

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет

ГБУ ДО ЦППМСП

Протокол № 3 от «15» апреля 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП

Л.В. Шкапова

Приказ № 40 от «19» апреля 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Профессиональное самоопределение детей 13-18 лет»**

Составитель:

Кочнева Т.И.,

педагог-психолог

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Профессиональное самоопределение – формирование у человека цели и смысла своей профессиональной деятельности, готовности к самореализации в ней на основе соотнесения своих желаний, наличных качеств, возможностей и требований, предъявляемых со стороны общества. Профессиональное самоопределение предполагает идентификацию с определенной профессиональной группой, принятие ее целей и ценностей.

Профессиональное самоопределение, как и личностное, осуществляется в течение всей жизни человека и носит непрерывный характер.

Задачи психологического сопровождения профессионального и личностного развития в учреждении дополнительного образования состоят в оказании психологической помощи ребенку при решении возникающих проблем, профилактике кризисных явлений, помощи в планировании профессионального пути с учетом его индивидуально-психологических особенностей и потребностей с целью создания условий для наиболее полной самореализации личности.

Основными видами психологического сопровождения здесь являются профориентация, психологическое консультирование, программы активизации и обучение способам разрешения проблем (профориентационные игры, тренинги, упражнения).

Психолого-педагогическое направление в профориентационной деятельности предполагает формирование мировоззрения в области трудовой деятельности, понимание необходимости и значимости труда в жизни человека и общества, информированность о разнообразных профессиях и видах деятельности человека. Это направление реализуется в процессе обучения и воспитания.

Профориентационная консультация - ситуация обучения, в процессе которой человек формирует адекватное самопонимание, учится принимать зрелые решения и планировать свое профессиональное развитие. Обязательной задачей консультирования является повышение активности личности и ее ответственности.

В старшем школьном возрасте у детей происходит активное развитие рефлексии, проявляется активный интерес к себе, формируется ответственность за себя и свои действия на основе активного социального экспериментирования, определяется приоритетная область интересов. В связи с этим, актуальным становится запрос на психологическое сопровождение детей с целью обеспечения их успешной самореализации.

Программа разработана для учащихся старшего школьного возраста. При отборе содержания и его организации мы опирались на принцип индивидуального подхода, реализация которого основана на осознании факта наличия индивидуальных особенностей развития каждого ребенка, учет возрастных задач, принцип «экологичности», активности консультируемого.

Методологической основой данной программы явились мультифакторные подходы профессионального развития, которые рассматривают профессиональное развитие в связи с онтогенетическим, личностным развитием, в контексте целостного жизненного пути человека, его типологических особенностей и стилей жизни (Абульханова-Славская К.А., Головаха Е.И., Кроник А.А., Анциферова Л.И.)

ЦЕЛИ

- создание условий для профессионального самоопределения клиента,
- повышение активности личности клиента и принятие ответственности за свой выбор.

ЗАДАЧИ

1. Создать условия для пробуждения интереса ребенка к проблеме самопознания, способствовать пониманию значимости, важности изучения себя и своих особенностей для дальнейшего саморазвития;
2. Обеспечить самопознание ребенка, понимание им своих индивидуально-личностных особенностей;
3. Создать условия для осознания возможностей выбора, принятия ответственности за сделанный выбор, развития навыков самооценки, самоконтроля;
4. Обучить способам саморегуляции эмоционального состояния;
5. Обеспечить необходимыми знаниями о мире профессий, профессионально значимых качествах;
6. Способствовать формированию профессионального плана ребенка;
7. Создать условия для приобретения навыка целеполагания, тайм-менеджмента, разрешения конфликтов.

АДРЕСАТ: Учащиеся 7-11-х классов (13-18 лет) ОУ Московского района Санкт-Петербурга.

ДИАГНОСТИКА

Для диагностической работы используются различные методики, в зависимости от задач и возраста ребенка. Используются следующие методики:

- Профессиональная направленность личности: Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) (Е.А. Климов), «Диагностика направленности личности» В.М. Басса;
- Профессиональный тип личности: методика Дж. Холланда (9-11 кл.);
- Определение профессиональных склонностей: Методика Л.Йоваши в модификации Г.Резапкиной;
- Познавательные интересы: Карта интересов Голомштока А.Е.;
- Свойства личности: Опросник коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) Федоришина Б.А. и Синявского В.В., методика определений свойств темперамента Г.Айзенка, модификация Т.В. Матолиной (подростковый вариант);
- Профессиональная готовность: Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.:
- Тест структуры интеллекта Амтхауэра;
- Анкетирование

В практической работе используются следующие техники:

- беседа,
- упражнения,
- разминки,
- психогимнастика,
- рисуночные техники.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№	Этап	Содержание	Продолжительность
1	Информационно-диагностический (в начале занятий и в заключение)	Выявление ожиданий клиента, формулировка запроса, первичная диагностика, обратная связь и выдача рекомендаций	2 часа
2	Консультационный	Индивидуальное консультирование, решение задач программы, обсуждение результатов, разработка индивидуального профессионального плана	10 часов
Итого:			12 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический блок	Название занятия	всего академических часов	форма контроля
Первичная консультация	«Знакомство»	1 час	анкетирование, диагностическое обследование
Готовность к выбору профессионального маршрута	«Мои стремления»	1 час	рефлексия, диагностическое обследование, наблюдение
Мотивация	«Чего я хочу»	1 час	
Самопознание	«Мои сильные стороны»	1 час	
	«Как я мыслю»	1 час	
Целеполагание и планирование	«Мой путь»	1 час	
Мир профессий. Слагаемые выбора	«Хочу. Могу. Надо»	1 час	
Профессиональные интересы и склонности	«Мои интересы»	1 час	
Способности и выбор профиля обучения	«Мои способности»	1 час	
Развитие способностей	«Чему мне стоит научиться?»	1 час	
Планирование профессионально-образовательного маршрута. Умения и навыки самопрезентации	«Мое будущее»	1 час	

Заключительная встреча		1 час	рекомендации, анкета обратной связи
Итого:		12 часов	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первичная консультация

«Знакомство»

Цель: Выявление ожиданий клиента, формулировка запроса, первичная диагностика.

Ход: Проводится беседа с ребенком и родителем. Выясняются цели, мотивация, степень готовности к занятиям, оговариваются условия проведения занятий.

На основании анализа данных обобщается и фиксируется информация о клиенте в анкете оптанта (см. приложение)

Специалистом дается информация о правилах выбора профессии, определяется степень профессиональной готовности клиента (согласно результатам беседы и диагностики).

В качестве *домашнего задания* клиенту предлагается выполнить рисунок на тему «Я в будущем» или «Я за работой», «Когда я буду работать».

Занятие 1. Готовность к выбору профессионального маршрута

«Мои стремления»

Упражнение «Круги»

Клиенту предлагается нарисовать три круга – в одном написать свои позитивные качества, в другом – свои увлечения, в третьем – то, что в нем ценят другие люди (друзья, родители, учителя).

Результаты обсуждаются.

Беседа (с обсуждением рисунка из домашнего задания)

Цель: выявление уровня сформированности представлений ребенка об особенностях выбора своей будущей профессиональной деятельности, определение факторов, оказывающих влияние на становление образовательных запросов, учет характера ожиданий клиента помощи и поддержки от психолога при самоопределении.

Обсуждаются возможности и перспективы выбора, страхи и ожидания клиента. Используя информацию из анкеты оптанта более детально и содержательно оговариваются критерии выбора профессии.

Методика «Определение профессиональной готовности» (Кабардовой Л.Н.) (см. приложение)

Обсуждение результатов.

Занятие 2. Мотивация

«Чего я хочу?»

Упражнение «Я – это ...»

Цель: активизация самопознания.

Ход: ребенку даётся задание 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных. Обсуждение.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего Я. Если вы смогли придумать себе не более пяти характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.). Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов.

Упражнение «Какой я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале.

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 красота 6 7 8 9 10

О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Поэтому о нем мало кто знает.

Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.

Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \text{успех} / \text{уровень притязаний}$$

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

«Достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям. Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность. Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом» Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях.

Если ваша цель — жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

✓ Что вы вкладываете в понятие «успех»?

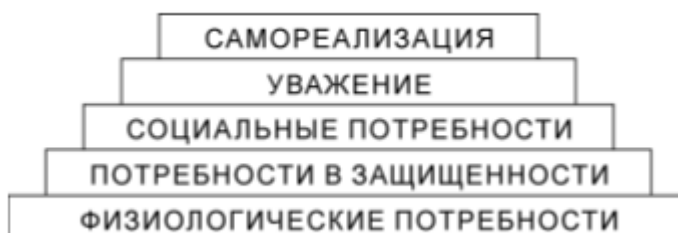
В течение трех минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Обсуждение.

Нередко человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал — мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям: «природная лень не дает развиваться природным талантам» (Ю. Рыбников).

Мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько мотивация человека и его жизненные цели. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно одной профессиональной пригодности — необходима мотивация. В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека. Потребности, в свою очередь, подразделяются на низшие и высшие. В слове «низшие» нет ничего обидного, они есть у всех людей. Это физиологические потребности (в пище и воде, воздухе, тепле, крыше над головой и т.д.) и потребность в защищенности от враждебных действий других людей, стихийных бедствий и техногенных катастроф, уверенность в завтрашнем дне. Далее идут социальные потребности (чувство принадлежности к семье, потребность в любви). Следующий уровень — потребности в уважении и самоуважении. Высший уровень — потребности в самореализации, максимальном раскрытии своих способностей.



Домашнее задание

Иерархия потребностей

Перед вами список важнейших потребностей. Попробуйте расставить их по степени важности для себя: напротив самой важной поставьте цифру 1, напротив следующей по значимости цифру 2 и так далее до 15. Во время работы мысленно проговаривайте фразу: «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.

8. Обеспечить себе материальное благополучие.
9. Повышать уровень мастерства.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться узнавать что-то новое.
12. Обеспечить себе положение, влияние.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

В первую пятерку входят самые значимые для вас на данный момент потребности (оцениваются в 3 балла). Во второй пятерке потребности, менее значимые (2 балла).

В последнюю пятерку входят потребности, неактуальные для вас в данный момент (1 балл). Подсчитайте и запишите сумму баллов по каждой группе потребностей:

— материальные потребности: 4, 8, 13 (номера потребности); — потребности в безопасности: 3, 6, 10;

— социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;

— потребности в признании: 1, 9, 12;

— потребности в самовыражении: 7, 11, 14.

Группа потребностей, которая набрала большее число баллов, является для вас ведущей. Это необходимо учитывать при выборе профессии и планировании карьеры.

Занятие 3. Самопознание

«Мои чувства и эмоции»

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: развитие навыка осознания своего эмоционального состояния.

Ход: клиенту предлагается продолжить (письменно или устно) следующие предложения:

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

Разум позволяет человечеству решать многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово — универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый

домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»

Другой способ выражения чувств и эмоций — это мимика. Независимо от своей культурной и национальной принадлежности смех на лице другого человека дети начинают различать еще до 3 лет, боль — только в 5–6 лет, гнев — с 7 лет, страх и ужас — с 9–10, удивление — в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Нарисуй в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

Упражнение «Назови эмоцию»

В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми. Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

Что делает несчастным	Что делает счастливым
Ненависть	Любовь
Гнев	Доброта
Зависть	Великодушие
Жадность	Щедрость
Обидчивость	Способность прощать
Подозрительность	Доверчивость
Тщеславие	Скромность

Стресс и тревожность

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность — негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова — призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного.

В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин «стресс» ввел канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса: эустресс — конструктивный, мобилирующий стресс, и дистресс — деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

Задание

Запишите в левую часть таблицы качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую — качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

Провоцируют конфликт	Препятствуют конфликту
Раздражительность	Доброжелательность
Обидчивость	Умение прощать
Вспыльчивость	Самоконтроль
Подозрительность	Доверчивость
Хвастовство	Скромность
Самолюбие	Самокритичность
Нетерпение	Терпение
Дерзость	Воспитанность

Упражнение «Шутливое письмо»

Цель: обучение способам снятия напряжения в конфликтной ситуации, развитие творческого самовыражения.

Ход: клиент выбирает для себя кого-нибудь, с кем у него сложные и непростые отношения и пишет этому человеку шутливое письмо, в котором преувеличивает свои чувства по отношению к нему. Старается писать так, чтобы тебе самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Желающие могут прочитать письмо вслух. Завершается процесс разрыванием письма на мелкие кусочки и выбрасыванием их в корзину для бумаг.

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности

Тест «Оценка школьных ситуаций»

Оцените предложенные ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 — не волнует, 1 — мало волнует, 2 — волнует, 3 — очень волнует, — поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

Обработка и интерпретация результатов до 10 баллов — низкий уровень тревожности; 11–20 баллов — средний уровень тревожности; 21–30 баллов — высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса.

Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих

событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность.

Упражнение «Линии»

Цель: обучение выражению эмоций приемлемыми способами.

Ход: клиенту выдается карандаш и бумага. «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуй счастливые линии... злые линии... тревожные линии... В конце упражнения можно по желанию скомкать лист и выбросить.

Домашнее задание

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

Как стать оптимистом

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
- Никогда не говорите о себе плохо.
- Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
- Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
- Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
- Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.

Занятие 4. Самопознание

«Как я мыслю»

Определение типа мышления

Предлагается заполнить опросник определения типа мышления (см. приложение)

Обсуждение.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен ваш выбор?

Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют вашему типу мышления, подумайте, что вам легче изменить — планы или тип мышления? По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь ничтожную часть своей мощности».

Психологи считают, что гениальность — это норма. Задача в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой. Мышление — трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы.

Поэтому интеллектуальные тесты необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении.

Как развивать мышление

- Информация для мышления — все равно что пища для тела. Источники информации — общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.

- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

- Мышление и речь — неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Внимание и память

Внимание — это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией.

Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

Упражнение «Двойной счет»

Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет.

Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т.д.

✓ Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться.

Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.

Внимание ребенка произвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. Взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в

работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

Память — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение — основные функции памяти.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения.

По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память. **Слуховая память** важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией, — акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов. **Зрительная память** должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей. Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей **моторной памятью**, то есть памятью на движения. **Эмоциональная память** позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям. Ученых отличает развитая **логическая память**, благодаря которой они оперируют понятиями.

Как тренировать память

- Плохая память нередко является следствием плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию, выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик–синхронист.
- Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Занятие 5. Целеполагание и планирование

«Мой путь»

Упражнение Жизненные цели

Эта анкета поможет вам объединить важнейшие жизненные цели по темам: школа, семья, свободное время, дружба, личное развитие, работа. Определите, к какой группе относятся ваши цели. Впишите их.

Мои цели, касающиеся школы и образования:

Хотелось бы мне получать более высокие оценки?

Хотелось бы мне приобрести особенные навыки?

Хотелось бы мне получить аттестат?

Хотелось бы мне лучше ладить со своими одноклассниками?

Мои цели касающиеся семьи:

Хотелось бы мне лучше ладить с родителями?

Хотелось бы мне жить в одиночестве?

С кем мне хотелось бы жить?

Хотелось бы мне решать финансовые вопросы?

Есть ли вопросы, которые я хочу задать моим братьям и сестрам?

Мои цели, касающиеся дружбы и любви:

Хотелось бы мне иметь больше друзей?

Хотелось бы мне иметь других друзей?

Хотелось бы мне меньше поддаваться влиянию?

Хотелось бы мне завести серьезные отношения?

Мои цели, касающиеся свободного времени:

Хотелось бы мне иметь больше свободного времени?

Хотелось бы мне делать больше для укрепления моего здоровья?

Хотелось бы мне получить новые впечатления, пережить волнующие события?

Хотелось бы мне уделять больше времени моим увлечениям?

Мои цели, касающиеся личного развития:

Хотелось бы мне стать более решительным?

Хотелось бы мне действовать согласно моим убеждениям?

Хотелось бы мне вести себя более непредсказуемо?

Хотелось бы мне лучше узнать, чего я действительно хочу?

Хотелось бы мне стать более независимым, самостоятельным?

Мои профессиональные цели:

Какую профессию я хочу получить?

Где я хочу работать?

Нравится ли мне учиться?

Хотелось бы мне все хорошо оплачивать?

Хотелось бы мне всему содействовать и управлять?

Как я могу применять мои способности?

Мои долгосрочные жизненные цели:

Хотелось бы мне завести семью?

Хотелось бы мне построить дом?

Хотелось бы мне открыть свое дело?

Хотелось бы мне сформировать свои политические убеждения?

Какие цели для вас важны, но их трудно достичь, и поэтому вы бы хотели составить подробный план на ближайшие годы?

Обсуждение и составление плана.

Занятие 6. Мир профессий. Слагаемые выбора

«Хочу. Могу. Надо»

Стратегия выбора профессии

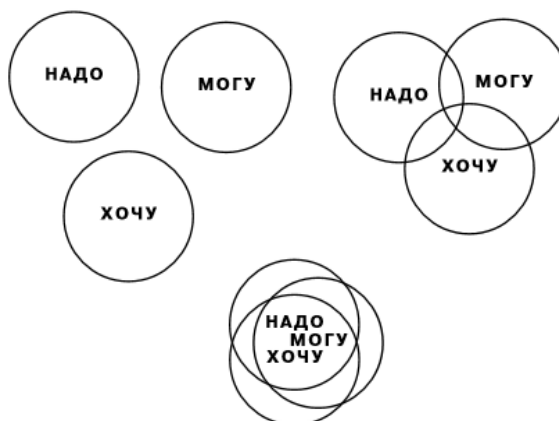
Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы

качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО). Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.



Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает: он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают. Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть: — конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде и т.д.);

— реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д.;

— позитивными (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»); — ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай.

При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
- 3) пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
- 4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные

препятствия и пути их преодоления);

5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);

6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Занятие 7. Профессиональные интересы и склонности

«Мои интересы»

Проводится диагностика профессиональных интересов и склонностей, результаты обсуждаются.

Результаты диагностики соотносятся с результатами планирования.

Занятие 8. Способности и выбор профиля обучения

«Мои способности»

Проводится диагностика способностей. Результаты обсуждаются, соотносятся с полученными результатами других диагностик, анкетированием, выводами, полученными на предыдущих встречах.

Занятие 9. Развитие способностей

«Чему мне стоит научиться?»

Задание.

Заполните таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия — внешние, которые от вас не зависят. Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей. Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Достоинства	Недостатки
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____

Возможности	Препятствия
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия. Препятствия — неблагоприятные внешние условия. К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т.д.

Проанализировав свои записи, взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

Теперь у вас появился шанс вступить в Клуб двух процентов, о которых говорил Н.Хилл:

1. Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%.

2. Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.

3. Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.

4. Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют группу в 6%.

5. Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.

6. И наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения. Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

Занятие 10. Планирование профессионально-образовательного маршрута.

Умения и навыки самопрезентации

«Мое будущее»

Задание 1 «Машина времени»

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами?

Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы? Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?

2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?

3. Действительно ли я хочу его осуществить? Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет).

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений —

передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20—40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга.

Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации. Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема. Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшенена».

Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной. Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

Задание 2 (домашнее)

Защита профессионального проекта

Подготовьте десятиминутное выступление на тему «Моя будущая профессия». В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рынка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При условиях успешной реализации данной программы будет наблюдаться

положительная мотивация ребенка к самопознанию и саморазвитию, нормализуется самооценка, ребенок получит знания о своих индивидуальных особенностях, конкретизирует сферу своих интересов и склонностей для выстраивания профессионально-образовательного маршрута.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ

Специфика организации занятий определяется возрастными особенностями клиента. Причины прихода клиента на консультацию по профориентации могут быть самыми различными, поэтому предварительная беседа с родителем является крайне необходимой. Цель этой беседы - прояснение запроса, а также получение информации об особенностях ребенка, его мотивации к участию в занятиях. С ними должны согласовываться ожидания и задачи конкретной работы.

Список литературы:

1. Головей, Л.А. Профориентационное консультирование: учебное пособие / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Л. В. Рыкман, Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2015. - 102 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2008. - 320 с.
3. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии – СПб: Речь, 2006. – 336 с.
4. Резапкина Г.В.. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005. — 208 с.

АНКЕТА ОПТАНТА

Для того чтобы обсудить с Вами возможные варианты выбора профессии, прошу ответить Вас на ряд вопросов предлагаемой анкеты.

ФИО _____ Возраст _____
Школа _____ Класс _____ Дата « ____ » _____ г.

1. Назовите Ваши любимые учебные предметы: _____
2. Назовите Ваши нелюбимые учебные предметы: _____
3. Назовите профессии, которые Вам нравятся: _____
4. Назовите профессии, которые Вам не нравятся: _____
5. Чем Вы любите заниматься в свободное время? _____
6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали? _____
7. В какой работе класса или школы принимаете участие? _____
8. Какая область деятельности или знаний из приведенного ниже Вас больше всего интересует:

Область деятельности	Порядок предпочтения (от 1 до 7)	Средний балл (успеваемость)
Естественно-научная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство)		
Точные науки (математика, физика)		
Общественно-научная (история, философия, экономика, право)		
Гуманитарная (литература, журналистика, педагогика, психология)		
Искусство (музыкальное, театральное, изобразительное)		
Спорт		
Другое (укажите что именно)		

9. Какую профессию Вы решили избрать? _____
10. Наместили ли Вы пути ее получения? (ВУЗ, колледж, курсы) _____
11. Есть ли у Вас родственники или друзья, которые работают по избранной Вами профессии? _____
12. Есть ли у Вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и Вы? _____
13. Какую профессию вам советуют выбрать
Друзья _____ Родители _____ Учителя _____
14. Что для Вас наиболее важно в будущей профессии (обведите варианты, которые больше всего подходят Вам)?

1. условия труда 2. сам процесс трудовой деятельности (содержание) 3. высокая материальная обеспеченность 4. контакты с людьми 5. полезность результатов 6. подвижная работа и возможность получения новых впечатлений 7. перспективность (профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице) 8. спокойная работа 9. высокая степень ответственности 10. самостоятельное принятие решений	11. возникновение сложных или даже опасных ситуаций 12. возможность творческой деятельности 13. частые командировки 14. возможность создавать что-либо своими руками 15. работа на свежем воздухе 16. романтичность 17. работа в помещении 18. близость к месту жительства 19. независимость 20. другое (укажите)
---	--

15. Здоровье (наличие хронических заболеваний) _____

Дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов)

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Тест

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Типы профессий	Номера вопросов
Человек-природа	1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а
Человек-техника	1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а
Человек-человек	2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а
Человек-знаковая система	2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б
Человек-художественный образ	3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек–художественный образ» – все творческие специальности.

Краткое описание типов профессий

I. «Человек-природа». Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

II. «Человек-техника». Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то

ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

III. «Человек-знаковая система». Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек -знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

IV. «Человек-художественный образ».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

V. «Человек-человек».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

ТЕСТ ГОЛЛАНДА

1. Ниже приводятся различные виды деятельности, которые отражают широкий круг интересов и установок. Выберите и отметьте на листе для ответов номера тех из них, которые Вам нравятся, подходят, которыми Вам было бы интересно заняться, в случае, если бы это было возможно.

1. Пройти курс обучения работам по дереву
2. Работать на легковом автомобиле
3. Ремонтировать хозяйственные постройки
4. Ремонтировать электроприборы
5. Настраивать музыкальную стереосистему
6. Мастерить по дому
7. Работать на дачном участке
8. Пройти курс обучения на автомеханика
9. Самостоятельно ремонтировать квартиру
10. Решать различные технические проблемы
11. Реставрировать, ремонтировать старые приборы, механические устройства (часы, швейную машину, телевизор)
12. Работать в научно-исследовательской лаборатории
13. Применять математику для решения практических проблем
14. Изучать научные теории
15. Анализировать информацию для разработки новых предложений и рекомендаций
16. Читать научные книги и журналы
17. Находить решение сложных проблем
18. Посещать научный музей
19. Систематизировать и классифицировать данные по различным проблемам
20. Пройти курс математической статистики
21. Размышлять над научными проблемами
22. Освоить новую научную дисциплину
23. Играть на музыкальном инструменте
24. Писать статьи для журнала или газеты
25. Воплощать в драматическое произведение рассказ или художественный замысел
26. Играть в ансамбле, группе или оркестре
27. Конструировать мебель или одежду
28. Писать портреты или заниматься фотографией
29. Пройти курсы по дизайну
30. Выпускать журнал или газету
31. Заниматься рисунком, живописью
32. Читать или писать поэтические произведения
33. Создавать декоративные произведения (чеканка, резьба, выжигание)
34. Работать в сфере социальной поддержки и защиты
35. Обучаться на курсах психологии
36. Изучать факты нарушения закона несовершеннолетними
37. Дискутировать по вопросам взаимоотношений между людьми
38. Обучать других выполнять какую-либо работу
39. Изучать социологию
40. Участвовать в акциях благотворительности
41. Преподавать в учебных заведениях
42. Заботиться о детях или помогать пожилым людям
43. Обучаться на курсах гидов или экскурсоводов
44. Помогать советами в трудных ситуациях
45. Быть руководителем какого-либо проекта или мероприятия
46. Пройти курсы или семинар для руководителей, менеджеров
47. Читать о руководителях в бизнесе или правительстве
48. Участвовать в политических компаниях
49. Организовать собственное дело и управлять им
50. Принимать решения в важных и ответственных делах
51. Оказывать влияние на других людей

52. Участвовать в аукционах, торгах
53. Руководить работой других
54. Следить за конъюнктурой рынка
55. Организовывать и проводить выборные компании

56. Содержать свой рабочий стол и служебное помещение в порядке
57. Проводить инвентаризацию материальных ресурсов
58. Работать с компьютером
59. Вести учет своих доходов и расходов
60. Проводить проверку документации или продукции на предмет выявления ошибок или брака
61. Проводить математические расчеты в бухгалтерии или бизнесе
62. Вести деловую переписку
63. Разбираться, создавать компьютерные программы
64. Заполнять стандартные формы, подробные анкеты
65. Обучаться на бухгалтерских курсах
66. Оформлять и печатать деловые бумаги

II. Далее приводится список различных умений, способностей, навыков. Отметьте номера тех из них, которыми Вы обладаете, которые Вы способны осуществить.

1. Выполнять простой ремонт телевизора, радиоприемника
2. Ремонтировать мебель
3. Использовать столярные инструменты для работ по дереву
4. Читать чертежи, эскизы, схемы
5. Провести электрическую проводку в помещении
6. Заменить масло или резину в легковом автомобиле
7. Сделать масштабный чертеж
8. Посадить и вырастить урожай чего-либо
9. Произвести простой слесарный ремонт
10. Рассчитать количество материалов, необходимых для проведения каких-либо работ
11. Использовать электроизмерительные приборы

12. Использовать компьютер при изучении научной проблемы
13. Разобраться в физических свойствах многих веществ
14. Расшифровать простые химические формулы
15. Объяснить причины болезни человека
16. Использовать математическую статистику для решения научных проблем
17. Описать основные функции человеческого организма
18. Объяснить с помощью физических законов многие явления природы
19. Применять логарифмические таблицы
20. Написать реферат по проблеме
21. Назвать три блюда с высоким содержанием белка
22. Кратко и четко изложить какую-либо научную теорию

23. Написать рассказ
24. Создать рекламный плакат
25. Писать красками, акварелью, лепить скульптуру
26. Обрисовать или описать человека так, что его можно было узнать
27. Создать сценическое воплощение идеи или сюжета
28. Написать рекламное объявление
29. Разрабатывать дизайны для упаковки продуктов
30. Декорировать рабочие помещения учреждений
31. Играть в пьесе, спектакле
32. Изготавливать несложные украшения для дома
33. Выполнить художественный фотоснимок, слайд

34. Уверенно помогать другим в принятии решений
35. Помогать людям, страдающим физическими недостатками
36. Исполнять роль хозяина, тамады на праздничных вечеринках
37. Доступно объяснять какие-либо вещи другим
38. Возглавить групповую дискуссию
39. Создать окружающим хорошее настроение

40. Свободно разговаривать с любыми людьми
41. Тренировать других
42. С участием выслушивать проблемы других людей, сопереживать им
43. Обучать других чему-либо
44. Хорошо разбираться в людях

45. Организовать работу других
46. Объективно оценить собственные достоинства, возможности
47. Легко заинтересовать других
48. Организовать и управлять компанией по продаже
49. Успешно торговать чем-либо
50. Уверенно планировать стратегию для достижения какой-либо цели
51. Знать, как стать лидером, добивающимся успехов
52. Отстаивать свою точку зрения
53. Начать собственное дело
54. Успешно выступать перед аудиторией
55. Развивать в себе желаемые качества

56. Обрабатывать корреспонденцию и другие документы
57. Легко получить необходимую информацию по телефону
58. Вести точный учет доходов и расходов
59. Использовать компьютер для анализа данных бизнеса
60. Быстро и без ошибок напечатать текст
61. Составлять деловые письма
62. Быстро и успешно пользоваться каталогами, таблицами
63. Создавать обстановку для деловых встреч
64. Объяснить с помощью закона свои юридические права и обязанности в какой-либо ситуации
65. Самостоятельно разобраться в незнакомой мне компьютерной программе
66. Точно и быстро замечать ошибки в расчетах, текстах

III. Ниже приводится список карьер в промышленности, бизнесе, государственных учреждениях и различных видах искусства и науки. Выберите и отметьте номера тех из них, которые Вам нравятся, интересны.

1. Плотник
2. Фермер
3. Автослесарь
4. Специалист по электронной аппаратуре
5. Лесник
6. Шофер
7. Сварщик
8. Радиоинженер
9. Гравировщик, изготовитель печатей, штампов
10. Экономист-плановик производства
11. Инженер-конструктор по разработке инструментов
12. Ювелир, специалист по обработке драгоценных камней
13. Инженер-механик
14. Оператор энергетической установки

15. Инженер-конструктор
16. Техник медицинской лаборатории
17. Физик
18. Химик
19. Издатель научного или научно-популярного журнала
20. Ботаник
21. Хирург
22. Антрополог
23. Терапевт
24. Метеоролог
25. Научный работник в области социальных наук
26. Биолог
27. Научный работник исследовательской лаборатории
28. Автор научно-популярных книг, статей

29. Писатель
30. Фотограф
31. Музыкант-аранжировщик
32. Художник
33. Певец
34. Автор художественных произведений
35. Музыкант-исполнитель
36. Эксперт по живописи
37. Журналист
38. Модельер одежды
39. Издатель газеты
40. Актер
41. Архитектор
42. Дизайнер

43. Преподаватель высшей школы
44. Сотрудник службы социальной поддержки
45. Логопед
46. Учитель школы
47. Психолог
48. Специалист по семейному консультированию
49. Инструктор молодежного лагеря
50. Консультант по выбору профессии
51. Социолог
52. Инспектор по делам несовершеннолетних
53. Священнослужитель
54. Сотрудник службы «телефон доверия»
55. Менеджер по персоналу
56. Психиатр

57. Управляющий фирмой
58. Управляющий гостиницей
59. Директор на радио или телевидении
60. Агент по продаже недвижимости
61. Страховой агент
62. Заведующий отделом маркетинга
63. Управляющий магазином
64. Адвокат
65. Рекламный агент
66. Посредник в торговых операциях
67. Продавец, работник торговли
68. Судья
69. Брокер на бирже
70. Спортивный тренер

71. Экономист
72. Счетовод
73. Секретарь-референт
74. Кассир в банке
75. Налоговый инспектор
76. Ревизор
77. Переводчик текстов
78. Оператор ЭВМ
79. Инспектор в банке
80. Судебный исполнитель
81. Программист
82. Бухгалтер
83. Нотариус
84. Библиотекарь

БЛАНК ОПРОСНИКА

Фамилия, имя _____

Класс, школа _____

ТЕСТ ГОЛЛАНДА

1.	1	12	23	34	45	56
	2	13	24	35	46	57
	3	14	25	36	47	58
	4	15	26	37	48	59
	5	16	27	38	49	60
	6	17	28	39	50	61
	7	18	29	40	51	62
	8	19	30	41	52	63
	9	20	31	42	53	64
	10	21	32	43	54	65
	11	22	33	44	55	66
2.	1	12	23	34	45	56
	2	13	24	35	46	57
	3	14	25	36	47	58
	4	15	26	37	48	59
	5	16	27	38	49	60
	6	17	28	39	50	61
	7	18	29	40	51	62
	8	19	30	41	52	63
	9	20	31	42	53	64
	10	21	32	43	54	65
	11	22	33	44	55	66
3.	1	15	29	43	57	71
	2	16	30	44	58	72
	3	17	31	45	59	73
	4	18	32	46	60	74
	5	19	33	47	61	75
	6	20	34	48	62	76
	7	21	35	49	63	77
	8	22	36	50	64	78
	9	23	37	51	65	79
	10	24	38	52	66	80
	11	25	39	53	67	81
	12	26	40	54	68	82
	13	27	41	55	69	83
	14	28	42	56	70	84

1. Реалистический тип

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

2. Интеллектуальный тип

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы.

Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и другие, в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

Чаще люди этого типа выбирают профессии, такие как: бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор и другие, направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

3. Социальный тип

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

4. Артистический тип

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться.

Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

5. Предприимчивый тип

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; имеют тягу к приключениям (возможно, авантурным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями.

Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной

концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и другие, связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

6. Конвенциональный тип

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, со зданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков.

Опросник профессиональных склонностей (Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши в модификации Г.В.Резапкиной)

Назначение теста

Диагностика профессиональных склонностей респондентов.

Инструкция к тесту

Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «с» – и отметьте его в бланке.

Тестовый материал

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности
 1. общаться с самыми разными людьми;
 2. снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
 3. заниматься расчетами; вести документацию.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает
 1. возможность следить за ходом мыслей автора;
 2. художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 3. сюжет, действия героев.
3. Меня больше обрадует Нобелевская премия
 1. за общественную деятельность;
 2. в области науки;
 3. в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать
 1. главным механиком;
 2. начальником экспедиции;
 3. главным бухгалтером.
5. Будущее людей определяют
 1. взаимопонимание между людьми;
 2. научные открытия;
 3. развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь
 1. созданием дружного, сплоченного коллектива;
 2. разработкой новых технологий обучения;
 3. работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет
 1. внутреннее устройство экспонатов;
 2. их практическое применение.
 3. внешний вид экспонатов (цвет, форм;

8. В людях я ценю, прежде всего
 1. дружелюбие и отзывчивость
 2. смелость и выносливость;
 3. обязательность и аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы
 1. ставить различные опыты, эксперименты;
 2. писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
 3. тренироваться.
10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует
 1. возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
 2. экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыж;
 3. деловое общение;
11. Мне интереснее беседовать о
 1. человеческих взаимоотношениях;
 2. новой научной гипотезе;
 3. технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал
 1. технический;
 2. музыкальный;
 3. спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на
 1. улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
 2. поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
 3. укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю
 1. научно-популярные фильмы;
 2. программы о культуре и искусстве;
 3. спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать
 1. с детьми или сверстниками;
 2. с машинами, механизмами;
 3. с объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна
 1. учить общению с другими людьми;
 2. давать знания;
 3. обучать навыкам работы.
17. Главное в жизни
 1. иметь возможность заниматься творчеством;
 2. вести здоровый образ жизни;
 3. тщательно планировать свои дела.
18. Государство должно в первую очередь заботиться о
 1. защите интересов и прав граждан;
 2. достижениях в области науки и техники;
 3. материальном благополучии граждан.
19. Мне больше всего нравятся уроки
 1. труда;
 2. физкультуры;
 3. математики.
20. Мне интереснее было бы
 1. заниматься сбытом товаров;
 2. изготавливать изделия;

3. планировать производство товаров.
21. Я предпочитаю читать статьи о
 1. выдающихся ученых и их открытиях;
 2. интересных изобретениях;
 3. жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.
22. Свободное время я люблю
 1. читать, думать, рассуждать;
 2. что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
 3. ходить на выставки, концерты, в музеи.
23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о
 1. научном открытии;
 2. художественной выставке;
 3. экономической ситуации.
24. Я предпочту работать
 1. в помещении, где много людей;
 2. в необычных условиях;
 3. в обычном кабинет

Ключ к тесту

№	I	II	III	IV	V	VI	№	I	II	III	IV	V	VI
1	a			b		c	13	a				b	c
2		a		b	c		14		a		b	c	
3	a	b		c			15	a		b		c	
4			a		b	c	16	a		b			c
5	a	b	c				17				a	b	c
6	a	b				c	18	a	b	c			
7		a	b	c			19			a		b	c
8	a				b	c	20	a		b			c
9		a		b	c		21		a	b	c		
10				a	b	c	22		a	b	c		
11	a	b	c				23		a		b		c
12			a	b	c		24	a				b	c

Обработка результатов теста

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строки.

- 10-12 баллов - ярко выраженная профессиональная склонность.
- 7-9 баллов - склонность к определенному виду деятельности.
- 4-6 баллов - слабо выраженная профессиональная склонность.
- 0-3 баллов - профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов - это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

Интерпретация результатов теста

I. *Склонность к работе с людьми.* Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

II. *Склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе.* Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

III. *Склонность к практической деятельности.* Круг этих профессий очень широк:

производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

IV. *Склонность к эстетическим видам деятельности.* Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

V. *Склонность к экстремальным видам деятельности.* Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

VI. *Склонность к плано-экономическим видам деятельности.* Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

«Карта интересов» А.Е. Голомшток

ИНСТРУКЦИЯ: для того, чтобы помочь Вам выбрать профессию с учётом Ваших интересов, предлагаем оценить следующие утверждения о различных видах занятий. Если Вам очень нравится, вы любите, очень хотели бы заниматься тем, что предлагается в утверждении, то поставьте в соответствующей клетке бланка для ответов два плюса ++. Если просто нравится, ставьте +. Если не знаете, сомневаетесь О; не нравится, не хотели бы этим заниматься - знак минус. Отвечайте искренне.

Нравится ли Вам? Хотели бы Вы?

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Интересоваться вопросами географии.
3. Интересоваться вопросами строения земли, добычи и применения полезных ископаемых.
4. Уроки анатомии и физиологии человека.
5. Занятия по кулинарному или швейному делу, домоводству.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, и выдающихся физиках.
7. Уроки химии, практические занятия по химии.
8. Читать технические журналы («Техника молодёжи», «Юный техник» и т.п.).
9. Читать в научно-технических журналах о достижениях в области электроники и радиоэлектроники.
10. Знакомиться с различными металлами, их свойствами, практическим применением.
11. Узнавать о различных породах древесины, их свойствах и практическом применении.
12. Интересоваться достижениями в области строительства, архитектуры.
13. Интересоваться работой шофёра, машиниста, водителей других видов транспорта
14. Читать литературу, смотреть передачи об авиации, космических полётах.
15. Смотреть фильмы, передачи на военную тему, знакомиться с историей войн, крупных сражений.
16. Читать книги об исторических событиях и исторических деятелях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать газетные или журнальные статьи, очерки.
19. Обсуждать текущие дела, события в классе, школе.
20. Интересоваться работой педагога, воспитателя.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции, правоохранительных органов.
22. Заботиться о порядке в вещах, о красивом виде помещения, в котором вы учитесь,

работаете или живёте.

23.Вникать в доказательства математических (геометрических) теорем.

24.Интересоваться вопросами экономической географии.

25.Заниматься иностранным языком.

26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, с историей развития изобразительного искусства.

27.Знакомиться с жизнью выдающихся мастеров сцены, кино, посещать творческие вечера-встречи с актёрами.

28.Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыкального искусства.

29.Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.

30.Изучать ботанику, зоологию, биологию.

31 .Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.

32.Читать, смотреть фильмы о геологических экспедициях.

33.Интересоваться тем, как люди научились бороться с различными болезнями, достижениями в области медицины.

34.Интересоваться тем, как производят одежду, обувь, различные ткани.

35.Интересоваться принципом работы различных электроприборов, автомобильных двигателей.

36.Находить химические явления в природе, объяснять с помощью химических законов природные процессы, загадки.

37.Смотреть передачи, читать журналы о новейших достижениях современной техники.

38.Посещать радиотехнический кружок или кружок электротехники.

39.Знакомиться с измерительными инструментами для металлообработки и их практическим применением.

40.Наблюдать за изготовлением различных изделий из дерева.

41.Интересоваться процессом строительства, наблюдать за работой строителей.

42.Заниматься автоделом; изучать правила дорожного движения.

43.Читать литературу, смотреть фильмы, передачи о службе на флоте, о морских экспедициях.

44.Интересоваться проблемами современной армии, вопросами устройства армии в зарубежных странах.

45.Обсуждать политические события в России и зарубежных странах.

46.Читать статьи, смотреть передачи о выдающихся писателях, поэтах.

47. Слушать, смотреть тематические радио- и телепередачи (типа «Час суда», «Пусть говорят» и т.п.)

48.Интересоваться событиями, происходящими в городе, стране.

49. Давать объяснения товарищам, как выполнять учебное задания, если они не могут сделать его сами.

50.Рассудить поступок друга, знакомого, проанализировать поведения литературного героя.

51.Организовывать питание всех во время похода, поездки, путешествия.

52.Изучать программирование, создавать новые компьютерные программы.

53.Интересоваться экономическими показателями работы предприятий, банков, компаний.

54.Читать художественную литературу на иностранном языке.

55.Заниматься художественным оформлением стенгазет, плакатов.

56.Посещать драматический театр, театр юного зрителя.

57.Слушать классическую музыку, посещать концерты симфонической музыки.

58.Посещать спортивные соревнования, следить за их ходом.

59.Интересоваться строением, этапами развития живого организма.

60.Заниматься в географическом кружке, изучать природу и жизнь родного края.

61.Изучать происхождение и состав геологических объектов (минералов, слоёв земли и т.п.).

62. Изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути их лечения.
63. Готовить обеды дома.
64. Проводить опыты по физике, электротехнике.
65. Проводить опыты по химии, готовить реактивы, следить за ходом реакций.
66. Разбирать, ремонтировать, интересоваться устройством различных механизмов (часов, бытовых приборов, велосипедов, мотоциклов).
67. Пользоваться точными измерительными приборами (вольтметром, амперметром), производить расчёты.
68. Заниматься обработкой, изготовлением различных деталей и изделий из металла.
69. Заниматься художественной обработкой дерева (выпиливать, вырезать, полировать).
70. Делать наброски строительных эскизов, выполнять чертежи строительных построек.
71. Обслуживать, ремонтировать автомобиль, мотоцикл, другие транспортные средства.
72. Заниматься в авиаклубе, авиамоделированием или парашютным спортом.
73. Интересоваться устройством различной военной техники (артиллерии, ракетных установок, военного флота и авиации).
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать классные или домашние сочинения по литературе.
76. Наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей, анализировать явления и события общественной жизни.
77. Выполнять общественную работу (организовывать, спланировать товарищей на какое-либо дело, мероприятие).
78. Проводить время с маленькими детьми (читать им что-нибудь, рассказывать, организовывать игры).
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
80. Наблюдать, знакомиться с работой повара, продавца, кассира, официанта.
81. Интересоваться вопросами практического применения математических знаний в жизни.
82. Изучать вопросы экономического развития промышленности или какой-либо отдельной компании.
83. Работать с иностранными словарями, разбираться в оборотах речи незнакомого языка.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Выступать на сцене перед зрителями.
86. Играть на одном из музыкальных инструментов.
87. Играть в спортивные игры.
88. Наблюдать за ростом, развитием животных или растений, отмечать этапы, сложности их развития.
89. Самостоятельно составлять географические карты, собирать различные географические материалы.
90. Знакомиться с практическим использованием в жизни человека различных минералов, горных пород и других полезных ископаемых.
91. Знакомиться с работой хирурга, терапевта, других врачей.
92. Посещать кружок кройки и шитья, шить себе или членам семьи.
93. Распознавать, изучать физические явления в окружающем нас мире, природе.
94. Интересоваться вопросами практического применения химических знаний в жизни человека.
95. Заниматься в одном из кружков технического творчества (моделировать самолёты, корабли, машины и пр.).
96. Ремонтировать дома различные электроприборы, теле-, радиоаппаратуру.
97. Заниматься в школьных слесарно-станочных мастерских.
98. Заниматься столярным делом, выполнять столярную работу по дому.
99. Участвовать, помогать в ремонте помещения, квартиры; заниматься отделочными

работами.

100. Наблюдать за соблюдением правил дорожного движения, за передвижением пешеходов и транспортных средств.
101. Заниматься парусным спортом, греблей, ходить в длительные морские экспедиции.
102. Участвовать в военизированных играх (типа «Зарница» и пр.).
103. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры.
104. Заниматься в литературном кружке, посещать факультативные занятия по литературе или русскому языку.
105. Писать заметки в стенгазеты.
106. Интересоваться политикой, изучать биографии известных политических деятелей.
107. Шефствовать над младшими классами, помогать им в учёбе.
108. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотели бы скрыть.
109. Помогать покупателю выбирать товар, работая продавцом.
110. Решать сложные задачи по математике.
111. Точно вести расчёты своих денежных доходов и расходов.
112. Общаться с иностранцами на их языке.
113. Заниматься в художественном кружке, школе или изостудии.
114. Участвовать в смотрах художественной самодеятельности.
115. Интересоваться развитием и проблемами современной музыки.
116. Заниматься в какой-либо спортивной секции.
117. Иметь домашних животных, воспитывать, дрессировать их, быть ответственным за них.
118. Участвовать в географических экспедициях.
119. Участвовать в геологических экспедициях в отдалённых, малонаселённых районах.
120. Наблюдать и ухаживать за больными, оказывать им помощь.
121. Готовить кондитерские изделия, выпекать торты, пирожные.
122. Решать сложные задачи по физике; участвовать в физических олимпиадах.
123. Участвовать в олимпиадах по химии.
124. Разбираться в технических чертежах, схемах, чертить или составлять чертежи самостоятельно.
125. Знакомиться по схеме с устройством и принципом работы магнитофона, компьютера.
126. Работать на станке, изготавливая сложные металлические детали.
127. Мастерить что-либо из дерева своими руками.
128. Принимать посильное участие в строительных работах.
129. Работать машинистом поезда или водителем дальних рейсов.
130. При любых погодных условиях летать на самолётах экстренной помощи; управлять сверхскоростными самолётами.
131. Жить по жёстко установленному графику, строго выполняя распорядок дня.
132. Заниматься в историческом кружке, собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы.
133. Выражать письменно или устно своё мнение о прочитанном, обсуждать литературные произведения.
134. Уметь выразить мнение других людей.
135. Подготавливать и проводить различные собрания в классе, школе.
136. Шефствовать над трудновоспитуемыми; обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей и подростков.
137. Работать в милиции, правоохранительных органах.
138. Постоянно общаться с большим количеством разных людей.
139. Участвовать в математических олимпиадах, конкурсах.
140. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
141. Беседовать с товарищами или знакомыми на иностранном языке.

142. Участвовать в выставках изобразительного искусства.
143. Заниматься в театральном кружке.
144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
145. Принимать личное или командное участие в спортивных соревнованиях.
146. Сажать, выращивать растения на дачном участке, в саду.
147. Производить топографическую съёмку местности.
148. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится работать по заданной программе.
149. Работать в больнице, поликлинике или аптеке.
150. Работать специалистом на предприятии лёгкой или пищевой промышленности (швеей, закройщицей, поваром, кондитером, технологом).
151. Интересоваться применением физических законов и знаний в жизни.
152. Работать на химическом производстве или в химической лаборатории.
153. Работать с техникой: конструировать что-либо, ремонтировать.
154. Работать в области энергетики или радиоэлектроники.
155. Работать на производстве токарем, фрезеровщиком, слесарем
156. Выполнять по чертежам столярные или модельные работы.
157. Работать строителем или архитектором.
158. Работать в большом городе водителем автобуса, троллейбуса, трамвая.
159. Работать в любую погоду в открытом море или на большой реке.
160. Быть офицером, военным инженером.
161. Ходить в походы по историческим местам родного края.
162. Писать рассказы, стихи, заниматься литературной деятельностью.
163. Писать заметки или очерки в газетах, работать журналистом.
164. Выполнять обязанности бригадира в трудовом лагере.
165. Организовывать различные мероприятия, праздники для детей.
166. Работать юристом в прокуратуре, суде, юридической консультации.
167. Выполнять работы по обслуживанию населения (принимать заказы, оказывать бытовые услуги и пр.).
168. Выполнять работу, постоянно требующую применения математических знаний.
169. Работать в области экономики, планирования, финансирования какого-либо предприятия.
170. Участвовать в различных конкурсах, олимпиадах на иностранном языке.
171. Работать дизайнером, художественным оформителем.
172. Играть на сцене, сниматься в кино.
173. Работать музыкантом, музыкальным режиссёром или преподавать музыку.
174. Работать преподавателем физкультуры или тренером.

Обработка и интерпретация результатов

За каждый знак "+" в бланке ответов проставляется +1 балл, за каждый знак "-" проставляется -1 балл, за нулевой ответ - 0 баллов. В каждом из 29 столбцов бланка ответов подсчитывается количество положительных и отрицательных баллов.

Исходя из структуры бланка ответов определяются следующие виды профессиональных интересов (по столбцам).

Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Биология | 16. История |
| 2. География | 17. Литература |
| 3. Геология | 18. Журналистика |
| 4. Медицина | 19. Общественная |

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 5. Легкая и пищевая промышленность | деятельность |
| 6. Физика | 20. Педагогика |
| 7. Химия | 21. Юриспруденция |
| 8. Техника | 22. Сфера обслуживания |
| 9. Электро- и радиотехника | 23. Математика |
| 10. Металлообработка | 24. Экономика |
| 11. Деревообработка | 25. Иностранные языки |
| 12. Строительство | 26. Изобразительное искусство |
| 13. Транспорт | 27. Сценическое искусство |
| 14. Авиация, морское дело | 28. Музыка |
| 15. Военные специальности | 29. Физкультура и спорт |

уровни выраженности:

- от -12 до -6 - высшая степень отрицания данного интереса;
от -5 до -1 - интерес отрицается;
от +1 до +4 - интерес выражен слабо;
от +5 до +7 - выраженный интерес
от +8 до +12 - ярко выраженный интерес.

Бланк ответов к опроснику "Карта интересов"

Ф.И.О.								возраст										дата заполнения										
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	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174

ОПРОСНИК КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

ТЕКСТ «КОС»

Инструкция: Вам нужно ответить на все вопросы этого бланка. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если Ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то в соответствующей клетке «Листа ответов» поставьте знак «+», если же Ваш ответ отрицателен (Вы не согласны) — поставьте знак «-». Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда Вы запишите свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы короткие и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над

деталлями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление своими ответами. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Тест ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ (ОПГ)

Описание методики. В основу данного опросника положен принцип самооценки учащимися одновременно своих возможностей в реализации определенных задаваемых опросником умений (учебных, творческих, трудовых, социальных и т.д.), своего реального, пережитого и сформированного в личном опыте эмоционального отношения, возникающего всякий раз при выполнении описанных в опроснике видов деятельности и своего предпочтения или нежелания иметь оцениваемые виды деятельности в своей будущей профессии.

Инструкция: Внимательно прочтите вопрос. На него Вы должны дать 3 ответа и оценить их в баллах (от 0 до 2).

1. Насколько хорошо Вы умеете делать то, что написано в вопросе:
 - делаю, как правило, хорошо – 2
 - делаю средне – 1
 - делаю плохо – 0
2. Какие ощущения возникли у Вас, когда Вы это делали:
 - положительные (приятно, интересно, легко) – 2
 - нейтральные (все равно) – 1
 - отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) – 0
3. Хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие было включено в Вашу будущую работу:
 - да – 2
 - все равно – 1
 - нет – 0

Свои оценки в баллах Вы заносите в таблицу ответов (номер клетки в таблице соответствует номеру вопроса). В каждую клетку таблицы ответов Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответам на все 3 вопроса. В каждом вопросе Вы оцениваете сначала Ваше «умение» (1), затем – «отношение» (2) и затем – «желание» (3). В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетку таблицы.

Если Вы никогда не делали того, что написано в вопросе, то вместо баллов поставьте в клетку прочерки в первых двух вопросах (1 и 2) и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Работайте внимательно, не спешите!

- I. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).
3. Длительное время (более 1 года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.)
4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.

5. Сдерживать себя, не «выливать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.
6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.
9. Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, материала, металла, засушенных растений, ниток.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо то, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.
11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составлять рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Преимущественно свое свободное время тратить на уход и наблюдение за каким-либо животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.
22. Налаживать и чинить электронную аппарату (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животное и клетки), лечить, обучать.
24. Публично для многих зрителей разыгрывать роли, подражать, изображать кого—либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии ,в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы ,законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.
29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером,

актером талантливо, а что нет, и уметь обосновать это устно или письменно.

30. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.

31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.

32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машинке, производить монтаж и сборку из мелких деталей.

33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или внешнем виде животного или растения.

34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.

35. Выполнять работу, требующую обязательного контакта с множеством разных людей.

36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.

37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.

38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии, читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.

39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений, конструкторские новинки.

40. Влиять на людей, убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, споры.

41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.

42. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанции, в зоокружках и питомниках.

44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.

46. Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную» работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.

47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.

48. При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Фамилия, имя _____
 Класс, школа _____

Я уверен в своем выборе профессии / не совсем уверен / совсем не уверен

Я хочу быть _____

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ ОПГ

1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5
6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10
11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
16	16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20
21	21	21	22	22	22	23	23	23	24	24	24	25	25	25
26	26	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	30
31	31	31	32	32	32	33	33	33	34	34	34	35	35	35
36	36	36	37	37	37	38	38	38	39	39	39	40	40	40
41	41	41	42	42	42	43	43	43	44	44	44	45	45	45
46	46	46	47	47	47	48	48	48	49	49	49	50	50	50
=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
ЗС=			Т=			П=			ХО=			Ч=		

Обработка результатов опросника

Верхние клетки пяти столбцов обозначить в соответствии с типами профессий слева направо: 1 – «Ч-З», 2 – «Ч-Т», 3 – «Ч-П», 4 – «Ч-Х-О», 5 – «Ч-Ч».

Приступая к обработке результатов, профконсультант или учащийся сначала находит в таблице ответов те номера вопросов (клетки), которые оценены 0 баллов или прочерком. При

подобной оценке умений следующие две оценки на этот вопрос (вторая и третья) при подсчете общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (условно их можно в таблице вычеркнуть). Затем подсчитывается общая сумма баллов, набранная в каждой профессиональной сфере: отдельно – «умения», отдельно – «профессиональные пожелания». В результате этого подсчета имеется наглядная картина соотношения оценок по трем шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий, предпочтений в каждой профессиональной сфере и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Оценка результатов

Сравнение и выбор наиболее предпочтительной для данного ученика профессиональной сферы (или несколько сфер) делается на основе сопоставления, во-первых, сумм баллов, набранных разными профессиональными сферами отдельно по шкалам «умения», «эмоциональное отношение», «профессиональное предпочтение». Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере суммы баллов, набранные по данным трем шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2-3 шкалам сочетаются количественно с реальными умениями ученика, т.е. с первой оценкой. Например, соотношение трех оценок типа «10 – 12 – 11» благоприятнее, чем соотношение «3 – 18 – 12». Предпочтение в первом примере более обосновано наличием соответствующих умений. Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые дана наибольшая оценка в баллах, т.е. «2 – 2 – 2» (в первую очередь), а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней («2 – 2 – 1» или «1 – 2 – 2»). Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить всю профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы. Например, работа в области «Ч – 3» может осуществляться с «буквами, словами, текстом» – программист, математик, экономист и др. Во-вторых, для того чтобы «выйти» за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, учитель математики («Ч – Ч» и «Ч – 3»), модельер («Ч – Х – О», «Ч – Т») и т.д.

Определение типа мышления

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я предаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой строке указывает на уровень развития данного типа мышления (0–2 — низкий, 3–5 — средний, 6–8 — высокий).

1. *Предметно-действенное мышление (П-Д)* свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

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

3. *Словесно-логическое мышление (С-Л)* отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

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

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

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие которых может определить только специалист. Это **специальные способности** — артистические, литературные, математические, лингвистические, музыкальные, — определяющие успешность в конкретных видах деятельности.