***Практическая часть***

* 1. **Тестирование «Уровень притязаний»**

 ***Психоло****г.* Ребята, прочитайте, пожалуйста, утверждения. Если согласны, поставьте рядом с вариантом ответа «плюс», если не согласны — «минус».

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.

2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.

3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.

4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.

5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.

6. Если бы вы занялись наукой, то обязательно совершили бы открытие.

7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.

8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.

9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.

10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

 Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом, и наметить пути его достижения.

***Итак, уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.***

* 1. **Методика «Уровень притязаний»**

 ***Инструкция***

 Каждый учащийся получает лист с 4-мя таблицами с ячейками.

 УП – уровень притязаний, УД – уровень достижений.

 1 2 3 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 УП1= УД1= УП2= УД2= УП3= УД3= УП4= УД4=

 Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать в первой таблице за 10 секунд.

Это число укажите рядом с табл. 1 (УП 1 = ...).

Теперь по сигналу начинайте рисовать «плюсики» (10 секунд). Подсчитайте их количество и запишите рядом с табл. 1 (УД 1 = ...).

Учитывая ваш опыт рисования «плюсиков», подумайте, сколько вы сможете нарисовать их во второй таблице, укажите это число (УП 2 = .) По итогам выполнения запишите результат (УД 2 = ...).

 Процедура повторяется для 3-й и 4-й таблиц. Длительность выполнения третьего задания - 8 секунд (для искусственного создания ситуации неудачи).

Уровень притязаний вычисляется по формуле:

***УП = (УП 2 - УД 1) + (УП 3 - УД 2) + (УП 4 - УД 3) : 3***

Результаты 3,1 и выше — очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);

от 1 до 3 — высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);

от –1,4 до 0,99 — умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);

–1,5 и ниже — низкий УП (ставит слишком легкие цели).

***Психолог.*** Итак, что у вас получилось? Как вы думаете, к чему может привести высокий или низкий уровень притязаний, завышенная или заниженная самооценка?

Учащиеся дают свои ответы, затем психолог обобщает ответы и объясняет понятия “самооценка”, «адекватная самооценка», «низкая самооценка», «высокая самооценка».

***Психоло****г*. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

Осознание собственного «Я» — первый шаг в саморазвитии.

* 1. **Тест «Самооценка  *ПВК. Упражнение «Какой Я?»***

###  *Психолог.*  Существуют личностные и «профессионально важные качества», необходимые при выборе любой профессии, которые, конечно же, связаны друг с другом, независимо от того, какой тип профессии характерен для вас.

### Пожалуйста, подумайте и назовите профессионально важные качества и качества, противоположные им.

Психолог на доске рисует таблицу и с помощью ребят заполняет ее. Можно использовать интерактивную доску.

|  |  |
| --- | --- |
| Организованность | Рассеянность  |
| Доброжелательность | Злобность, агрессивность  |
| Усердие | Лень |
| Аккуратность | Неряшливость |
| Честность | Лживость |
| Обязательность | Несерьезность |
| Ответственность | Безответственность  |
| Внимательность | Рассеянность  |
| Инициативность Настойчивость | Пассивность |
| Дисциплинированность | Недисциплинированность |
| Решительность, находчивость | Апатичность |
| Добросовестность | Недобросовестность  |
| Пунктуальность | Неточность |
| Критичность | Некритичность  |
| Целеустремленность | Разбросанность |
| Надежность | Ненадежность  |
| Самостоятельность | Зависимость |
| Уверенность в себе | Неуверенность, сомнения  |
| Гуманность | Жестокость |

### А сейчас, пожалуйста, подумайте и назовите личностные и противоположные им качества

###

|  |  |
| --- | --- |
| Общительность | Замкнутость  |
| Эмоциональная устойчивость | Эмоциональная лабильность  |
| Доминантность  | Подчиненность |
| Сдержанность | Экспрессивность |
| Нормативность поведения | Подверженность чувствам  |
| Смелость  | Робость  |
| Жесткость  | Чувствительность  |
| Доверчивость  | Подозрительность  |
| Практичность  | Абстрактность  |
| Прямолинейность  | Дипломатичность  |
| Спокойствие  | Тревожность  |
| Консерватизм  | Радикализм  |
| Расслабленность  | Напряженность |
| Энергичность  | Усталость  |
| Приподнятость  | Подавленность  |
| Уверенность  | Беспомощность  |

###

###  *Психолог.* Давайте посмотрим, какова же ваша самооценка на сегодняшний день, ведь вам предстоит решить очень важную проблему - выбрать профессию. Самооценка при этом может иметь важное значение. Итак, оцените свои качества по десятибалльной шкале и «приценитесь» к выбираемой профессии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **1 2 3 4 5** | ум |  **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | доброта | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | справедливость | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | организованность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | доброжелательность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | аккуратность, усердие | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | честность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | обязательность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | ответственность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | внимательность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | инициативность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | дисциплинированность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | настойчивость | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | решительность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | добросовестность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | пунктуальность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | находчивость | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | критичность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | целеустремленность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | надежность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | самостоятельность | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | уверенность в себе | **6 7 8 9 10** |

Можно графически отразить ***результаты самооценки ПВК*** в 10 бальной оценке в таблице.

  ***Инструкция.*** Представьте, что вверху находятся самые организованные люди, а внизу — самые неорганизованные. Вам необходимо найти свое место среди всех этих людей, отметив его точкой на отрезке. Так нужно сделать на всех отрезках.

 Далее подсчитывается количественное выражение сделанных оценок. Центр отрезка — «0», верхняя граница отрезка — «+10», нижняя граница — «–10».

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 №/п

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  и  |  т.д |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0** |
| -1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -1 |
| -2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -2 |
| -3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -3 |
| -4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -4 |
| -5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -5 |
| -6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -6 |
| -7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -7 |
| -8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -8 |
| -9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -9 |
| **-10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-10** |

 Производится подсчет среднего значения всех оценок для каждого. Адекватной можно считать среднюю оценку для мальчиков от +1 до +3 баллов и для девочек от 0 до +2 баллов.

Соедините все точки, и вы получите значения самооценки ваших ПВК. В случае если вас не устроит результат диагностики, то может стать вопрос, как добиться желаемой самооценки.

***Психолог***. Ребята, а как вы думаете, наши космонавты – успешные люди? Какая у них самооценка: завышенная, заниженная или адекватная?

*Ответы детей.*

 ***Психолог.*** Судя по тем успехам, которых они достигают при постановке цели, это успешные люди с адекватной самооценкой и уровнем притязаний, напрямую связанные с их способностями, возможностями, желаниями и усилиями, приложенными для достижения цели - полета в космос!