и подпись.

Итоговый продукт самостоятельной работы: Траектория профессионального роста и личностного развития

Оценивание результатов:

Баллы	Описание
5	Работа выполнена в полном объеме, грамотно организовано и проведено самодиагностическое исследование, сделаны обоснованные выводы и намечены адекватные средства и пути саморазвития. Содержание и способ представления и оформления результатов соответствуют друг другу. Показаны высокий уровень культуры мышления, умения работать с научной литературой, способность к рефлексии, умозаключениям и логике; Демонстрируются умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции; умение критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства саморазвития.
4	Работа выполнена в полном объеме, грамотно организовано и проведено самодиагностическое исследование, в основном, сделаны обоснованные выводы и намечены адекватные средства и пути саморазвития. Содержание и способ представления и оформления результатов соответствуют друг другу. Показан достаточный уровень культуры мышления, умения работать с научной литературой, способность к рефлексии, умозаключениям и логике; Демонстрируются умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции; умение критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства саморазвития.
3	Работа в основном выполнена, отмечаются неточности в организации и проведении самодиагностического исследования, предприняты попытки сделать выводы и наметить средства и пути саморазвития. Содержание и способ представления и оформления результатов

	соответствуют друг другу. Показаны удовлетворительный уровень культуры мышления, умения работать с научной литературой, способности к рефлексии, умозаключениям и логике; Демонстрируются некоторые умения применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции; умение критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства саморазвития.
2	Работа выполнена не в полном объеме, организации и проведении самодиагностического исследования, предприняты попытки сделать выводы, не намечены средства и пути саморазвития. Содержание и способ представления и оформления результатов не соответствуют друг другу. Показаны низкий уровень культуры мышления, неумение работать с научной литературой, делать соответствующие умозаключения, несформированность способности к рефлексии; Демонстрируются неумение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции; неумение критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства саморазвития.
1	Работа выполнена не в полном объеме, организации и проведении самодиагностического исследования, отсутствуют выводы и не намечены средства и пути саморазвития. Содержание и способ представления и оформления результатов не соответствуют друг другу. Показаны низкий уровень культуры мышления, неумение работать с научной литературой, делать соответствующие умозаключения, несформированность способности к рефлексии; Демонстрируются неумение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции; неумение критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства саморазвития.
0	Работа не выполнена

5 баллов соответствует оценке отлично

4 балла – оценке «хорошо»

2,3 балла – оценке «удовлетворительно»

0,1 балл – оценке «неудовлетворительно»

Список рекомендуемой литературы по дисциплине

Основная литература:

1. Габдулина, Л. И. Аксиологическая психология личности: теория и практика: учебное пособие / Л.И. Габдулина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону|Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 142 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 127-133. - ISBN 978-5-9275-2231-6

2. Маккензи, А. Ловушка времени : классическое пособие по тайм-менеджменту / А. Маккензи, П. Никерсон ; пер. с англ. О. Кривовяз. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 350 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-00057-248-1

3. Тайм-менеджмент. Полный курс Электронный ресурс : учебное пособие / Т.В. Телегина / М.А. Лукашенко / С.В. Бехтерев / Г.А. Архангельский ; ред. Г.А. Архангельский. - Тайм-менеджмент. Полный курс, 2020-08-31. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 311 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-1881-1

Дополнительная литература

1. Брайан, Трейси. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси Электронный ресурс : практическое пособие / Трейси Брайан ; пер. М. Иутина. - Тайм-менеджмент по Брайану Трейси, 2019-02-15. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 302 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-5074-3

2. Парахина, В. Н. Самоменеджмент. Электронный ресурс : Учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; ред.: В. Н. Парахина, В. И. Перов. - Самоменеджмент, 2020-09-18. - Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. - 368 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-211-06254-2

3. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7

Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/> электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://biblioclub.ru/> электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.educationindex.com/> - Educationindex: образовательный каталог. Аннотированный гид по образовательным сайтам международной сети (рубрикация по областям знаний, уровням образования и др.).
4. <http://scholar.google.com/> - GoogleScholar: поисковая система научной литературы. Поисковая система научной литературы: документы, исследования, диссертации, книги, публикации, материалы профессиональных обществ, университетов и пр.