

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ –
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ С.П. КОРОЛЕВА»

(ГАПОУ МО «МЦК - Техникум имени С.П. Королева»)

Адрес: 141068, Московская область, город Королев, мкр. Текстильщик, улица Молодежная, дом № 7.
Контактные координаты: телефон/факс приемной директора 515-41-43, 516-60-38 бухгалтерии 516-64-71



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (методическое пособие) для педагогов-психологов по психологическому сопровождению студентов в 2022-2023 учебном году

Авторы: *Захарова М.В.*
Бирюкова Г.Г.

г. Королев, 2022

Содержание

Номер раздела	Раздел	Страница
	Содержание	2
1	Адаптация студентов первого курса к новому учебному учреждению	4
1.1	Актуальность проведения мероприятий, направленных на выявление уровня адаптированности студентов	4
1.2	Цели, задачи, рекомендации по проведению	7
1.3	Анкета «Адаптация к учебному процессу в техникуме»	9
1.4	Анкета-опрос классных руководителей и мастеров по адаптации студентов группы	12
1.5	Рекомендуемая форма отчета по проведенному опросу	13
1.6	Рекомендации для классных руководителей для успешной адаптации студентов	13
1.7	Рекомендации для психологов по работе со студентами первого курса	15
2	Психологическое сопровождение группы риска	17
2.1	Цели, задачи, определение группы риска	17
2.2	Рекомендации по психологическому сопровождению	17
2.3	Рекомендуемый диагностический материал	18
2.3.1	Структурированная беседа	18
2.3.2	Проективные методики (рисуночные тесты)	19
2.3.3	Формализованные методики	26
2.4	Рекомендации по написанию отчета	27
3	Развитие индивидуально-личностных качеств	29
3.1	Мероприятие «Лекторий»: описание, цели, задачи.	29

3.1.1	Рекомендации по организации «Лектория»	29
3.2	Формирование и развитие навыка - Успешное целеполагание	31
3.2.1	Цели, задачи, рекомендации по оформлению презентации	32
3.2.2	Рекомендации по проведению тренинга «Успешное целеполагание»	32
3.3	Формирование и развитие навыка - Самопрезентация	34
3.3.1	Цели, задачи, рекомендации по оформлению презентации	35
	Приложения	37
	Литература	62

1. Адаптация студентов первого курса к новому учебному учреждению

1.1 Актуальность проведения мероприятий, направленных на выявление уровня адаптированности студентов

На сегодняшний день цели и результаты образовательного процесса направлены на формирование компетенций. Это способности применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной профессиональной деятельности.

Первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент очень нуждается в поддержке. Это связано с тем, что в личности первокурсника происходят сильные изменения. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник.

Переход к новой образовательной системе, к новому коллективу преподавателей, к новому составу класса (группы), а также новые условия деятельности, новые правила учебного заведения – это серьезное испытание. Это отражается на текущем функциональном состоянии организма и обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем.

От успешности адаптации студента к новой образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Учебная адаптация – двусторонний процесс. С одной стороны, студенты первого года обучения приспосабливаются к методам, средствам обучения в техникуме, к особенностям познавательной деятельности. С другой стороны, первокурсники влияют на образовательную среду техникума, могут помочь преподавателю находить новые подходы к подаче учебного материала. Это активные взаимоотношения, которые должны способствовать обогащению, развитию образовательной среды техникума.

Успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей успеваемости, позитивно повлиять на построение отношений с преподавателями и одноклассниками. Успешная адаптация может способствовать

успешному формированию хорошей учебной мотивации и развитию профессионализма.

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. Уровень адаптации зависит от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования следующих связей:

- Когнитивных (успеваемость, умение самостоятельно работать с литературой, готовность к исследовательской деятельности; использование имеющихся знаний; овладение познавательной активностью; уровень сложности решения практических задач);
- мотивационно-волевых (осознание необходимости освоения учебной дисциплины; способность к саморазвитию; активность на занятиях; готовность преодолевать трудности; самостоятельное выполнение заданий; умение планировать; степень самореализации);
- социально-коммуникативных

Таблица 1. Уровни адаптации

Уровень адаптации	Характеристика
Неадаптированные	Несформированность связи хотя бы в одном из направлений, неустойчивость функционирование связей
Среднеадаптированные	Сформированность всех типов связей, но они не устойчивы. Также может быть одна хорошо устойчивая связь, а остальные плохо сформированы.
Адаптированные	Сформированность всех связей, устойчивое их функционирование.

Таблица 2. Развернутая характеристика уровня адаптации

Уровень адаптации	Признаки
Низкий	<ul style="list-style-type: none"> - Отрицательное отношение к техникуму; - Часто жалуется на здоровье; - Преобладает подавленное настроение; - Нарушает правила, дисциплину; - Плохо усваивает учебный материал; - Трудно выполняет самостоятельную работу и домашние задания; - Необходим постоянный контроль за выполнением учебной деятельности (напоминания родителей, преподавателей) - Общественные поручения выполняет под контролем; - Нет близких друзей, мало с кем общается.
Средний	<ul style="list-style-type: none"> - Положительное отношение к техникуму; - Понимает учебный материал, если преподаватель его излагает подробно и наглядно; - Усваивает основное содержание учебной программы, типовые задачи выполняет. - Хорошо выполняет задания, поручения, но при в внешнем контроле; - Практически всегда выполняет домашние задания; - Общается со многими одноклассниками.
Высокий	<ul style="list-style-type: none"> - Положительное отношение к техникуму; - Усваивает учебный материал легко; - Погружается в учебный процесс, хорошо владеет полученными знаниями; - Решает сложные задачи; - Внимателен, всегда слушает объяснения преподавателей; - Выполняет какие-либо поручения и задания без внешнего контроля; - Готовится ко всем занятиям, проявляет интерес к самостоятельной работе; - Занимает в группе благоприятное положение, имеет определенный статус.

Далее рассмотрим причины нарушения адаптации первокурсников:

- Плохие способности к саморегуляции своего психического состояния;
- Низкая мотивация получения образования;
- Незнание правил, устава, требований предъявляемым к студентам, принятым в учебном заведении.
- Смена условий проживания (при переезде в общежитие)
- Неблагоприятные отношения в новом коллективе;
- Неумение устанавливать отношения в новом коллективе;
- Низкая учебная мотивация (нет желания и интереса получать новые знания);
- Отсутствие нужных навыков для успешной учебной деятельности (не умеет самостоятельно работать, не умеет конспектировать, не умеет работать с учебной и методической литературой, есть пробелы в базовых знаниях)

1.2 Цели, задачи, рекомендации по проведению

Цели:

- 1) Создание условий для успешной адаптации студентов первого курса;
- 2) Выявление особенностей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в колледже;
- 3) Предупреждение и снятие у студентов первого курса психологического и физического дискомфорта, связанного с новой учебной средой.

Задачи:

- 1) Проведение анкеты-опроса всех студентов первого курса в сентябре.
- 2) Проведение сокращенного варианта анкеты-опроса в декабре (без пунктов 1, 2, 8, 9, 13)
- 3) Опрос мастеров и классных руководителей групп первокурсников об адаптации студентов в декабре.
- 4) Рассказать о соответствующих рекомендациях классным руководителям и мастерам, родителям и студентам, способствующих наиболее благоприятной адаптации.

- 5) Обработать полученные результаты по проведению анкеты, сравнить полученные данные по первому и второму опросу и составить отчет.

Рекомендации по проведению:

- 1) Анкету-опрос для студентов и преподавателей можно проводить, используя онлайн форму или напечатанный вариант.
- 2) Анкету-опрос должно пройти максимально большое количество студентов
- 3) Анкету-опрос необходимо проводить на второй и третьей неделе обучения.
- 4) Отчет нужно составить до конца сентября, чтобы оперативно дать рекомендации преподавателям, родителям, студентам.

1.3 Анкета «Адаптация к учебному процессу в техникуме»

Уважаемый Первокурсник!
Просим Вас принять участие в анкете - опросе!

Инструкция: внимательно прочитайте каждый из предложенных Вам вопросов и выберите наиболее подходящий вариант ответа (таких вариантов может быть несколько). Помните, что не существует правильных или неправильных ответов. Как правило, первый выбранный вариант будет наиболее подходящим!

Результаты опроса будут использоваться в обобщённом виде для анализа уже проведенной работы и повышения качества обучения в техникуме.

Для прохождения анкеты Вам необходимо отметить номер группы и дату заполнения анкеты!

Группа _____

Дата _____

1. Представляете ли Вы на Данный момент специфику своей будущей профессии?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

2. Я выбрал(а) свою профессию, потому что...

- а) Мне она нравится
 - б) Я всегда мечтал стать профессионалом в этой области
 - в) Советовали родители, родственники, друзья
 - г) Близкие мне люди работают в той же профессии
 - д) Нежелание дальше учиться в школе
 - е) Хотя бы какую-то профессию нужно иметь
- Свой вариант ответа

3. Изменился ли Ваш образ жизни с началом учебы в техникуме?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

4. Комфортно ли Вы себя чувствуете в новой обстановке?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

5. Есть ли у Вас негативные переживания/эмоции по поводу начала обучения в техникуме?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

6. Оцените обстановку/атмосферу в Вашей группе

- а) Мне комфортно в новом коллективе
- б) Я еще не понял(а) как все складывается
- в) Мне не комфортно в моей группе

7. Больше всего в новом учебном расписании мне нравится...

- а) Новые предметы
 - б) Новое место учебы
 - в) Отсутствие формы
 - г) Возможность начать свою учебную жизнь с «чистого листа»
 - д) Статус «студент»
- Свой вариант ответа
-

8. Оцените, как Вы учились в школе

- а) Учился хорошо, и учеба давалась легко
- б) Учился хорошо, но учеба давалась трудно
- в) Учился средне, хотя учеба давалась легко
- г) Учился плохо, хотя учеба давалась легко
- д) Учился плохо, так как учеба давалась трудно

9. Как Вы планируете учиться в техникуме?

- а) Хорошо
 - б) Если будет получаться, то хорошо
 - в) От меня это не слишком зависит
 - г) Оценки — это не важно
- Свой вариант ответа
-

10. Трудно ли Вам привыкать к обучению в техникуме?

- а) Трудно
- б) скорее трудно, чем легко
- в) Скорее легко, чем трудно
- г) Легко
- д) Не знаю

11. Что помогает адаптироваться к обучению в техникуме?

- а) Педагоги, мастера
 - б) Классный руководитель
 - в) Одноклассники
 - г) Собственное желание
 - д) Семья, друзья
- Свой вариант ответа
-

12. Что для Вас было самое сложное в первый месяц учебы в техникуме?

- а) Обучение
 - б) Новые условия учебы
 - в) Новый коллектив
- Свой вариант ответа
-

13. Как Вы можете обозначить область своих интересов для занятий в техникуме?

- а) Спорт
 - б) Творчество
 - в) Чтение/поиск новой информации
 - г) Получение дополнительной профессии
 - д) Мне достаточно той профессии, которой я начал обучаться
- Свой вариант ответа
-

14. Нужна ли Вам помощь, чтобы справиться с трудностями?

- а) Нет, не нужна
 - б) Нужна от педагогов/мастеров
 - в) Нужна от классного руководителя
 - г) Нужна от друзей
 - д) Нужна от родителей, семьи
- Свой вариант ответа
-

Спасибо за участие!

1.4 Анкета-опрос классных руководителей и мастеров по адаптации студентов группы

Здравствуйте!

Просим Вас принять участие в опросе!

Инструкция: внимательно прочитайте каждый из предложенных Вам вопросов и напишите фамилию студентов, подходящую под вопрос (фамилий может быть несколько).

Результаты опроса будут использоваться для анализа уже проведенной работы и повышения качества обучения в техникуме.

Для прохождения анкеты Вам необходимо отметить номер группы и дату заполнения анкеты!

Группа _____

Дата _____

Вопрос	Фамилия, имя студента
Часто пребывает в подавленном настроении	
Трудно привыкает к новому коллективу	
Трудно идет на контакт с преподавателями (не может ответить или агрессивен)	
Не придерживается новых учебных норм, правил	
Трудно привыкает к новым видам учебной деятельности	

1.5 Рекомендуемая форма отчета по проведенному опросу

- 1) Описание целей и задач проведенного опроса
- 2) Описание процедуры проведения анкеты-опроса
- 3) Количество опрошенных
- 4) Анализ и интерпретация полученных результатов (на основе вопросов, построение графиков и диаграмм):
 - Рассмотрение успеваемости в школе и планов на обучение в техникуме
 - О выборе профессии
 - О новом месте обучения
 - Об области интересов и ресурсах
- 5) Рекомендации по оптимизации процесса адаптации
- 6) Сравнение полученных результатов по первому и второму опросу (после проведения анкеты-опроса в декабре)

1.6 Рекомендации для классных руководителей для успешной адаптации студентов (возможно в форме занятия, показ презентации и мини-лекция)

Классный руководитель играет важную роль в процессе адаптации студента к новому учебному заведению. Именно классный руководитель становится важным связующим звеном техникума и студента, который только поступил в техникум. Задачи классным руководителям:

- 1) Создание условий для оптимального и продуктивного контакта. Здесь нужно содействовать естественному процессу развития группы, при этом работать над созданием благоприятной атмосферы в группе формированием коллектива.
- 2) Оказание помощи в вопросах, связанных с организацией учебной деятельности.
- 3) Способствование формированию у студентов позитивного отношения к окружающей действительности.

- 4) Знать особенности состояния здоровья студентов, бытовых и семейных условий их жизни.
- 5) Участвовать в жизни группы, обеспечивая защищенность интересов каждого;
- 6) Стараться создавать условия для развития личности студента;
- 7) Организовывать работу со студентами, имеющих проблемы с адаптацией.
- 8) Приобщать и поощрять студентов к участию в мероприятиях, которые организуются техникумом.

Рекомендации:

- 1) Ознакомить студентов с системой обучения в техникуме, с правилами и уставами, с требованиями к учебному процессу.
- 2) Информировать студентов о графике и организации учебных занятий, кружках, мероприятиях техникума.
- 3) Провести экскурсию по новому учебному заведению.
- 4) Проводить классные часы на следующие темы: нравственность, самовоспитание, организация режима дня.
- 5) Отслеживать эмоциональное состояние студентов.
- 6) Изучать формирующуюся системы межличностных отношений в группе.
- 7) Собрать информацию об интересах, хобби, увлечениях, сильных личностных качествах студентов.
- 8) Проведение психологами техникума тренингового занятия на тему знакомства студентов друг с другом (по запросу)

Формы реализации предложенных рекомендаций:

- Классный час;
- Чаепитие;
- Присутствие на уроках;
- Опрос студентов, родителей, преподавателей, психологов;
- Участие в мероприятиях техникума;

- Консультация психолога;
- Психологический тренинг.

1.7. Рекомендации для психологов по работе со студентами первого курса

Педагоги-психологам рекомендуется осуществление психолого-педагогических мероприятий, способствующих успешной адаптации первокурсников к образовательно-воспитательному процессу в техникуме.

Задачи для психологического сопровождения:

- 1) Проведение анкеты-опроса всех студентов первого курса, в начале и середине первого года обучения с целью определения уровня адаптированности к новым условиям обучения.
- 2) Проведение опроса классных руководителей на предмет обнаружения студентов с низким уровнем адаптации (в середине первого года обучения).
- 3) Составление отчета по проведенному опросу и выявление обучающихся с низким уровнем адаптации.
- 4) Взаимодействие с классными руководителями, мастерами, родителями с целью предупреждения появления у студентов низкого уровня адаптации и неблагоприятных эмоциональных состояний.
- 5) При необходимости, организация психологических мероприятий по повышению уровня адаптации: проведение консультаций, групповых тренинговых занятий.
- 6) Проведение тематического классного часа «Новый учебный режим».

Тематический классный час

Цель занятия: расширение представлений об особенностях процесса адаптации.

Задачи:

- Предоставить студентам информацию о процессе адаптации
- Рассказать о различных эмоциональных состояниях;

- Рассказать о процессах саморегуляции, почему это важно.
- Предоставить простые техники саморегуляции.
- Предоставить информацию о возможности обращения к психологу.

Форма проведения: форма беседы с наглядным материалом в форме презентации.

Целевая аудитория: студенты первого курса

Продолжительность: 20-30 минут

Материал для работы: мультимедийный проектор для просмотра презентации.

2. Психологическое сопровождение группы риска

2.1. Цели, задачи, определение группы риска

«Группа риска» — это учащиеся, которые имеют определённые социальные, эмоциональные, поведенческие проблемы, которые требуют особое внимание со стороны психологов, педагогов, родителей.

В «группу риска» могут попасть учащиеся:

- Получившие определённый балл (определяется организаторами СПТ) по результатам социально-психологического тестирования (СПТ);
- Состоящие на учете в полиции несовершеннолетних;
- Отмеченные преподавателями как неуспевающие, как чрезмерно тревожные, как эмоционально нестабильные.
- Студенты с низким уровнем адаптации.

Цель: отслеживание и коррекция психического состояния учащихся «группы риска».

Задачи:

- Составление социально-педагогического портрета. Сбор информации о социальной ситуации, в которой живет студент; состава семьи; ближайшего круга общения. А также сбор информации от педагогов о поведенческих особенностях студента.
- Изучение интересов, склонностей, социальной активности студента.
- Беседа с близкими родственниками студента, который вошёл в «группу риска».
- Проведение психологических консультаций, включающие в себя диагностику (структурированную беседу, рисуночные тесты, формализованные методики (опросники)).
- Проведение тренинговых занятий, направленных на поиск смыслов жизни, анализ ценностных ориентаций.

2.2 Рекомендации по психологическому сопровождению

Необходимо оказывать помощь студенту в создании оптимальных условий для развития личности. Необходимо укреплять психическое здоровье, содей-

ствовать в профессиональном и жизненном самоопределении в процессе обучения.

Большое значение имеет систематическое отслеживание психолого–педагогического статуса студента «группы риска» и динамики его психического развития в процессе адаптации и обучения в вузе с помощью наблюдения, проективных методов и опросников на выявление эмоционального состояния.

Этапы:

- 1) Составление списка студентов «Группы риска» с указанием причины попадания в данную группу.
- 2) Сбор информации о социальном статусе студента (где живет, состав семьи, успеваемость, отношения в группе, отношения с преподавателями).
- 3) Беседа с классным руководителем о личностных, эмоциональных и поведенческих особенностях студента.
- 4) Беседа с родителями (опекунами) – при необходимости.
- 5) Проведение структурированной беседы.
- 6) Проведение рисуночных тестов «Человек» и «Человек под дождем».
- 7) При необходимости проведение методик, направленных на выявление качества функционального состояния студента (отражение субъектом специфики какой-либо ситуации).
- 8) По результатам первичной консультации (при подтверждении принадлежности к «группе риска») необходима разработка индивидуального плана коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний; низкого уровня адаптации и других причин психической неустойчивости.

2.3. Рекомендуемый диагностический материал

2.3.1. Структурированная беседа

1. Детство

- 1) как вы относитесь к своему имени (почему Вас назвали именно так);

- 2) с какого времени себя помните (первые детские воспоминания, сколько было лет);
 - 3) яркие воспоминания детства;
- Положительные (поездки, встречи, покупки и пр.),
 - Отрицательные (потери, расставания, как наказывали),
 - Какие были отношения с родителями.

2. Школа

- 1) Проблемы (отношения со сверстниками; отношения с преподавателями);
- 2) Друзья (были или нет; много или нет; лучшие друзья;
- 3) Учеба (успеваемость; когда испортилась).

3. Дальнейший жизненный путь

- 1) Удовлетворен ли собой (любит себя или нет);
- 2) Удовлетворен ли своим личностным развитием;
- 3) Удовлетворен ли своим здоровьем;
- 4) Реализован ли в учебе (нравится ли то место, где учится, как успеваемость);
- 5) Реализован ли в семье (как чувствует себя в семье);
- 6) Реализован ли в личной жизни (есть ли романтические отношения);
- 7) Реализован ли в общении (каков круг друзей, знакомых).

4. Перспективы на будущее (насколько структурировано будущее)

- 1) Мечта детства;
- 2) Цели (краткосрочные и долгосрочные).
- 3) Каким видится будущее (положительным или отрицательным).

2.3.2. Проективные методики (рисуночные тесты)

Проективный тест «Человек» и «Человек под дождем»

(Е. Романова, Т. Сытько)

Цель: определить устойчивость человека к стрессу, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им.

Бланк проективной методики «Человек под дождем»

ФИО _____ Возраст _____

Дата обследования _____

Процедура проведения:

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. После проводится сопоставление двух рисунков. После изображения рисунков предлагается провести следующую беседу (по каждому из рисунков):

- Кто этот человек? (мужчина/женщина)
- Сколько ему лет?
- Где он живет?
- Есть ли у него друзья?
- Чем он занимается?
- Что делает нарисованный человек, чем он в данный момент занят?
- Где он находится?
- Что вокруг него?
- О чем он думает?
- Что он чувствует?
- Что больше всего хочет этот человек? (его 3 заветных желания)

Если на рисунках есть детали, значение которых вам непонятны, необходимо выяснить что это такое, какую функцию выполняют. В предложенной интерпретации сделаем акцент на сравнении двух рисунков и рисунка «Человек под дождем». Подробное символическое описание фигуры человека смотрите в описании методики К. Маховер.

Интерпретация

При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Это может сказать в каком человек сейчас находится состоянии. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось.

Так, например, если на втором рисунке **человек изображен уходящим**, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если на втором рисунке **человек смещен в верхнюю часть листа**, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности,

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, **изображение, смещенное влево**, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен **преимущественно в верхней части** листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается **большой частью в нижней части листа**, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):

— **если рисунок расположен больше в левой части**, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен;

— **если большая часть рисунка располагается в правой части листа**, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

Трансформация фигуры.

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Рисунок «Человек под дождем»

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды свя-

зано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Направление фигуры человека

Важно, как изображена фигура человека:

— повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;

— повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен;

— виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. **Рисунки-шаржи** означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Средства защиты от дождя

Зонт, головной убор, плащ и т.д. — это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт - символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. Зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт — это созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонтика и других средств защиты — это плохая адаптированность и потребность в защите.

Атрибуты дождя.

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: **редкие капли** — как временная, преодолимая; **тяжелые, закрашенные капли** или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. **Уравновешенные, одинаковые штрихи**, в одну сторону - сбалансированная окружающая среда. **Беспорядочные штрихи** — окружающая среда тревожная, нестабильная. **Вертикальные штрихи** - упрямство, решительность. **Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит** - тревога и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи — это символ ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь – это последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: **если слева** - человек видит проблемы в прошлом, **если справа** — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги) – это отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тенденции.

- Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.
- Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.
- Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.
- Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей, близких людей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);
- Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;
- Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Например, если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это означает, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы
- Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке может говорить о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. А очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

2.3.3. Формализованные методики

1) Тест жизнестойкости (адаптация опросника Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова)

Цель: выявление уровня жизнестойкости – это система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Если все эти компоненты выражены, то меньше возникает внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях, поскольку есть хорошие навыки совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Когда использовать: при низком уровне адаптации студентов, при демонстрации студентами сильно выраженных негативных эмоциональных состояний, при работе студентами «группы риска».

2) Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Цель: определение уровня, насколько человек удовлетворен поиском смысла своей жизни. Определяет наличие целей в жизни, эмоциональную насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля.

Когда использовать: при низком уровне адаптации студентов, при демонстрации студентами сильно выраженных негативных эмоциональных состояний, при работе студентами «группы риска».

3) Опросник «Самочувствие, активность, настроение»

Цель: исследование особенностей психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение).

Когда использовать: при регулярном подавленном настроении, депрессивных тенденциях, негативном психоэмоциональном состоянии.

4) Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин)

Цель: использовать для диагностики психической напряженности в условиях сложной (экстремальной) ситуации или ее ожидания.

Когда использовать: при заниженных показателях по уровню адаптации по результатам опроса студентов и классных руководителей. По запросу о сложных, негативных эмоциональных состояниях.

Тексты методик см. в Приложении 1, 2, 3, 4 соответственно.

2.4. Рекомендации по написанию отчета по результатам психологической диагностики

1. Данные испытуемого: пол, возраст, курс, специальность по которой обучается.
2. Причина проведения диагностики: запрос студента (подробное описание); запрос преподавателя (подробное описание); запрос родителя, близкого взрослого (подробное описание) студент «группы риска» (по каким показателям).

3. Социальный статус: состав семьи, место проживания.
4. Перечисление проведенных методик.
5. Протокол структурированной беседы.
6. Заключение по структурированной беседе: ресурсы студента и потенциальные проблемы.
7. Интерпретация рисуночных тестов.
8. Интерпретация формализованных методик.
9. Обобщенные выводы по результатам диагностики.
10. Рекомендации для дальнейшей работы со студентом.

3. Развитие индивидуально-личностных качеств

3.1. Мероприятие «Лекторий»: описание, цели, задачи.

Лекторий – это позитивно-иллюстративная форма работы со студентами. Данное мероприятие проводится в техникуме каждый месяц с сентября по май. В лектории может принять участие любой студент. Лекторий может быть проведен на свободную тему, а может быть тематический (посвященный какому-либо событию/дате). Участие в данном мероприятии может дать студенту личностный рост, развитие определенных умений и навыков. А именно уверенности в себе, креативности, умению работать с информацией и текстом, самоорганизацию.

Цели:

- Создание возможности студентам рассказать о том, что они хотят, чтобы было услышано.
- Создание возможности учащимся проявлять и развивать свои личностные качества, умения и навыки публичного выступления и самопрезентации.

Задачи:

- Распространять информацию о проведении данного мероприятия.
- Организовать постоянное место проведения лектория.
- Искать студентов для участия в данном мероприятии (реклама на уроках, опрос преподавателей, афиша).

3.1.1. Рекомендации по организации «Лектория»

- 1) Определение даты и времени проведения лектория (рекомендуется проводить каждый месяц с октября по май).
- 2) Оптимальное количество лекторов на одно мероприятие - 5-7 человек.
- 3) Определение тематики лектория (посвященный какому-либо событию/дате или выбор темы свободный)

- 4) Извещение преподавателей и студентов о дате, времени проведения мероприятия и его тематики.
- 5) Студенты за 2 недели до проведения предоставляют тему выступления и куратора (преподавателя, который будет помогать готовить выступление).
- 6) Составляется приказ об участниках данного мероприятия.
- 7) За неделю до проведения мероприятия проводится репетиция, на которую студент должен прийти с готовым текстом выступления и презентацией (время выступления от 3 до 5 минут).
- 8) При необходимости, во время выступления организаторы помогают редактировать текст и презентацию.
- 9) Во время репетиции организаторы подсказывают студенту как лучше себя вести во время выступления, на что сделать акцент, а над чем еще необходимо поработать.
- 10) Студенту выдается памятка успешного публичного выступления (см. Приложение 5).
- 11) В день проведения лектория студенты приходят за час до начала лектория и повторно репетируют.
- 12) На лекторий в качестве зрителей приглашаются 2-3 учебные группы.
- 13) Открывает лекторий организатор мероприятия со своей темой, тем самым демонстрируя пример успешного выступления (организатор также готовит свою тему и презентацию).
- 14) По окончании проведения мероприятия рекомендуется раздать грамоты (необходимо подготовить заранее) об участии в лектории каждому лектору, а также сделать групповое фото лекторов.

3.2. Формирование и развитие навыка - Успешное целеполагание

Формирование и развитие навыка успешного целеполагания очень важно при становлении человека как профессионала. Правильная постановка целей поможет научиться отделять то, на что нужно тратить свое время от того, на что не нужно. Студенту важно определять свои истинные цели, чтобы исключить бесполезную трату времени.

Научиться принимать решения относительно необходимости какого-либо дела – значит, соотносить его возможный результат с тем, что вы на самом деле хотите достичь.

Цель – это мысленная модель желаемого результата, идеальный образ будущего.

Если мы знаем то, что мы действительно хотим достичь, то мы избегаем ненужных нам дел, бесполезного времяпрепровождения. Правильно поставленная цель нас организует, упорядочивает мысли, помогает принимать решения.

Целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением к ним определённых требований (насколько можно отклониться от цели).

В данном случае студентам предстоит специально попытаться осознать свою цель, проанализировав свои потребности, проблемы, возможности и представив свой образ идеального будущего.

Формирование навыка целеполагания рекомендуем проводить со студентами второго и третьего курса (не выпускного). Для студентов первого года обучения главная задача – успешная адаптация (1 глава). Для студентов выпускных курсов главная задача – формирование портфолио и навыков самопрезентации (следующий раздел).

3.2.1. Цели, задачи, рекомендации по оформлению презентации

Цели:

- Формирование представлений о навыке целеполагания для студентов второго и третьего года обучения (не выпускные курсы).
- Создание условий для успешного освоения материала.

Задачи:

- Создание презентации на тему «Целеполагание»;
- Подготовка раздаточного материала по презентации;
- Создание тренингового занятия на тему «Целеполагание».

Рекомендации по оформлению презентации:

- 1) Актуальность формирования навыка целеполагания. Важен вопрос: «что мне поможет в достижении цели?»
- 2) Что такое целеполагание
- 3) Что такое цель
- 4) Адекватность постановки цели (цель должна быть адекватна нашим возможностям)
- 5) Методы постановки целей. Например, SMART – метод.
- 6) Приглашение на тренинг «Целеполагание» (по желанию).

3.2.2. Рекомендации по проведению тренинга «Успешное целеполагание»

Целевая аудитория: студенты второго и третьего курса (не выпускного).

Цель: показать основы успешного целеполагания.

Задачи:

- Проведение мини-лекции на тему «Актуальность целеполагания»
- Обозначение понятий цель, целеполагание.

- Выбрать метод постановки целей, которому будем обучать.
- Подготовить небольшой раздаточный материал по теме тренинга.
- Получение обратной связи от участников тренинга.

1. Мини лекция-дискуссия

- Обсудить что такое цель, что такое мечта.
- Что влияет на достижение цели, какие факторы можно выделить.
- Что мешает достижению целей.
- Почему важно ставить адекватные, разумные цели.

2. Упражнение-разминка

Цели: знакомство участников тренинга (при необходимости) и разогрев участников.

3. Основная часть

Цели: постановка целей участниками тренинга, а также предложение метода по достижению этих целей (цели).

В основной части рекомендуется провести помимо методики достижения цели 2-3 упражнения, направленных на достижение какой-либо цели. Одно из них рекомендуется сделать активным, подвижным.

Пример упражнения:

Упражнение «До черты»

Психолог: «Итак, я кладу это предмет на пол. Ваша цель – отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находится к предмету, но ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека».

Обсуждение: чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться?

Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов?

4. Завершение тренинга

Цель: собрать ощущения и переживания по поводу проведенного тренинга, а также раздать материал «с собой», где будет краткое описание представленной методики по теме «целеполагание».

3.3. Формирование и развитие навыка - Самопрезентация

Самопрезентация – это акт самовыражения и поведения человека, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление.

Самопрезентация это также умение подать себя в новой обстановке, в новых условиях пребывания, в новом окружении.

Самопрезентация - один из важных аспектов социальной адаптации студента.

Задача самопрезентации решается часто спонтанно в незначимых ситуациях, а в значимых ситуациях характерно регулирование самопрезентации, исходя из умений и индивидуальных особенностей подростка. Это можно назвать уровнями самопрезентации.

Регулируемая самопрезентация включает в себя:

- прогноз ситуации презентации, сличение перечня значимых ситуаций с текущей ситуацией;
- проектирование собственного поведения для презентации;
- коррекцию в соответствии с получаемой информацией о ситуации.

Стиль самопрезентации может включать набор индивидуальных средств самовыражения: одежда, манеры, мимика, клише словесные, манера общения.

Необходимость самопрезентации возникает вследствие изменения ситуации – начало общения, встреча и т.п., изменение статуса.

Поэтому важно рассказать студентам о нормах, правилах, техниках успешной самопрезентации, чтобы они смогли себя уверенно чувствовать в значимых, нестандартных жизненных ситуациях.

Необходимость самопрезентации у студентов возникает достаточно часто: ответы на уроках, участие в различных мероприятиях техникума, экзамены. А главное, что выпускнику нужно иметь навыки успешной самопрезентации для успешного трудоустройства: составление резюме, портфолио и прохождение собеседования.

3.3.1. Цели, задачи, рекомендации по оформлению презентации

Цели: развитие знаний и умений навыка самопрезентации у студентов выпускных курсов техникума.

Задачи:

- Обучение этике делового взаимодействия
- Помощь в составлении резюме
- Создание презентации на тему «Успешная самопрезентация»
- Проведение лекций по данной теме
- Подготовка раздаточного материала по данной теме

Рекомендации по оформлению презентации:

- 1) Актуальность формирования навыка самопрезентации. Важен вопрос: «почему важно формировать данный навык»?
- 2) Что такое самопрезентация
- 3) Почему важно иметь навыки установления и поддержания контакта с собеседником
- 4) Этика делового взаимодействия (этикет приветствий и ведения деловой беседы). Кто такой воспитанный человек.
- 5) Понятие имиджа, что себя включает и почему важно. Внешний облик делового человека.
- 6) Составление резюме: на что обратить внимание, что обязательно должно в себя включать, структура резюме.

Памятка составления резюме см. Приложение 6.

Рекомендуется проводить занятие-презентацию в лекционной форме со студентами выпускных групп в середине учебного года.

Приложение 1

Тест жизнестойкости

(адаптация опросника Д.А.Леонтьев, Е.И.Расказова)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая в бланке Теста знаком «+» тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				

10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				

22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				

35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Интерпретация

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами.

Вовлеченность — это «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль – это убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — это убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

Приложение 2

Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

№		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами

10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.									Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.									Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.									Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.									Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.									Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Подсчет результатов

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

в восходящую шкалу - 1 2 3 4 5 6 7	в нисходящую шкалу - 7 6 5 4 3 2 1
переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.	переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин.

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл	
		Мужчины	Женщины
1	Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
2	Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
3	Результативность жизни	25,46±4.30	23,30±4,95
4	Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
5	Локус контроля — жизнь	30.14±5,80	28.70±6,10
	Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

Интерпретация

1. Цели в жизни. Наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей

могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или направленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Оценка пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Приложение 3

Опросник «Самочувствие, активность, настроение»

Инструкция: оцените свое состояние, отметив на шкале цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваше состояние в данный момент. Старайтесь пользоваться всем диапазоном цифр, избегайте крайних цифр.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный

21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Подсчет результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. Производится расчет суммы баллов согласно ключу к тесту.

Фактор	№ шкалы
«Самочувствие»	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
«Активность»	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
«Настроение»	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- <30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Приложение 4

Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин)

Инструкция: заполните правую часть бланка, отмечая знаком «+» те строки, содержание которых соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время.

№	Характер признака	Отметка испытуемого
1	Наличие физического дискомфорта: А. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений Б. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе (не причиняющие беспокойства) В. Наличие многочисленных разнообразных неприятных ощущений, причиняющих беспокойство, мешающих работе, деятельности	
2	Наличие болевых ощущений: А. Полное отсутствие каких-либо болей Б. Болевые ощущения появляются лишь изредка, быстро исчезают и не мешают работе В. Есть постоянные болевые ощущения, серьезно беспокоящие и мешающие работе	
3	Температурные ощущения: А. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела Б. Ощущение тепла, повышения температуры тела В. Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба	
4	Состояние мышечного тонуса: А. Обычный, неизменный мышечный тонус Б. Умеренное повышение мышечного тонуса, чувство умеренного мышечного напряжения В. Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик) мышц лица, губ, век	
5	Координация движений: А. Обычная, неизменная координация движений Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости, точности, ловкости, координированности движений во время работы, письма В. Снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение при выполнении мелких движений, требующих высокой точности	

6	<p>Двигательная активность в целом:</p> <p>А. Обычная, неизменная двигательная активность</p> <p>Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений</p> <p>В. Резкое усиление общей двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела</p>	
7	<p>Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца</p> <p>Б. Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания и не мешающее работе</p> <p>В. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца — резкое сердцебиение, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в области сердца</p>	
8	<p>Ощущения (и проявления) со стороны желудочно-кишечного тракта:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе</p> <p>Б. Единичные, быстро проходящие, не причиняющие беспокойства, не мешающие работе ощущения в животе — подсывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание» в животе</p> <p>В. Выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды</p>	
9	<p>Проявление со стороны органов дыхания:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо ощущений</p> <p>Б. Увеличение глубины и учащение дыхания, не причиняющие беспокойства и не мешающие работе</p> <p>В. Значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комоч в горле»</p>	
10	<p>Проявления со стороны выделительной системы:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо изменений</p> <p>Б. Умеренная активизация выделительной функции — более частое, чем обычно, желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть)</p> <p>В. Резкое учащение позывов в туалет, трудность или невозможность воздержаться</p>	
11	<p>Состояние потоотделения:</p> <p>А. Обычное потоотделение, без каких-либо изменений</p> <p>Б. Умеренное усиление потоотделения</p> <p>В. Появление обильного холодного пота</p>	
12	<p>Состояние слизистой оболочки полости рта:</p> <p>А. Обычное состояние, без каких-либо изменений</p> <p>Б. Умеренное увеличение слюноотделения</p> <p>В. Ощущение сухости во рту</p>	

13	<p>Окраска кожных покровов:</p> <p>А. Обычная окраска кожи лица, рук, шеи</p> <p>Б. Покраснение кожи лица, рук, шеи</p> <p>В. Побледнение кожи лица, рук, шеи, появление на коже «мраморного» (пятнистого) оттенка</p>	
14	<p>Восприимчивость к внешним раздражениям, чувствительность:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность</p> <p>Б. Умеренное повышение чувствительности, восприимчивости к внешним раздражениям, не отвлекающее от работы</p> <p>В. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях</p>	
15	<p>Чувство уверенности в себе, в своих силах:</p> <p>А. Обычное состояние, отсутствие каких-либо изменений</p> <p>Б. Повышение уверенности в себе, вера в успех</p> <p>В. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала</p>	
16	<p>Настроение:</p> <p>А. Обычное, неизменное настроение</p> <p>Б. Приподнятое, повышенное настроение, чувство подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой</p> <p>В. Сниженное настроение, чувство подавленности</p>	
17	<p>Особенности сна:</p> <p>А. Нормальный, обычный сон</p> <p>Б. Крепкий, освежающий сон накануне</p> <p>В. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких ночей, в том числе и накануне</p>	
18	<p>Особенности эмоционального состояния в целом:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо изменений в сфере чувств и эмоций</p> <p>Б. Чувство озабоченности, ответственности, появление азарта, положительно окрашенной злости</p> <p>В. Чувство страха, паники, отчаяния</p>	
19	<p>Помехоустойчивость:</p> <p>А. Обычное состояние, без каких-либо изменений</p> <p>Б. Повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей</p> <p>В. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при наличии отвлекающих раздражителей</p>	

20	<p>Особенности речи:</p> <p>А. Обычная, неизменная речь</p> <p>Б. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (грамматности, логичности)</p> <p>В. Нарушение речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь</p>	
21	<p>Общая оценка психического состояния:</p> <p>А. Обычное, неизменное состояние</p> <p>Б. Состояние внутренней собранности, повышенной готовности к работе, подъем душевных сил, мобилизованность, высокий психический тонус</p> <p>В. Чувство усталости, безразличия, рассеянности, несобранности, апатии, снижение психического тонуса</p>	
22	<p>Особенности памяти:</p> <p>А. Обычная, неизменная память</p> <p>Б. Улучшение памяти, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент</p> <p>В. Ухудшение памяти</p>	
23	<p>Особенности внимания:</p> <p>А. Обычное внимание, без каких-либо изменений</p> <p>Б. Улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел</p> <p>В. Ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на выполняемой работе, отвлекаемость</p>	
24	<p>Сообразительность:</p> <p>А. Обычная сообразительность, без каких-либо изменений</p> <p>Б. Улучшение сообразительности, высокая находчивость</p> <p>В. Растерянность, ухудшение сообразительности</p>	
25	<p>Умственная работоспособность:</p> <p>А. Обычная умственная работоспособность</p> <p>Б. Повышение умственной работоспособности</p> <p>В. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость</p>	
26	<p>Явление психического дискомфорта:</p> <p>А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний, связанных с психическим состоянием</p> <p>Б. Единичные, слабовыраженные изменения психического состояния, не мешающие работе и не причиняющие беспокойства, чувство психического комфорта</p> <p>В. Резко выраженные и многочисленные проявления психического дискомфорта, неприятное общее психическое состояние, ухудшение самочувствия, мешающее работе</p>	

27	<p>Степень распространенности (генерализованности) признаков напряжения:</p> <p>А. Единичные и слабовыраженные признаки напряжения, не привлекающие к себе внимания</p> <p>Б. Отчетливые признаки напряжения, которые сопутствуют повышенной работоспособности и успешной деятельности</p> <p>В. Большое количество разнообразных неприятных проявлений нервно-психического напряжения, наблюдающихся со стороны многих органов и систем организма и существенно мешающих работе</p>	
28	<p>Частота возникновения состояния напряжения:</p> <p>А. Напряжение возникает очень редко</p> <p>Б. Напряжение развивается часто, но только при наличии реально трудных ситуаций</p> <p>В. Напряжение развивается весьма часто и нередко в тех случаях, когда для него нет достаточных причин</p>	
29	<p>Продолжительность состояния нервно-психического напряжения:</p> <p>А. Напряжение продолжается очень короткий срок и полностью исчезает, как только миновала сложная ситуация</p> <p>Б. Напряжение продолжается в течение всего периода пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения работы</p> <p>В. Напряжение длится необычайно долго (несколько часов и более) и не прекращается даже после исчезновения трудной ситуации</p>	
30	<p>Общая степень выраженности напряжения:</p> <p>А. Полное отсутствие напряжения либо весьма слабая его степень</p> <p>Б. Умеренно выраженное напряжение</p> <p>В. Резко выраженное, чрезмерное нервно-психическое напряжение</p>	

Подсчёт результатов и их характеристика. После заполнения испытуемым правой части опросника производится подсчет набранных баллов. При этом за знак «+», поставленный против подпункта А, начисляется 1 очко; поставленный против подпункта Б, начисляется 2 очка; поставленный против подпункта В, начисляется 3 очка. Максимальное количество очков, которое может набрать испытуемый, равно 90, минимальное количество равно 30 баллам, когда испытуемый отрицает наличие у себя каких-либо проявлений нервно-психического напряжения.

По сумме набранных очков индексу НПН (ИН) выделяются три степени НПН:

$ИН < 42,5$ — первая степень НПН — относительная сохранность характеристик психического и соматического состояния.

$42,6 > ИН < 75$ — вторая степень НПН — ощущение подъема, готовности к работе и сдвиг в сторону симпатикотонии.

$ИН > 75$ — третья степень НПН — дезорганизация психической деятельности и снижение продуктивности деятельности.

На всех стадиях НПН имеются определенные различия между мужчинами и женщинами.

Приложение 5

Памятка «Принципы успешного публичного выступления»

Что важно	Что делать
1. Одежда	<i>Одеваться так, чтобы чувствовать себя уверенно.</i> Нужно, чтобы одежда не сковывала движений, придавала грациозности и легкости.
2. Приветствие	Входя в аудиторию, <i>приветствуйте</i> слушателей.
3. Улыбка	<i>Улыбайтесь.</i> Улыбка помогает расслабиться, она сделает доклад успешным.
4. Подготовка	Нужно всегда <i>готовиться заранее.</i> За несколько дней, а лучше за несколько недель репетируйте подготовленный материал, пересказывайте его себе и другим людям.
5. Не читать с листа	Никогда <i>не читайте доклад с листка.</i> Если Вы вышли, чтобы выступить. Значит Вам есть, что сказать. Именно сказать, а не прочитать! Будьте уверены в себе.
6. Начать выступление правильно	Начинайте свое выступление только после того, как в аудитории наступит <i>полная тишина,</i> приковывайте свое внимание, не бойтесь помолчать/ сделать паузу.
7. Сильно не тревожиться	Когда руки дрожат, а колени трясутся, то начните <i>активно жестикулировать.</i> Это поможет расслабиться. Можно сделать небольшую театральную паузу, глубоко вдохнуть, мысленно подбодрить и похвалить себя, искренне улыбнуться, и тогда обязательно станет легче. Не бойтесь людей, сидящих перед Вами. Восхищайтесь их!
8. Не быть монотонным	<i>Избегайте монотонности в изложении.</i> От доклада можно отойти. Почему бы не бросить шутку во время выступления или задать вопрос аудитории? Это расшевелит зрителей и расслабит Вас. Вступайте в дискуссию, взывайте к диалогу. Этот жест покажет аудитории, что доклад нужно не только Вам, но и им...

9.Вдохновиться	<i>Вдохновиться.</i> Перед выступлением нужно понять следующее: если Вы решили выступать, значит что-то для Вас в этом есть. Вы заинтересованы темой, Вы хотите что-то сказать и показать. К чему волнение? Сейчас Вы- проводник к знаниям.
10.Смеяться	<i>Смеяться.</i> Особенно, если ошибся. Можно по - доброму пошутить над собой и продолжить вещать. Этот жест покажет аудитории, что Вы чувствуете себя прекрасно и свободно владеете темой.
11.Смотреть в глаза аудитории	<i>Смотреть в глаза,</i> следите за реакцией аудиторией. Посмотрите в глаза зрителям, сидящим в первых рядах. Открыто. Уверенно. Немного дерзко.
12.Тренироваться и совершенствоваться	Очень важно <i>тренироваться и совершенствоваться</i> все время. И даже тогда, когда выступление в ближайшее время не намечается.

Публичное выступление должно иметь «скелет»:

- Выделите *главную идею* выступления!
 - Определитесь что Вы хотите донести людям, что они могут полезного и интересного узнать для себя?
 - *Выделите* подзаголовки, разделите выступление на несколько частей.
- Тщательное продумывание плана и структуры будущей речи – *введение, основная часть и выводы* (окончание).
- Найдите *яркие примеры* из жизни, истории литературы, анекдоты, подготовьте необходимые схемы, иллюстрации, графики, презентацию.
 - Определите момент в ходе выступления, когда Вы *обратитесь к аудитории* с каким-то вопросом, просьбой или продемонстрируйте что-то. Это позволит присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и повысит эффективность восприятия материала.

- *Напишите полный текст выступления, а непосредственно перед выступлением, за несколько дней, выпишите себе тезисы и следуйте им, пересказывайте и тренируйтесь исключительно по этим тезисам, чтобы не подглядывать в листок на предстоящем событии.*

Главное! Будьте готовы к регламенту времени на выступление.

На него дается 5 минут.

Это *единственное* правило, важно сделать рамку выступления.

Приложение 6

Памятка «Как составить резюме?»

Почему резюме — это так важно?

Если Ты хороший специалист, Ты обладаешь хорошим, уникальным опытом, то, как бы ни было составлено резюме, скорее всего Тебя заметят и пригласят на собеседование.

НО! Если у Тебя нет такого опыта, и Ты молодой специалист, то успешно составленное резюме – это то, что позволит Тебе стать заметнее, выделиться на фоне остальных.

На что обратить внимание при составлении резюме?

Информация в резюме должна подчеркнуть Твои сильные стороны, показать Тебя с лучшей стороны. Нужно написать максимум информации, которая поможет понять работодателю, что именно Ты должен получить данное место.

- *Личностные качества в резюме – важно!*

Говори о своих сильных сторонах, не упоминай «экстремальные» вещи и хобби (это, скорее, личная информация).

- *Покажи свою стоимость как профессионала!*

Расскажи о своих профессиональных навыках, о том, что ты достиг в профессиональном плане.

- *Резюме – путь успеха! Укажи свои успехи, достижения в учебной деятельности и на каждом месте работы!*

Покажи, как связаны твое образование, опыт работы, личностные качества и должность, которую ТЫ ищешь.

- *Пиши резюме лично, не копируй из интернета. Резюме – это Ты, это про ТЕБЯ.*

Итак, о структуре резюме! Что нужно не забыть?

1. Ф.И.О
2. Фото (где Ты сам себе нравишься)
3. Контакты (телефон, мэйл).
4. На какую должность претендуешь
5. Профессиональные знания и достижения, здесь же – личностные качества.
6. Образование (основное и дополнительное)
7. Опыт работы
8. Дополнительная информация (язык, водительские права, о знании программ)

Личностные качества – это про что?

Это такие качества, которые помогают человеку успешно/эффективно выполнять свои обязанности. Описывай свои реальные качества, описывай их с помощью реальных ситуаций, где ТЫ проявлял эти качества! (о проявлении этих качеств в учебной/профессиональной деятельности тебя могут спросить на собеседовании).

Например: инициативность, оперативность, умение работать в команде и прочие.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.
2. Андреева, Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева // Человек и общество. - No2. - 1985. – С. 13 – 17.
3. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - №1.- С. 92-100.
4. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2008. - № 3. - С. 37-48.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006.
7. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.