

**Практикум з профорієнтації для учнів старших класів  
загальноосвітніх шкіл**

**Укладач:**

**Калюжна Ю.І., доцент кафедри психології ПДПУ**

## Передмова

Практикум психологічної готовності до професійної діяльності передбачає ознайомлення школярів з основами знань професійної орієнтації. Його основними цілями є:

1. Формування у учнів знань про психологічну готовність до праці та професійного вибору як складного психологічного утворення, що передбачає певний рівень розвитку особистості у цілому.
2. Ознайомлення учнів з системою професійної орієнтації та її завданнями.
3. Здійснення професійної діагностики.
4. Освоєння учнями основ наукової організації праці професіонала.

Обсяг курсу становить 10 годин практичних занять.

Даний посібник містить ряд досить відомих методик психологічного аналізу різних аспектів професійного вибору та професійної діяльності.

Практичне заняття № 1 має метою ознайомлення із змістом професій та основними параметрами їх вивчення і психологічної оцінки. Школярам пропонується схема опису професій, на основі якої поглиблюються їх знання про майбутню трудову діяльність.

Заняття № 2 розкриває специфіку профорієнтаційної роботи з молоддю, її завдання та засоби здійснення. Учням пропонується методика СІН для вивчення професійної спрямованості та інтересів юнацтва на етапі попередньої профдіагностики.

У ході заняття № 3 розглядаються деякі методи поглибленої профдіагностики (ДДО, ОДАНІ), які дозволяють виявити конкретні інтереси та схильності людини у ході професійного самовизначення, сприяють вивченню здібностей особистості та формування її самооцінки.

Заняття № 4 спрямоване на вивчення професійно значимих якостей особистості, уявлення учнів про їх важливість, необхідність та можливі шляхи їх розвитку і вдосконалення.

Заняття № 5 передбачає аналіз труднощів професійної діяльності з метою формування адекватної її характеристики та розвитку основних засобів мобілізації працездатності.

У цілому ж методичні рекомендації містять добре зарекомендовані методи різнобічного дослідження професійної діяльності та вказівки щодо їх використання. Контрольні запитання до школярів з кожної теми спрямовані на активізацію їх знань, вмінь та мотивації формування готовності до професійної діяльності.

## Навчально-тематичний план практикуму

№ п/п	Тема	Практичне заняття
<b>Розділ 1. Професійна готовність особистості.</b>		
1.	Комплексне вивчення людини в процесі праці	2
<b>Розділ 2. Професійна адаптація.</b>		
2.	Система профорієнтації у закладах народної освіти	2
3.	Професійно значимі якості особистості та їх динаміка.	2
4.	Професійна консультація та принципи її здійснення.	2
<b>Розділ 3. Освоєння професійної діяльності.</b>		
5.	Психологічні проблеми підвищення професійної працездатності.	2
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

Програма практикуму передбачає ознайомлення учнів з теоретичними знаннями з галузей профорієнтації с психології праці а також з комплексом діагностичних психологічних методів спрямованих на вивчення основних аспектів професійної готовності.

**Програма передбачає три розділи:**

### *1.Професійна готовність особистості.*

Цей розділ присвячено вивченню психологічної готовності до праці як певного рівня розвитку особистості, його компонентів та шляхів їх вдосконалення. Передбачається освоєння знань стосовно самої структури праці, відношення особистості до неї та трудової спрямованості як провідного потребо-мотиваційного фактора подальшого освоєння професії.

### *2. Професійна орієнтація.*

Розділ охоплює теоретичні та практичні аспекти при здійсненні профорієнтаційних заходів на таких етапах:

- а) попередня професійна діагностика;
- б) професійна інформація;
- в) професійна консультація;
- г) професійний відбір;
- д) професійна адаптація.

Практикум має метою розкрити зміст та призначення основних методів профдіагностики та профконсультації, ознайомлення учнів із правилами їх практичного застосування.

### *3.Освоєння професійної діяльності.*

Охоплює проблеми підвищення професійної працездатності людини у процесі адаптації до умов праці, розкриває суть психологічних основ наукової організації праці професіонала, психофізіологічні аспекти відновлення працездатності в умовах втомлюваності, монотонії, перевантаження тощо.

У цілому ж курс спрямований на формування свідомого підходу до вибору професії, її освоєння та вдосконалення.

## Практичне заняття № 1.

### Схема опису професії.

Різноманітні професії та спеціальності мають ряд спільних особливостей, які дозволяють застосувати єдину схему, що характеризує цілі, знаряддя праці, організацію та умови діяльності. Вона розроблена Є.А.Климовим та його співробітниками і застосовується для всебічного вивчення професії (спеціальності) з метою формування психологічної готовності до її освоєння та реалізації як у школярів, так і студентів, та професіоналів.

**Метою** дослідження є вивчення і практичне застосування схеми опису професійної діяльності.

#### **Порядок роботи:**

1. Учні обирають професію для опису.
2. Здійснюється збір додаткових даних про неї з використанням спеціальної літератури, спостереження, бесід.
3. Описуються особливості професійної діяльності за схемою.

### Схема опису професійної діяльності\*

#### **I. Мета праці**

1. *Гностична.* Оцінка уже виготовленого продукту чи його окремих параметрів (виробів, мистецьких творів) або поведінки людей. Розрізнення, аналіз, класифікація явищ.
2. *Перетворююча.* Видозміна продукту, виробів, людських відносин здоров'я, інформації з метою їх вдосконалення або доопрацювання:
  - а) організація, впорядкування;
  - б) вплив, обробка;
  - в) переміщення, обслуговування.
3. *Дослідження.* Створення нового, раніше не існуючого об'єкту. знаходження нового варіанту, результату, зразка.

#### **II. Знаряддя та засоби праці.**

##### *1. Зовнішні*

- а) ручні інструменти;
- б) механізми, машини, транспорт;
- в) автоматичне обладнання;
- г) прилади, вимірюючі засоби,

##### *2. Внутрішні, функціональні:*

- а) мова (виразна, емоційна, ділова);
- б) поведінка (міміка, жести);
- в) інтелектуальні засоби.

#### **III. Ступінь проблемності трудових ситуацій.**

1. *Низька.* Робота чітко визначена правилами та інструкціями.
2. *Середня.* Діяльність чітко визначена, але іноді в ній виникають ситуації, що вимагають нестандартних рішень.
3. *Висока.* Часто зустрічаються нові, складні ситуації, що вимагають творчої активності та нестандартного підходу.

---

\* Практикум по психології професійної діяльності /Под ред. Г.Никифорова, Д.Дмитриевой.,В. Снеткова.- СПб, 2001.с.8-11.

#### **IV. Соціально-психологічні параметри.**

1. Ступінь колективності праці (низький, високий).
2. Ступінь самостійності в організації роботи :
  - а) виконавець;
  - б) організатор власної діяльності;
  - в) організатор роботи інших.
3. Особливості трудової взаємодії:
  - а) кількість трудових контактів (велика, мала);
  - б) тип партнера:
    - відвідувачі, клієнти;
    - співробітники;
    - група (клас, аудиторія).
  - в) ступінь постійності кола партнерів (постійне, непостійне).

#### **V Емоційно-вольові параметри**

1. Характер відповідальності:
  - а) завищена (моральна, матеріальна, за життя і здоров'я людей);
  - б) середня, звичайна;
2. Робота в різних мікрокліматичних умовах:
  - а) у приміщенні;
  - б) на відкритому повітрі;
  - в) в незвичайних умовах (під водою, на висоті, під землею і т.п.)
3. Фактори, що викликають психічну напругу:
  - а) ризик для життя;
  - б) складні, аварійні ситуації;
  - в) спілкування з правопорушниками, психічно хворими;
  - г) чітко заданий темп роботи;
  - д) фізичне навантаження;
  - е) тривале перебування в одному положенні;
  - є) нічні зміни;
  - ж) специфічні умови (температура, шум, вібрація, запиленість чи загазованість середовища тощо).

**Підсумком** заняття є опис обраної професії за даною схемою.

#### **Контрольні запитання:**

1. Які психологічні якості, необхідні для даної професії, треба розвивати у особистості?
2. З якими саме характеристиками професії пов'язані ці якості? Чим вони цінні.
3. У яких видах навчальної діяльності у школі (вузі) можна сформувати ці якості?

#### **Практичне заняття № 2.**

##### **Методика СІН**

##### **(вивчення професійної спрямованості, інтересів та намірів особистості)**

Методика, запропонована Б.А.Федоришиним\*, має метою визначення професійних інтересів молоді, компетентності в умовах оволодіння професією та інтроспективної оцінки рішення щодо її вибору.

### **Порядок роботи:**

1. Школярі ознайомлюються із змістом методики.
2. Аналізуються питання анкети та їх значення для професійної діяльності.
3. Вивчається значення анкети у ході попередньої професійної діагностики молоді.

### **Методика СІН**

Прізвище, ім'я, по батькові.

Рік народження.

Школа, клас.

Домашня адреса.

Дата.

1. Назвіть по одній професії в кожній із таких сфер:

а) Професії, де об'єктом роботи є люди \_\_\_\_\_

б) Професії, де об'єктом роботи є техніка \_\_\_\_\_

в) Професії, де об'єктом роботи є природа \_\_\_\_\_

г) Професії, де об'єктом роботи є знакова система \_\_\_\_\_

д) Професії, де об'єктом роботи є художній образ \_\_\_\_\_

2. Уявіть, що у вас є найсприятливіші умови для вибору професії в будь-якій із вказаних сфер. Якій сфері ви віддали б перевагу? Обведіть кружечком відповідну букву: а. б. в. г, д. .

3. Професії обраної вами сфери діяльності набуваються у різних навчальних закладах. Де ви хотіли б продовжити освіту, щоб оволодіти професією.

Обведіть кружечком відповідний номер.

1) в ПТУ

2) в технікумі (коледжі)

3) у вузі

4. Назвіть 2-3 навчальних предмета, знання яких необхідне для успішного оволодіння професією, яку ви хотіли б обрати

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

5. Якщо у вас уже є рішення про вибір певної професії для себе, наскільки воно остаточне? Поставте оцінку за п'ятибальною шкалою: \_\_\_\_\_

6. Чи є у вас родичі або друзі, що працюють за обраною вами професією? Напишіть "так" чи "ні" \_\_\_\_\_

7. Чи є у вас друзі, які мають намір обрати ту ж професію. що й ви? Напишіть "так" чи "ні" \_\_\_\_\_

8. Яку професію ви вирішили обрати? \_\_\_\_\_

9. Що приваблює вас у ній? Обведіть кружечками відповідні номери або зробіть додатковий запис:

1) Умови праці;

2) Сам процес трудової діяльності;

3) Висока матеріальна забезпеченість

4) Нові враження;

5) Спокійна робота;

6) Підвищена відповідальність;

7) Самостійне прийняття рішень;

\*

- 8) Виникнення складних чи навіть небезпечних ситуацій;
- 9) Контактів з людьми;
- 10) Можливість творчої діяльності;
- 11) Часті відраджень, поїздки;
- 12) Можливість щось створювати своїми руками;
- 13) Робота на свіжому повітрі
- 14) Романтична професія
- 15) Корисність продукту (результату) роботи
- 16) Незалежність у роботі
- 17) Перспективність (професійне зростання)
- 18) Близькість до місця проживання
- 19) \_\_\_\_\_
- 20) \_\_\_\_\_

**Підсумком** заняття є висновки про інформативність даної методики для профорієнтаційної роботи.

**Контрольні запитання:**

1. Для піддослідних якого віку ця методика може бути рекомендованою до використання?
2. Як дані цієї анкети можуть використовуватися на різних етапах профорієнтації та профконсультації при формуванні психологічної готовності до праці ?

**Практичне заняття № 3.**

**Порядок роботи**

Профорієнтаційні методики рекомендуються для проведення з особами підліткового та юнацького віку. Дослідження проводяться комплексно - за двома вищевказаними методиками. Висновки мають бути зроблені як за результатами дослідження кожної особистості, так і в цілому по групі. При цьому акцентується увага на таких моментах:

- яким групам професій віддає перевагу конкретний піддослідний та група в цілому (методика ДДО)
- інтереси до яких навчальних предметів та видів діяльності є головними як у конкретного підлітка, так і групи в цілому (методика „Карта інтересів“)

**Завдання 1.**

Вивчення професійної спрямованості за допомогою диференційного діагностичного опитувальника інтересів (ДДО). Для вивчення професійної спрямованості пропонується 20 питань, що дозволяють класифікувати типи трудової діяльності. При цьому відповідати потрібно на кожне питання і кожен раз робити вибір із двох можливих (або „а“ або „б“) на листі відповідей, який являє собою таблицю, де по горизонталі розташовані цифри, що позначають певний тип професії, а по вертикалі - номери питань. Вибраний варіант помічається знаком „+“, а невибраний - знаком „-“.

Методика включає в себе два бланки: листок запитань та листок відповідей.

## ЛИСТОК ЗАПИТАНЬ

Інструкція: Припустимо. Що після відповідного навчання ви зможете виконувати будь-яку роботу. Але якщо б Вам було необхідно вибирати ліпше тільки з двох можливостей чому ви б віддали перевагу?

а	або	б
1. Дивитися за тваринами		обслуговувати машини, прилади
2. Лікувати хворих		складати програми для ЕСМ
3 Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів		слідкувати а станом, розвитком рослин
4. Обробляти матеріали (древина, тканину, метал)		рекламувати, продавати товари
5. Обговорювати науково-популярні статті		обговорювати п'єси, концерни
6. Вирощувати тварин		допомагати товаришам у роботі, спорті
7. Настроювати музичні інструменти		керувати трактором, тепловозом і т.п.
8. Надавати людям інформацію (довідкове бюро, екскурсія)		оформлювати виставки, готувати концерти
9. Ремонтувати речі, вироби		шукати і виправляти помилки у текстах, малюнках
10 Лікувати тварин		виконувати розрахунки та обчислювання
11. Виводити нові сорти рослин		конструювати машини, проектувати будинки
12 Розбирати суперечки між людьми, переконувати, роз'яснювати		розбиратись в кресленнях. схемах
13. Спостерігати за роботою художньої самодіяльності		вивчати життя мікробів
14 Налагоджувати медичні прилади		надавати людям медичну допомогу
15 Складати звіти про явища, що спостерігались		художньо описувати події
16. Робити лабораторні аналізи у лікарні		оглядати людей, призначати лікування
17 Фарбувати стіни, розписувати вироби		монтувати будівлі, збирати машини
18. Організовувати культпоходи, екскурсії		брати участь у концертах, спектаклях
19. Виготовляти деталі, будувати будинки		креслити, копіювати карти
20. Боротися з хворобами рослин		працювати на друкарській машині



**Листок відповідей.  
Прізвище, ім'я, по батькові піддослідного**

**Клас**

**Школа**

**Дата**

Природа (П)	Техніка (Т)	Людина (Л)	Знакова система (З)	Художній образ (Х)
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а і
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	І
На	11б	12а	12б	І3а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Після отримання відповідей на всі питання підраховується кількість плюсів у кожному із п'яти стовпчиків. Знизу виводиться сума, яка і буде показником ступеню нахилу до певного типу професій. Стовпець 1 - професія – людина-природа". Стовпець 2 - професія "людина - техніка". Стовпець 3 — професія "людина-людина". Стовпець 4 - професія "людина - знакова система". Стовпець 5 - професія „людина - художній образ".

**Завдання 2.** Вивчення професійних інтересів за допомогою карти інтересів (методика ОДАНІ)

Піддослідному необхідно відповісти на всі питання анкети. Якщо йому дуже подобається займатися тим, що позначено у питанні, то на листі відповідей треба поставити два плюси, якщо просто подобається - один плюс. якщо він байдужий - нуль, якщо не подобається - мінус.

Підрахувавши у кожній колонці суму плюсів, можна з'ясувати область у якій розташовані інтереси людини. Ступінь стійкості інтересів визначається кількістю плюсів у горизонтальних рядках. Якщо їхня кількість максимальна у 1-2 рядках, то є бажання ознайомитися з той чи іншою областю знань. Якщо 3-4 - є прагнення до більш глибокого вивчення та розуміння предмету інтересів. Якщо у 5-6 - є активні практичні навички та результати у даній області, тобто інтереси переросли у схильності.

### Листок запитань.

Чи любите Ви ? Чи подобається Вам?

1. Читати книги типу "Цікава фізика", "Фізики жартують".
2. Читати книги типу "Цікава математика", "Математичне дозвілля".
3. Знайомитись в науково-популярних журналах з досягненнями радіотехніки.
4. Читати технічні журнали "Юний технік", "Техніка молоді".
5. Читати про відкриття у хімії, про життя та діяльність видатних хіміків.
6. Читати про рослини і тварин.
7. Читати про те, як люди навчилися боротись з хворобами, про лікарів та досягнення в медицині.
8. Знайомитись з різними країнами за описом та географічними картами.
9. Читати книги про історичні події.
10. Читати твори класиків світової літератури.
11. Цікавитись історією розвитку мистецтва, слухати оперу, симфонічну і джазову музику.
12. Читати книги про життя школи, про роботу вчителя, вихователя.
13. Цікавитись мистецтвом кулінарії, моделювання одягу, конструювання меблів.
14. Читати книги про війни.
15. Читати спортивні газети, журнали, книги про спорт та видатних спортсменів.
16. Цікавитись науково — популярною літературою про фізичні відкриття, про життя та діяльність видатних фізиків.
17. Читати науково - популярну літературу) про математичні відкриття і діяльність видатних математиків.
18. Вияснити будову електро та радіо приладів.
19. Відвідувати технічні виставки чи слухати, дивитись передачі про новинки техніки.
20. Знаходити хімічні явища у природі, проводити досліди з хімії, спостерігати за ходом хімічних реакцій.
21. Вивчати ботаніку, зоологію, біологію.
22. Знайомитись з особливостями будови та функціонування людської організму.
23. Дізнаватись про дослідження нових родовищ корисних копалин.
24. Обговорювати політичні події на Україні, в СНГ, у країнах дальнього зарубіжжя.
25. Читати літературно-критичні статті.
26. Обговорювати кінофільми, театральні постановки, художні виставки.
27. Обговорювати питання виховання дітей та підлітків, дізнаватись, як можна допомогти кому-небудь з друзів, однокласників, молодших дітей виправити свою поведінку.
28. Піклуватись про затишок у домі, в класі, в школі, приводити у порядок приміщення.
29. Знайомитись з військовою технікою.
30. Ходити на матчі та спортивні змагання.
31. Проводити досліди з фізики.
32. Розв'язувати математичні задачі.
33. Розбиратись у схемах радіоапаратури.
34. Читати технічні креслення та схеми.

35. Готовити розчини та зважувати реактиви.
36. Працювати в саду, на городі, піклуватися про рослини та тварин.
37. Вивчати причини виникнення різних хвороб.
38. Збирати колекцію мінералів.
39. Вивчати історію виникнення народів та держав.
40. Вивчати іноземні мови.
41. Декламувати, співати, виступати на сцені.
42. Читати книги малюкам, допомагати їм що-небудь робити, розповідати казки.
43. Шити, в'язати, готувати їжу, виготовляти, вдосконалювати чи ремонтувати домашні побутові прилади та пристрої.
44. Приймати участь у військових походах.
45. Грати в спортивні ігри.
46. Займатися у фізичному гуртку.
47. Займатися у математичному гуртку.
48. Лагодити електроприлади та пошкодження в електромережі.
49. Збирати та ремонтувати різні механізми.
50. Займатися у хімічному гуртку.
51. Займатися у біологічному гуртку.
52. Знайомитись з роботою медсестри та лікаря.
53. Складати географічні та геологічні карти.
54. Вивідувати історичні музеї, знайомитися з пам'ятниками культури. Приймати участь в археологічних експедиціях.
55. Письмово викладати свої думки та спостереження, вести щоденник.
56. Займатися у драматичному гуртку.
57. Пояснювати товаришам, як виконувати навчальні завдання, якщо вони відчують ускладнення.
58. Надавати людям різні послуги (ремонтувати взуття, робити фотографії, помагати зробити зачіску).
59. Брати участь у військових іграх та походах.
60. Брати участь у спортивних змаганнях.
61. Брати участь у фізичних олімпіадах.
62. Брати участь у математичних конкурсах, олімпіадах.
63. Збирати та ремонтувати радіоприлади.
64. Робити моделі літаків, планерів, кораблів чи інші конструкції.
65. Брати участь у хімічних олімпіадах.
66. Брати участь у біологічних олімпіадах.
67. Піклуватися про хворих.
68. Помагати старшим чи самим здійснювати топологічну зйомку місцевості.
69. Виступати з повідомленнями з історії, займатися в історичному (археологічному) гуртку.
70. Займатися у літературному чи лінгвістичному гуртку.
71. Грати на музичних інструментах, малювати, різати по дереву.
72. Виконувати роботу вожатого.
73. Піклуватися про економію сімейного бюджету.
74. Бути організатором (командиром) у іграх і походах.
75. Займатися у спортивній секції.
76. Виступати з доповідями про нові фізичні відкриття, організовувати конкурси КВН з фізики.

77. Організувати математичні конкурси.
78. Займатися у радіо гуртку.
79. Брати участь в організації технічних виставок, оглядів технічної творчості.
80. Брати участь, допомагати в організації вечорів типу "Хімія навколо нас".
81. Проводити дослідницьку роботу з біології.
82. Займатися у гуртку санітарів.
83. Брати участь у географічних чи геологічних експедиціях.
84. Брати участь в організації походів по рідному краю з метою його вивчення.
85. Писати сценарії літературних вечорів, організувати літературні ювілеї, свята.
86. Брати участь у конкурсах, олімпіадах художньої самодіяльності.
87. Організувати ігри та свята для дітей.
88. Готувати їжу під час походів чи обладнувати похідну стоянку всім необхідним для учасників походу, фотографувати, друкувати фотознімки.
89. Вивчати військову справу.
90. Тренувати молодших дітей у секціях та спортивних командах.

Листок відповідей.

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	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Спрямованість професійних інтересів підраховується за вертикальними стовпчиками.

№ 1 - фізика	№ 9 - історія та суспільна діяльність
№ 2 - математика	№ 10 - література (філологія )
	№ 11 - мистецтво
№ 3 - електрорадіотехніка	№ 12 - педагогіка
№ 4 - техніка	№ 13 - обслуговуюча праця
	№ 14 - військова справа
№ 5 — хімія	№ 15 - спорт
№ 6 — біологія	
№ 7 - медицина	
№ 8 — географія та геологія	

**Підсумком** заняття є побудова плану проведення профорієнтаційної бесіди.

1. Бесіда має бути проведена після конкретного дослідження вибірки застосуванням вищевказаних методик. Це дасть змогу посилити інтерес до такої бесіди за рахунок зацікавленості у власних результатах.
2. Бесіда повинна розкрити суть основних груп професій, дати уявлення про їх

змістовну характеристику відповідно з типологією Климova Е.А.

3. Можуть бути запропоновані такі теми бесід:

1. Світ професій.
2. Почесна професія (вчителя, інженера, соціального працівника і тд..)
3. Як вибрати професію. При проведенні бесіди можна акцентувати увагу на таких аспектах:

- дати конкретну розгорнуту характеристику професії, яка належить до однієї з визначених груп (на прикладі конкретної професії). При цьому можна, висвітлити специфіку сфери спілкування, наявність певних здібностей для цієї діяльності, особливості пізнавальних процесів (уваги, мислення, пам'яті, уяви та ін.), вимоги до вольових та характерологічних якостей людини, що обирає дану професію.

- звернути увагу молоді на можливості самовдосконалення та розвитку здібностей, необхідних для тієї чи іншої групи професій.

- проаналізувати типові помилки при виборі професії та шляхи їх усунення.

#### **Контрольні питання до учнів:**

1. Як узгоджуються між собою результати методик ДДО та ОДАНІ.
2. Як використовуються результати цих методик?
3. Яке значення даних методів для професійного самовизначення молоді.

#### **Практичне заняття № 4.**

Професійно значимі якості суб'єкта праці - це такі характеристики людини, від яких залежить успішність професійної діяльності. Професійно значимими якостями можуть виступати індивідуально-психологічні якості і відношення особистості. До індивідуально-психологічних відносяться сенсорні, перцептивні, атенційні, мнемічні, мислительні, мовні, емоційні, вольові, комунікативні якості особистості. Відношення особистості охоплюють ставлення людини про себе, професії. спеціальності, матеріальних цінностей, суспільних законів і правил і т.п.

**Метою** заняття є дослідження уявлень суб'єкта праці про значення індивідуально-психологічних якостей та оцінка ієрархії цих якостей у зв'язку з особливостями професійної діяльності.

#### **Порядок роботи.**

1. Ознайомлення із змістом методики.
2. Виконання методики.
3. Обробка результатів та висновок про значення кожної з нижчевказаних якостей у професійній діяльності (наприкладі професії типу "людина-людина").

#### **Методика дослідження уявлень суб'єкта праці про необхідні для діяльності якості особистості.**

Групі учнів пропонується оцінити значення кожної з нижчевказаних якостей для соціономічного виду діяльності таким чином:

2 бали - якість необхідна для успішної роботи за обраною спеціальністю:

1 бал - якість є бажаною:

0 балів — якість не має значення.

Текст методики.

1. Здатність тривалий час зберігати стійку увагу всупереч втомленню.
2. Уміння розподіляти } вагу при виконанні кількох дій, функцій, задач.
3. Здатність зосередитися тривалий час на одному об'єкті.
4. Здатність до переключення уваги з об'єкта на об'єкт.
5. Здатність спостерігати одночасно за багатьма змінними об'єкта.
6. Уміння помічати незначні зміни в об'єкті дослідження.
7. Уміння вибирати при дослідженні матеріал, необхідний для розв'язання

проблеми.

8. Спостережливість щодо поведінки людини, її душевного стану.
9. Здатність до самоспостереження.
10. Здатність інтуїтивно підмічати зміни в оточуючій обстановці.
11. Здатність зразу відтворити прочитане.
12. Здатність точно відтворити почуте.
13. Здатність легко запам'ятати словесно-логічний матеріал (терміни, дати, цифри).
14. Здатність легко запам'ятати наочно-образний матеріал (плани, схеми, зображення, графіки).
15. Здатність до мимовільного запам'ятання матеріалу.
16. Здатність тривалий час утримувати в пам'яті велику кількість матеріалу.
17. Особлива пам'ять на зовнішність та поведінку людини.
18. Здатність точно відтворювати матеріал у потрібний момент.
19. Здатність впізнавати явище, факт за небагатьма ознаками.
20. Здатність до вибіркового відтворення потрібного в даний момент матеріалу.
21. Узгодженість рухів з процесом сприймання.
22. Витривалість щодо статичних навантажень.
23. Здатність швидко діяти в умовах дефіциту часу.
24. Швидка реакція певними рухами на несподіване слухове враження.
25. Гарний почерк.
26. Узгодженість одночасних рухів рук і ніг у різних комбінаціях (синхронно, послідовно, різнотипне).
27. Швидка рухова реакція на несподівані зорові враження.
28. Швидкість і точність рухів пальців рук.
29. Пластичність і виразність рухів.
30. Уміння швидко записувати.
31. Уміння впізнавати та розрізняти кольори.
32. Окомірне визначення відстані, кутів, розмірів.
33. Здатність розрізняти звуки за гучністю, висотою, тембром.
34. Здатність до розрізнення перепадів температури.
35. Здатність швидко визначати невелике відхилення від заданої норми.
36. Здатність швидко уявити нове, що не зустрічалося у досвіді або старе, але в нових умовах.
37. Здатність прогнозувати результати події з врахуванням їх імовірності.
38. Здатність знаходити нові і незвичні рішення.
39. Уміння бачити кілька можливих шляхів і мислено вибрати більш ефективний.
40. Здатність до видозміни образу, відтворення образу за словесним описом.
41. Здатність розглядати проблему з різних точок зору.
42. Аргументованість критичного аналізу факту, явища, події, вчинку.
43. Здатність охопити суть основних взаємозв'язків у проблемі.
44. Здатність відкинути стандартні методи і рішення, що стали непотрібними і шукати нові, оригінальні.
45. Уміння вибрати з великого обсягу інформації, ту, що потрібна для розв'язання завдання.
46. Уміння робити висновок з протирічної інформації.

47. Чутливість до наявності проблеми там, де, здається, вже все вирішено.
48. Здатність бачити далі очевидного, безпосередньо даного.
49. Уміння визначати характер інформації, недостатньої для прийняття рішення.
50. Здатність прийняти правильне рішення при відсутності часу на осмислення чи недоліку інформації.
51. Стабільність гарного настрою.
52. Емоційна стійкість при прийнятті правильного рішення.
53. Уміння знайти привабливі сторони у будь-якій роботі.
54. Захоплення пошуком розв'язку питання.
55. Здатність переживати те ж, що почувають інші.
56. Врівноваженість та самовладання у конфліктах.
57. Здатність передавати іншим свій настрій, емоційний стан.
58. Швидка адаптація до нових умов.
59. Уміння примусити себе робити нецікаву, але корисну роботу.
60. Уміння відстояти свою дочку зору.
61. Уміння підкорятися, точно виконувати вимоги.
62. Здатність до тривалої розумової роботи без зниження її якості і темпу.
63. Наполегливість у переборенні труднощів.
64. Здатність до тривалого збереження високої активності, енергійність.
65. Здатність не піддаватися впливу, особливо з боку авторитетних осіб.
66. Здатність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.
67. Здатність об'єктивно оцінити свої досягнення, сили і можливості.
68. Збереження зібраності у хвилюючих умовах.
69. Уміння давати чіткі формулювання при стислому висловлюванні думки.
70. Уміння логічно висловлюватися у розгорнутій формі (доповідь, виступ).
71. Уміння вести наукову бесіду, діалог, доводити свою точку зору.
72. Сильний, звучний, витривалий голос.
73. Відсутність дефектів мови, гарна дикція.
74. Здатність довільно передавати своїх уявлень чи почуттів з допомогою жестів, міміки, інтонацій.
75. Здатність розуміти мовний підтекст/ іронію, жарт/.
76. Уміння вести ділову бесіду, переговори.
77. Уміння дохідливо пояснити співбесіднику свої думки, наміри.
78. Здатність швидко знайти необхідний тон, доцільну форму спілкування відповідно до психологічного стану та індивідуальних особливостей співбесідника.
79. Здатність до швидкого встановлення контактів з новими людьми.
80. Здатність приваблювати до себе людей., викликати їх довір'я.
81. Здатність розумно поєднувати ділові та особистісні коні акти з оточуючими,
82. Здатність узгоджувати свої дії з діями інших осіб.
83. Уміння дати об'єктивну оцінку діям інших людей.

### **Підсумок роботи. Обробка результатів та їх оцінка.**

1. Розраховується середня оцінка кожної якості для групи піддослідних. Випишуються властивості, що визнаються необхідними (середня оцінка від 1.6 до 2) і встановлюється їх ієрархія.
2. Вираховується середня оцінка для кожної групи якостей і заносяться л протоколу отримані дані.

#### Зразок протоколу.

№ питання	Якості особистості	Середній бал
1-4	Аттенційні	
5-Ю	Спостережливість	
11-20	Мнемічні	
21-30	Моторні	
31-35	Сенсорні	
36-40	Імажинитивні	
41-50	Мислительні	
51-58	Емоційні	
59-68	Вольові	
69-74	Мовні	
75-83	Комунікативні	

Співставляється значимість індивідуально-психологічних якостей з професійними задачами (на прикладі конкретної професії).

#### **Контрольні питання для школярів.**

1. Як пов'язана професійна значимість індивідуально-психологічних якостей з характером професійних задач?
2. Які шляхи вдосконалення цих якостей ви можете вказати:
  - а) в умовах школи:
  - б) в умовах безпосередньої професійної діяльності.

#### **Практичне заняття № 5.**

Динаміка станів у процесі професійної діяльності досліджується за трьох: основними напрямками: вивчення емоційного стану, активності людини як поведінкових проявів та самопочуття як фізичного аспекту працездатності. Методика спрямована на виявлення особливостей станів людини у процесі праці а саме: самопочуття, активності та настрою (САН).

Метою дослідження є виявлення особливостей цих станів при виконанні професійних задач та функцій.

#### **Порядок роботи:**

1. Учні ознайомлюються із змістом методики.
2. Апробація методики на вибірці шкільного класу.
3. Формулювання висновків про можливість застосування методики для вивчення функціональних станів у професійній діяльності.

#### **Методика САН.**

Оцініть свій стан у день перевірки за дев'ятибальною шкалою, відзначивши свою оцінку на бланку відповідей.

#### **Бланк відповідей.**

1. Самопочуття хороше	987654321	погане
-----------------------	-----------	--------



2. Почуваюся сильним	987654321	почуваюся слабким
3. Пасивний	123456789	активний
4. Малорухливий	987654324	рухливий
5. Веселий	9 8 76 5 4321	сумний
6. Настрій хороший	9 8 76 5 4321	настрій поганий
7. Працездатний	9 8 76 5 4321	розбитий
8. Повний сил	987654321	знесилений
9. Повільний	123456789	швидкий
10. Бездіяльний	123456789	діяльний
11. Щасливий	987654321	нещасний
12. Життєрадісний	987654321	похмурий
13. Напружений	987654321	розслаблений
14. Здоровий	987654321	хворий
1 5. Байдушний	123456789	захоплений
16. Апатичний	123456789	схвилюваний
17. Знаходжусь у захваті	987654321	пригнічений
18. Радісний	987654321	печальний
19. Відпочивший	987654321	втомлений
20. Свіжий	987654321	виснажений
21. Сонливий	123456789	збуджений
22. Бажання відпочити	123456789	бажання працювати
23. Спокійний	987654321	стурбований
24. Оптимістичний	987654321	песимістичний
25. Витривалий	987654321	слабкий
26. Бадьорий	987654321	в'ялий
27. Думати важко	123456789	думати легко
28. Розсіяний	123456789	уважний
29. Повний надій	987654321	розчарований
30. Задоволений	987654321	незадоволенні

Обробка результатів. **Підсумок роботи**

Підраховуються оцінки за такими параметрами:

Самопочуття: питання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: питання 3, 4, 9, 20, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: питання 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Підраховані сумарні, оцінки необхідно розділити на 10 (за числом питань за кожним параметром).

Робиться висновок про стан особистості у даний момент. Розглядаються шляхи корекції цього стану.

**Контрольні запитання для учнів.**

1. При виконанні яких саме професійних обов'язків доцільно застосовувати цю методику?

2. Які саме об'єктивні умови праці можуть сприяти змінам досліджуваних станів?
3. Яка роль саморегуляції особистості при корекції станів професіонала?

### **Література.**

1. Вайсбург А.А. Организация профориентационной работы школы, ПТУ, предприятия. - М., 1986.
2. Дмитриева М.А., Крылов А. А., Нафтутьев А.И. Психология труда и инженерная психология. - Л., 1979.
3. Калугин Н.И., Сазонов А.Д., Симоненко В.Д. Профессиональная ориентация учащихся. - М., 1983.
4. Климов Е.А. Как выбрать профессию. - М., 1990.
5. Лукашевич Н.П. Психология труда. - К., 1997.
6. Молдавська С.І. Нервова система і ваша професія. - К., 1974.
7. Практикум по инженерной психологии и психологии труда /Под ред. Зинченко Т.П., Суходольского Г.В., Дмитриевой М.А. - Л., 1983.
8. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента / Под ред. Г. Никифорова. М. Дмитриевой. В. Снеткова. СПб, 2001.
9. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б.А. Федоришина. - К., 1980.
10. Служба социального развития предприятия / Под ред. Б.Ф. Ломова. В.И. Иванова.-М., 1989.