

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №595 Приморского района Санкт-Петербурга**

Городской конкурс методических разработок по психолого-педагогическому  
сопровождению профессионального самоопределения в образовательном учреждении

Номинация: Система психолого-педагогического сопровождения  
профессионального самоопределения в ОУ



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа осознанного выбора: старшая школа»**

Возраст учащихся: 15 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор:**  
**Денисова Анна Владимировна,**  
методист

Санкт-Петербург  
2018

## **АННОТАЦИЯ**

В системе психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса на данный момент отсутствует единая система профессионального самоопределения учащихся и осознанного выбора профессии учебного заведения по окончании школы. В ГБОУ №595 с 2018 года реализуется единая программа «Школа осознанного выбора», которая включает профориентационные занятия начиная со 2 по 11 класс. При этом на разных возрастных этапах подразумевается достижение своих целей, согласно возрастным особенностям учащихся и актуальной ситуации развития. Так, в начальной школе (2-4 класс) происходит общее знакомство с миром профессий и формирование уважения и любви к труду. В среднем звене (5-8 класс) происходит не только углубленное знакомство с профессиями по типам, но и познание требований и профессионально важных качеств в той или иной профессии. В старшем звене (9-11 класс) происходит познание себя и применение своих знаний о профессиях, сформированных ранее, к конкретно своей личности, а также развитие своих личностных особенностей. Тем самым достигается поэтапное, логичное и закономерное формирование профессионального самоопределения учащихся от азов до осознанного принятия решения о своем профессиональном будущем.

Представленная часть программы «Школа осознанного выбора: старшая школа» ориентирована на старший школьный возраст и направлена на личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

На современном этапе развития общества важнейшим аспектом модернизации образования является изменение содержания, методов, организационных форм, самой системы профессиональной ориентации. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования предполагает введение качественно нового способа профессионализации на основе создания условий для организации активности обучающихся в процессе профессионального самоопределения. Профильное обучение выступает не как узкая специализация старшеклассников с целью получения сугубо профессиональных знаний, а как процесс освоения обучающимися на основе самостоятельно принятого решения определенной сферы общественной практики, итогом чего должен выступить осознанный и самостоятельный выбор профессии и способа получения профессионального образования.

### **Актуальность программы**

Новые образовательные стандарты были введены в общеобразовательные учреждения на начальной ступени в 2011 году. 17 декабря 2010 года Министерство образования и науки РФ утвердило ФГОС для основного общего образования. 17.05.2012 приказом МИНОБРНАУКИ РФ был также утвержден ФГОС для среднего (полного) образования. Новый стандарт ориентирован на развитие личности учащегося и описывает «портрет выпускника», в котором, в частности, говорится, что выпускник школы должен быть «подготовлен к осознанному выбору профессии, понимать значение профессиональной деятельности для человека и общества, мотивирован на образование и самообразование в дальнейшем». Выпускник школы должен иметь представление о различных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека. Таким образом, направление профессиональной ориентации учащихся в школе является востребованным и актуальным в настоящее время.

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной в 2015 году, также говорится о трудовом воспитании и необходимости содействия профессиональному самоопределению учащихся, приобщению детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Актуальность программы состоит в том, что помогает обучающемуся образовательного учреждения сделать правильный выбор будущей профессии, исходя из знаний мира профессий, требований специальности к человеку, а также позволяет изучить самого себя: свои личностные особенности, особенности мышления, нервной системы, характера. Программа построена с опорой на интересы и потребности учащихся данной возрастной категории.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Школа осознанного выбора: старшая школа» имеет социально-педагогическую направленность. Она опирается на теоретические и практические разработки в области профориентационной работы с учащимися заявленной возрастной категории, но отличается эффективной подачей теоретического и практического материала с учетом индивидуальных особенностей старшего подросткового возраста и актуальности выбора профессионального пути выпускника. Для достижения наилучшего результата используются не столько теоретическая подача материала, сколько тренинговая форма работы с использованием арт-терапевтических техник и углубленного психологического тестирования.

Тема профессионального самоопределения учащихся в современной отечественной педагогике и психологии разрабатывалась такими учеными как: Голомшток Е. А., Климов Е. А., Чистякова С. Н., Пряжников Н. С., Резапкина Г. В., которые положили начало теоретическим основам профориентационной работы в школе, создавали свои методы диагностики профессиональных склонностей учащихся и методы их активизации.

Интерес к учебной деятельности в 9-11 классах общеобразовательной школы непосредственно связан с профессиональным самоопределением и дальнейшим построением карьеры, поэтому создание и реализация программы помощи в профессиональном самоопределении должны помочь учащимся лучше понять, как связать учебу в выпускных классах с их жизненными планами.

### **Адресат программы**

Учащиеся 9-11 классов общеобразовательных школ в возрасте от 15 до 18 лет. Программа адресована старшему школьному возрасту, что отражается в отборе содержания и адекватных возрасту образовательных технологиях.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для осознанного выбора профессионального образовательного маршрута учащимися 15-18 лет.

#### ***Задачи программы:***

- углубление знакомства с миром профессий;
- развитие способности понимать и принимать ценность трудовой деятельности на благо общества и личностного развития;
- содействие личностному самоопределению;
- обучение учащихся умениям и навыкам:
  - ✓ осуществлять расширенный поиск информации и пользоваться различными источниками её получения;
  - ✓ планировать свою деятельность и формулировать проблему;
  - ✓ самостоятельно оценивать её результаты;
- развитие коммуникативных умений, в том числе умению вести конструктивный диалог и разрешать конфликты;
- развитие умения самопрезентации;
- формирование четкой жизненной позиции.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в группу принимаются желающие, из числа учащихся ГБОУ №595 в возрасте 15-18 лет.

**Условия формирования групп:** ограничений по приему в группу нет.

**Количество детей в группе:** группа формируется из учащихся численным составом не более 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа состоит из тематических занятий, в каждом из которых присутствуют сквозные компоненты на развитие личностных результатов и универсальных учебных действий. Каждое занятие направлено на раскрытие какой-либо темы, связанной с профориентацией. В процессе занятий применяются различные диагностические методики, направленные на изучение индивидуальных особенностей психических процессов, характера учащихся и имеющие профориентационную ценность.

Продолжительность занятий 45 минут (1 академический час), 1 раз в неделю в соответствии с учетом рекомендаций, определенных в Приложении №3 к СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проводятся в помещении, оснащённом в соответствии с требованием СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Формы проведения занятий.** Для реализации программы предусматривается использование следующих методов, формы работы, образовательных технологий и методик:

- лекция;
- беседа;
- психологические упражнения;
- ролевые игры;
- деловые игры;
- диспуты, дискуссия;
- творческая работа;
- экскурсии на различные объекты и выставки города;
- групповое тестирование и анкетирование.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- *фронтальная:* работа со всеми учащимися, показ презентаций, тематические беседы, информирование по профориентационной тематике.
- *групповая:* организация работы в малых группах для проведения ролевых игр, разработки проектов.
- *индивидуальная:* посещение различных объектов города.

**Материально-техническое оснащение программы** обеспечивается использованием аудиторного фонда школы. Материальные ресурсы: бумага формата А4 по числу участников, бланки тестов, ручки, материалы для арт-занятий. Непременным условием оформления учебных аудиторий является мультимедийные устройства (компьютер, проектор, звуковое сопровождение), мебель для проведения групповых занятий, в численном количестве равном или больше участникам группы.

**Кадровое обеспечение программы.** Программа проводится педагогом-психологом или педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с учащимися 16-18 лет. К работе могут подключаются педагоги школы: классные руководители, педагоги, ответственные за проведение профориентационной работы, завучи по ВР, социальные педагоги (по мере необходимости).

**Формы контроля:**

- проект;
- ситуационное задание;
- деловая игра;
- дебаты;
- стендовый доклад, выступление;
- анкета;
- проверочная работа;

- тест;
- сочинение;
- реферат;
- рисунок;
- плакат;
- логотип;
- буклет;
- квест;
- другое.

### **Социальное партнёрство школы**

Задачи образовательной программы включают создание условий для широкого использования возможностей регионального, федерального и международного образовательного пространства для профессионального самоопределения школьников, творческой самореализации в интересах личности, государства, общества; повышение качества образования и формирование ключевых компетенций; трансформация школы в открытую образовательную систему.

Средством решения этих задач нам представляется диверсификация контактов с внешними организациями; представление о системном, многоуровневом концентрическом характере образовательного пространства, включающем внутреннюю внешнюю составляющие образовательного пространства: школу, район, город и т.д., а также глобальное информационное пространство.

Социальное партнёрство школы реализуется на основе договоров о сотрудничестве в сфере профессиональной ориентации.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты устанавливаются с учётом ФГОС ООО.

#### ***Личностные:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и профессиональному личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к непрерывному образованию и целенаправленной познавательной деятельности в целях профессионального самосовершенствования и творческой самореализации;
- готовность к формированию системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих гуманистические гражданские позиции в профессионально-образовательной деятельности;
- сформированность социальных компетенций, правосознания как основы профессионального самоопределения и развития;
- способность ставить профессионально-образовательные цели и строить профессиональные жизненные планы в интересах личности, государства общества;
- способность к осознанию российской идентичности на рынке труда и образования в поликультурном социуме.

#### ***Метапредметные:***

- освоение профессионально ориентированных межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в целях профессионального самоопределения;
- способность использования профессионально ориентированных межпредметных понятий в учебной, познавательной и социальной практике;
- самостоятельность планирования и осуществления деятельности, организации эффективного профессионально ориентированного сотрудничества для профессионального становления и творческой профессионально-образовательной самореализации;
- построение индивидуальной траектории профессионального становления.

#### ***Предметные*** – умения:

- выстроить профессиональную траекторию на основе традиционных гуманистических ценностей и индивидуально-психологических характеристик, с учётом востребованности профессий на рынке труда;
- использовать возможности ИКТ в целях профессионального становления и развития;
- соблюдать профессионально-деловую культуру и этику.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Программа «Школа осознанного выбора: старшая школа» представляет из себя цикл занятий, направленных на подготовку учащихся 15-18 лет к профильному обучению и профессиональному самоопределению.

При составлении программы учитывались требования к качеству образования в рамках ФГОС нового поколения. В программе даны диагностические и информационные материалы, которые помогут учащимся при выборе профессии. Большое внимание уделено развитию универсальных учебных действий и самоопределению личности учащихся.

Программа рассчитана на учебный год при одном часе в неделю. В занятиях используются различные методы работы: профессиональная диагностика с использованием стандартных методик, ролевые игры, деловые игры, дискуссии.

Программа состоит из тематических занятий, в каждом из которых присутствуют сквозные компоненты на развитие личностных результатов и универсальных учебных действий. Каждое занятие направлено на раскрытие какой-либо темы, связанной с профориентацией. В процессе занятий применяются различные диагностические методики, направленные на изучение индивидуальных особенностей психических процессов, личности и характера учащихся и имеющие профориентационную ценность. При завершении каждой темы учащимся дается домашнее задание для закрепления пройденного материала и развития навыка самостоятельно работать с источниками информации.

### Учебный план

#### 9 класс

№	Блоки	Количество часов (академические часы)			
		всего	теоретические	практические	Форма зачета
1	Вводное занятие	1		1	Устный опрос
2	Мир профессий	1	1		Устный опрос
3	Выбор профессии – профессиональный выбор	1	1		Устный опрос
4	Профессиональные и жизненные планы	2	1	1	Анкетирование и тестирование
5	Я выбираю профессию	1		1	Ролевая игра
6	Профессия человеку-человек-профессии	1	1		Устный опрос
7	Классификации профессий, специальностей и должностей	4	2	2	Анкетирование и тестирование
8	Жизненные ценности	2	1	1	Творческая работа «Карта ценностей»
9	Характер, личность и профессия	2	1	1	Анкетирование и тестирование
10	Профориентационная игра «Кто есть кто»	1		1	Ролевая игра
11	Профессионально важные качества	2	1	1	Творческая работа

12	Основные направления и специальности средне-специального образования	1	1		Устный опрос
13	Виды учебных заведений	2	1	1	Карта учебных заведений
14	Мы выбираем или нас выбирают	1	1		Устный опрос
15	Профориентационная игра «Вакансии»	1		1	Ролевая игра
16	Новое время – новые профессии	1	1		Устный опрос
17	Выбор профессии: умение принимать решение.	2	1	1	Деловая игра
18	Как помочь себе подготовиться к экзаменам	2	1	1	Ролевая игра
19	Профориентационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	4		4	Творческая работа (эссе, рисунок). Устный опрос
20	Познакомьтесь-профессиограмма	1		1	Устный опрос
21	Защита проекта «Моя профессиограмма»	2		2	Защита проекта
22	Итоговое занятие	1	1		Устный опрос
	Всего: 36 часов				

### 10 класс

№	Название раздела и тем	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Мир профессий	2	1	1	Устный опрос	
2	Возможности выбора	2	1	1	Творческая работа на тему: «Мой выбор»	
3	С чего начинается профессиональный путь	2	1	1	Деловая игра	
4	Профессиональные области	4	2	2	Анкетирование и тестирование	
5	Ваш выбор: «могу-хочу-надо».	2	1	1	Тестирование	
6	Мои интересы и выбор профессии	2	1	1	Анкетирование	
7	Мои способности и выбор профессии	2	1	1	Анкетирование и тестирование	
8	Карта движения к профессии	1		1	Игра	
9	Профессия, специальность, должность.	1	0,5	0,5	Устный опрос	
10	Призвание и профессия	2	1	1	Деловая игра	

11	Пути получения профессии уровня образования в России	1	1		Устный опрос
12	Популярные профессии: мифы и реальность	1	1		Устный опрос
13	Рынок труда в Санкт-Петербурге	1	1		Устный опрос
14	Социальный статус и профессия	2	1	1	Ролевая игра
15	Все профессии важны	1		1	Деловая игра «Спящий год»
16	Выбор профессии: умение принимать решение.	1	1		Устный опрос
17	Ошибки в выборе профессии	1	1		Устный опрос
18	От мечты к реальности	1		1	Ролевая игра
19	Профорientационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	4		4	Творческая работа (эссе, рисунок). Устный опрос
20	Защита проекта «На пути к профессиональному выбору»	2		2	Защита проекта
21	Итоговое занятие	1		1	Устный опрос
	Всего: 36 часов				

### 11 класс

№	Название раздела и тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1		Устный опрос
2	Я выбираю профессию	2	1	1	Творческая работа
3	Классификация профессий и профессии «на стыке»	4	2	2	Анкетирование и тестирование
4	Популярные профессии и рынок труда	1	1		Устный опрос
5	Прицельный взгляд	1		1	Деловая игра
6	Слагаемые успеха	1		1	Деловая игра
7	Профессионально важные качества	2	1	1	Ролевая игра
8	Мотивы выбора профессии	2	1	1	Анкетирование и тестирование
9	Личность и профессия	4	2	2	Анкетирование и тестирование
10	Планирование профессиональной карьеры	2	1	1	Деловая игра
11	Уровни образования в Российской Федерации	1	1		Устный опрос
12	Как выбрать учебное заведение	1	0,5	0,5	Устный опрос
13	Самообразование и повышение квалификации	2	1	1	Творческая работа «Вектор самообразования»
14	Мы выбираем или нас выбирают?	1	0,5	0,5	Портфолио
15	Навыки самопрезентации	2	1	1	Ролевая игра



16	Стрессоустойчивость при прохождении испытаний	2		2	Ролевые игры
17	Профорориентационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	4		4	Творческая работа (эссе, рисунок). Устный опрос
18	Защита проекта «Моя будущая профессия»	2	1	1	Защита проекта
19	Итоговое занятие	1		1	Устный опрос
	Всего: 36 часов				

**Краткое описание занятий  
9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Методический материал</b>
1	Вводное занятие.	1. Знакомство 2. Правила 3. Анкетирование 4. Игры на знакомство и сплочение коллектива	Ручки, бумага, доска, мел, мячик, мультимедийный проектор, компьютер
2	Мир профессий	1. Представление о мире профессий, профессии семьи, семейных династий 2. Творческое задание «Мое имя» 3. Ответы на вопросы учащихся 4. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, цветные карандаши, ручки
3	Выбор профессии – профессиональный выбор	1. Презентация на тему 2. Игра «Самая-самая» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
4	Профессиональные и жизненные планы	1. Презентация на тему 2. Диагностика «Мотивы выбора профессий», «Ориентир», «Ценностные ориентации» 3. Обсуждение и выдача рекомендаций	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
5	Я выбираю профессию	1. Ролевая игра «Карьера» 2. Обсуждение	Методический материал, ручки, бумага
6	Профессия человеку-человек профессии	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
7	Классификация профессий, специальностей, должностей	1. Презентации на тему 2. Диагностики по отраслям и направлениям (Климов, Ориентир, Голланд, Карта интересов) 3. Обсуждения	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, бланки диагностики
8	Жизненные ценности	1. Презентации на тему 2. Диагностика мотивации (ИКО, Реан)	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, бланки диагностики

		3. Творческая работа «Карта ценностей» 4. Обсуждение	
9	Характер, личность и профессия	1. Презентации на тему 2. Диагностики (Айзенк, КОС, оценка психических функций) 3. Профориентационная ролевая игра 4. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, бланки диагностики
10	Профориентационная игра «Кто есть кто»	1. Ролевая игра 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел
11	Профессионально-важные качества	1. Презентация на тему 2. Составление «Карты профкачеств своей профессии»	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
12	Основные направления и специальности средне-специального образования	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
13	Виды учебных заведений	1. Презентация на тему 2. Карта учебных заведений 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
14	Мы выбираем или нас выбирают	1. Презентация на тему 2. Ролевая игра «Собеседование» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
15	Профориентационная игра «Вакансии»	1. Проведение игры 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел
16	Новое время-новые профессии	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
17	Выбор профессии: умение принимать решение	1. Презентация на тему 2. Профориентационная игра «Сотворение мира» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел
18	Как помочь себе подготовиться к экзаменам	1. Презентация на тему 2. Тренинг по психологической готовности к экзаменам 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
19	Профориентационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	Посещение экскурсий с последующим представлением эссе или рассказа о проведенной экскурсии	
20	Познакомьтесь-профессиограмма	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
21	Защита проекта «Моя профессиограмма»	1. Защита каждым учеником своего проекта 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер

22	Итоговое занятие	Подведение итогов пройденного материала	Ручки, бумага, доска, мел
Итого: 36 часов			

### 10 класс

№	Тема	Краткое содержание	Методический материал
1	Вводное занятие	1. Знакомство 2. Правила 3. Анкетирование 4. Игры на знакомство и сплочение коллектива	Ручки, бумага, доска, мел, мячик, мультимедийный проектор, компьютер
2	Возможности выбора	1. Разминка «Мой выбор» 2. Презентация на тему 3. Творческая работа «Мой выбор» 4. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мячик, мультимедийный проектор, компьютер
3	С чего начинается профессиональный путь	1. Презентация на тему 2. Деловая игра «Перспектива» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
4	Профессиональные области	1. Презентация на тему 2. Диагностики (Голланд, Соломин) 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, диагностический материал
5	Ваш выбор «хочу-могу-надо»	1. Презентация на тему 2. Составление своей схемы профвыбора 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
6	Мои интересы и выбор профессии	1. Презентация на тему 2. Диагностика (Голомшток, Йовайш) 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, диагностический материал
7	Мои способности и выбор профессии	1. Презентация на тему 2. Диагностика (Айзенк, «Компасы») 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, диагностический материал
8	Карта движения к профессии	Деловая игра «Профи+»	Материалы для проведения игры
9	Профессия-специальность-должность	1. Презентация на тему 2. Игра на распределение «профессия-специальность-должность» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, игровые карточки
10	Призвание и профессия	1. Презентация на тему 2. Профориентационная игра «Призвание» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, материалы для проведения игры
11	Пути получения профессии и уровни образования в России	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер

12	Популярные профессии: мифы и реальность	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
13	Рынок труда в Санкт-Петербурге	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
14	Социальный статус и профессия	1. Презентация на тему» 2. Ролевая игра «Кто есть кто» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, материалы для проведения игры
15	Все профессии важны	1. Деловая игра «Спящий город» 2. Обсуждение результатов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
16	Выбор профессии: умение принимать решение	1. Презентация на тему 2. Деловая игра «Собеседование» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
17	Ошибки при выборе профессии	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
18	От мечты к реальности	1. Ролевая игра «Наша компания» 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, материал для проведения игры
19	Профориентационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	Посещение экскурсий с последующим представлением эссе или рассказа о проведенной экскурсии	
20	Защита проекта «На пути к профессиональному выбору»	1. Презентация своего проекта учащимися 2. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
21	Итоговое занятие	Подведение итогов пройденного материала	Ручки, бумага, доска, мел
Итого: 36 часов			

### 11 класс

№	Тема	Краткое содержание	Методический материал
1	Вводное занятие	1. Знакомство 2. Правила 3. Анкетирование 4. Игры на знакомство и сплочение коллектива	Ручки, бумага, доска, мел, мячик, мультимедийный проектор, компьютер
2	Я выбираю профессию	1. Презентация на тему 2. Творческая работа «Путь к профессии» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
3	Классификация профессий и профессии «на стыке»	1. Презентации на тему 2. Диагностики и игры по проф направлениям 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер

4	Популярные профессии и рынок труда	1. Презентация на тему 2. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
5	Прицельный взгляд	1. Деловая игра «Прицельный взгляд» 2. Обсуждение 3. Подведение итогов	Материалы для проведения игры, бумага, ручки, доска, мел
6	Слагаемые успеха	1. Деловая игра «Лестница успеха» 2. Обсуждение 3. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
7	Профессионально важные качества	1. Презентация на тему 2. Ролевая игра «Мои качества» 3. Обсуждение 4. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
8	Мотивы выбора профессии	1. Презентация на тему 2. Диагностика мотивации 3. Обсуждение результатов 4. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, бланки анкет для диагностики
9	Личность и профессия	1. Презентация на тему 2. Диагностика личностных особенностей 3. Обсуждение результатов 4. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, бланки анкет для диагностики
10	Планирование профессиональной карьеры	1. Презентация на тему 2. Деловая игра «Мое будущее» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, материалы для деловой игры
11	Уровни образования в Российской Федерации	1. Презентации на тему (среднее, НПО, СПО, ВПО, бакалавриат, магистратура, аспирантура, переквалификация, переобучение, повышение квалификации) 2. Обсуждение 3. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
12	Как выбрать учебное заведение	1. Презентация на тему 2. Ролевая игра «Я против» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
13	Самообразование и повышение квалификации	1. Презентация на тему 2. Творческая работа «Вектор самообразования» 3. Презентация работы 4. Обсуждение	Ручки, бумага, ватман, доска, мел, цветные карандаши/фломастеры, мультимедийный проектор, компьютер
14	Мы выбираем или нас выбирают?	1. Презентация на тему 2. Формирование портфолио 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер

15	Навыки самопрезентации	1. Навыки самопрезентации 2. Отработка навыков. Ролевая игра «Самопрезентация» 3. Обсуждение	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер, материалы для игры
16	Стрессоустойчивость при прохождении испытаний	1. Психологический тренинг стрессоустойчивости 2. Подведение итогов	Материалы для тренинга, бумага, ручки, мультимедийный проектор, компьютер
17	Профориентационные экскурсии (выставки, форумы, семинары, дни открытых дверей, предприятия города)	Посещение экскурсий с последующим представлением эссе или рассказа о проведенной экскурсии	
18	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1. Презентация своего проекта учащимися 2. Подведение итогов	Ручки, бумага, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер
19	Итоговое занятие	Подведение итогов пройденного материала	Ручки, бумага, доска, мел
Итого: 36 часов			

### **Характеристика целесообразной методики построения рабочей программы**

Программа состоит из групповых и индивидуальных форм работы. В начале каждого занятия учащимся объясняется его цель, задачи. В конце занятия подводятся итоги, собирается обратная связь или рефлексия. В ходе занятия учащийся может задать вопросы, уточнить непонятные задания.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие принципы их проведения.

1. Конфиденциальность информации, полученной в ходе групповых занятий.

Группа – это то место, где можно рассказать о том, что действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Для этого необходимо создать на занятиях атмосферу доверия и уважения.

2. Активность учащихся.

Поощряется активное участие учащихся в занятии, высказывание собственного мнения. Несмотря на это, нужно помнить о том, что каждый учащийся индивидуален и степень включенности необязательно зависит от активности. Кто-то может болезненно воспринимать слишком активное вовлечение его в процесс.

3. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Обмен мнениями на занятиях должен происходить на основе уважения к мнению собеседника. Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Диалог имеет своей целью услышать, а не просто выслушать, друг друга.

4. Безоценочность суждений.

Необходимо создать в группе климат, свободный от осуждения и навешивания «ярлыков», чтобы участники чувствовали за собой свободу выражения своего мнения, даже если их взгляды отличаются от взглядов ведущего или наиболее популярных сверстников. При этом желательно избегать как отрицательных, так и положительных оценок.

Последовательная реализация названных принципов - одно из условий эффективной работы группы, основанием которой являются согласованные и принятые в ней правила. Рекомендуем обсудить их с учащимися в начале занятий по программе и написать их на доске или ватмане так, чтобы все их видели.

Основная задача ведущего - создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

### **Параметры результативности и диагностика**

Критерии педагогической эффективности программы: повышение уровня автономности, информированности, осознанного принятия решений в планировании профессионального маршрута.

Показателем эффективности проводимой работы является наличие у учащихся самостоятельно составленного плана профессионального образовательного маршрута с учетом индивидуальных интересов, способностей и требований рынка труда. В результате проведенных занятий можно будет оценить способность ставить цели, планировать свой профессиональный образовательный маршрут, развитие коммуникативных умений.

Результативность освоения программы оценивается исходя из поставленных задач ее реализации.

## МАТЕРИАЛЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ: Упражнения и игры

### Упражнение «Воздушный шар»

*Цель:* сплочение группы, исследование коммуникативных и организаторских навыков.

*Инструкция:* Время – 20-25 мин. Участники садятся в круг, ведущий описывает им следующую ситуацию: «Представьте себе, что вы – экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществили аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. И вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими. Вы летите над океаном и до ближайшей земли 500-550 км.

Но произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ. Воздушный шар из-за этого начал снижаться. Вы сразу же выбросили за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай. На некоторое время снижение замедлилось, но не прекратилось.

Через 5 мин шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре гондолы, чтобы обсудить создавшееся положение.

Нужно принять решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Вот перечень вещей, которые остались в гондоле:

1. Канат – 50 м.
2. Аптечка с медикаментами – 5 кг.
3. Компас гидравлический – 6 кг.
4. Консервы мясные и рыбные – 20 кг.
5. Секстант (прибор для определения местонахождения по звездам) – 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов – 25 кг.
7. Конфеты разные – 20 кг.
8. Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа).
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет – 8 кг.
10. Палатка 10-местная – 20 кг.
11. Баллон с кислородом – 50 кг.
12. Комплект географических карт – 25 кг.
13. Канистра с питьевой водой – 20 л.
14. Транзисторный приемник – 3 кг.
15. лодка резиновая надувная – 25 кг.

Для начала примите это важное решение самостоятельно. Для этого возьмите лист с перечнем предметов и отметьте справа степень значимости каждого предмета для вас. Нужно иметь в виду, что выбрасывается весь предмет полностью, а не какая-то его часть (например, нельзя выбросить 5 кг конфет).

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в круг и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

1. Высказывать свое мнение может любой член экипажа;
2. Количество высказываний одного человека не ограничивается;
3. Решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
4. Если хотя бы один член экипажа возражает против принятия данного решения, то оно не принимается, и группа должна искать другой выход;
5. Решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.



Время, которое есть в распоряжении экипажа неизвестно. Сколько ещё будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж проголосует за то, чтобы выбросить какой-либо предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара. Если вы не сможете договориться, вы разобьетесь».

*Комментарии:* Ведущий подробно описывает ситуацию, отвечает на вопросы, но не подсказывает выход из создавшейся ситуации. Во время работы группы ведущий уже не вмешивается в ход обсуждения и не отвечает на вопросы. Он только следит за соблюдением всех правил, особенно – за голосованием всех, без исключения. Если группа сумела принять все 15 решений при 100%-ом голосовании, ведущий поздравляет участников и просит их подумать, что помогло им успешно выйти из ситуации. Если учащиеся не смогли принять за отведенное время 15 решений, то ведущий объявляет, что они разбились, и просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии. Далее высказываются в круг все желающие.

### Деловая игра «Кадровый вопрос»

**Цель:** знакомство с новыми профессиями на рынке труда, формирование информационного пространства.

#### **Ход упражнения.**

Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Кадровый вопрос». Речь пойдет о создании своего бизнеса (учащиеся делятся на группы по 3-4 человека). Каждая группа получает бланки с инструкцией, краткое описание профессий.

#### **Инструкция.**

Из списка предложенных профессий (см. ниже) нужно выбрать те, которые относятся к фармацевтического бизнесу и необходимы для решения задач бизнеса (описание профессий см. приложение). Ваш бизнес: фармацевтическое производство и продажи лекарств.

Задача выбора упрощается, если вы для начала познакомитесь с информацией о профессиях, а затем выстроите схему «движения товара» (от производства к потребителю).

1. На листе напишите выбранные профессии.
2. Придумайте «бренд» (название торговой марки и слоган).
3. Вакансии выбранных вами профессий должны быть заполнены конкретными людьми. Пусть это будут участники нашего занятия, личностные качества которых отвечают требованиям выбранных профессий.
4. Разработайте программу рекламной акции.
5. Защита и обсуждение проектов.

#### **Перечень профессий\***

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. PR-менеджер (специалист по связям с общественностью) | 14. Мерчендайзер         |
| 2. Провизор   | 15. Промоутер            |
| 3. Бухгалтер  | 16. Дилер                |
| 4. Косметолог   | 17. Водитель             |
| 5. Верстальщик  | 18. Товаровед            |
| 6. Социальный работник                                  | 19. Брокер               |
| 7. Имиджмейкер  | 20. Маркетолог           |
| 8. Аудитор  | 21. Дизайнер             |
| 9. Бренд-менеджер                                       | 22. Менеджер по продажам |
| 10. Продавец-кассир                                     | 23. Менеджер по закупкам |
| 11. Секретарь   | 24. Экономист            |
| 12. Девелопер   | 25. Эспедитор            |
| 13. Логист  | 26. Юрист                |

### **Материал к деловой игре «Кадровый вопрос»**

<b>профессия</b>	<b>описание профессиональной деятельности</b>
PR-менеджер (специалист по связям с общественностью)	деятельность <u>PR-менеджера</u> направлена на создание благоприятного образа как фирмы в целом, В обязанности входит формирование плана PR-активности компании; работа со СМИ; подготовка и проведение пресс-конференций; написание презентационных и пресс-материалов, докладов для спикеров компании; наполнение сайта.
Провизор	принимает рецепты и проверяет правильность их оформления; готовит сложные лекарства; делает химический анализ приготовленных лекарств; отпускает лекарства, соблюдая правила отпуска; контролирует качество лекарств; занимается административно-организаторской деятельностью.
Бухгалтер	осуществляет учет основных средств, товарно-материальных ценностей, затрат, реализации, расчетов; поставщиками и заказчиками; производит начисление и перечисление платежей в госбюджет, заработной платы, различных взносов и отчислений, составляет отчетность.
Косметолог	проводит профилактические и гигиенические мероприятия по уходу за кожей лица и тела, консультационную работу по косметологическим вопросам (правильный уход за кожей, подбор косметических средств с учетом типа кожи и индивидуальных особенностей).
Верстальщик	занимается компьютерной версткой рекламных или издательских материалов, располагает набранный текст для печати газетных полос или книжных страниц в соответствии с определенными требованиями (стандартами).
Социальный работник	организует и оказывает материально-бытовую и морально-правовую поддержку инвалидам, одиноким, престарелым людям, детям-сиротам, разрабатывает программу реабилитационных мероприятий.
Имиджмейкер	осуществляет профессиональное сопровождение карьеры, создание имиджа личности или фирмы; осуществляет имидж-сопровождение в рекламных и предвыборных кампаниях, участвует в повышении корпоративной культуры организации.
Аудитор	проводит внутренний и внешний контроль и анализ финансовой деятельности предприятий различных форм собственности, оценивает достоверность отчетности, законность совершаемых операций, принимает участие в рассмотрении исков о неплатежеспособности предприятий.
Бренд-менеджер	разрабатывает концепцию и продвижение «бренда», корректирует уже существующий, участвует в разработке нового; отслеживает изменения пристрастий покупателей – как и почему снизился уровень продаж того или иного товара, какие тенденции дизайна, технические характеристики. и т.д.
Продавец-кассир	проверяет качество, комплектность, количественные характеристики товаров, осуществлять подготовку и размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании, обслуживает покупателей, консультирует их о качестве товаров, осуществляет контроль учета товарно-материальных ценностей, оформляет документы по кассовым операциям.

Секретарь	осуществляет прием звонков и клиентов, организует делопроизводство, переводит телефонные переговоры, организует встречи, производит прием и отправку корреспонденции.
Девелопер	это одна из специализаций профессионала по операциям с недвижимостью (риэлтера). Девелопер заказывает проект, покупает или берет в аренду участок земли, «привязывает» проект к участку; согласовывает подведение всех коммуникаций, строит объект – например, большое офисное здание.
Логист	разрабатывает схемы товародвижения, в которые входит поставка сырья, производство, транспортировка и продажа продукции, он анализирует все возможные способы взаимодействия структур, задействованных в продвижении товара, и выбирает самые дешевые и самые удобные варианты.
Мерчендайзер	это специалист по продвижению продукции в розничной торговле. Основная его задача – поддерживать положительный имидж своей фирмы, обеспечивать выгодное расположение продукции на магазинных полках, отслеживать ее постоянное наличие в продаже. Он снабжает магазины рекламой, дарит от имени фирмы сувениры.
Промоутер	(англ. - promoter-прожектор, содействующий, продвигающий) - представитель компании по сбыту: поддерживает имидж фирмы, отвечает за продвижение проектов фирмы, продвигает для продажи все производимые фирмами товары, работает с сетью магазинов, содействует продажам товара.
Дилер	(англ. - dealer - торговец (осуществляющий сделки). Лицо (фирма), осуществляющее биржевое или торговое посредничество за свой счет и/или от своего имени. Дилер биржевой: имеет свое место на бирже, получает от брокеров заявки на куплю-продажу ценных бумаг, его цель- определить курс (цену реализации ценной бумаги), по которому можно удовлетворить большинство заявок и сбалансировать спрос и предложение.
Водитель	управляет автотранспортом, устраняет мелкие неисправности, контролирует соблюдение пассажирами правил проезда, посадки и высадки, правильность крепления груза в кузове.
Товаровед	изучает спрос на товары на предприятиях, в организациях торговли и общественного питания, составляет проекты договоров с поставщиками, следит за поставкой товаров определенного качества в нужном ассортименте и в установленные сроки.
Брокер	содействует совершению сделок купли-продажи между заинтересованными сторонами, действует по поручению отдельных лиц или фирм, получая вознаграждение в форме определенного процента с суммы сделки.
Маркетолог	анализирует маркетинговую ситуацию (соотношение спроса и предложения на рынке товаров или услуг), составляет планы рекламных кампаний, участвует в решении вопросов ценообразования, выявления эффективного места и времени сбыта, контролирует их выполнение; проводит статистическую и аналитическую обработку результатов, дает рекомендации по рекламной политике.
Дизайнер	проектирует промышленные изделия, мебель, интерьеры квартир и офисов, творчески и гармонично совмещая пользу, удобство и красоту.

Менеджер по продажам	формирует ассортимент, осуществляет переговоры с поставщиками, создает сети сбыта, оформляет контракты, определяет размеры скидок, готовит платежные документы, контролирует и выполняет условия поставки, разбирает претензии, предъявляемые покупателями к продукции, обеспечивает сервисную поддержку.
Менеджер по закупкам	контролирует наполнения склада, планирует складские запасы, выбирает поставщиков (лучшие цены и условия), размещает заказы, контролирует платежи, сроки отгрузки товара, движения грузов, решает претензионные вопросы с поставщиками (оплата недоставки и т. п.), контролирует качество продукции.
Экономист	занимается экономическим анализом и планированием путей достижения определенных экономических результатов предприятия, осуществляет учет поступающих денежных средств, товарно-материальных ценностей.
Экспедитор	(англ. - expedite - содействовать, быстро завершать) - в обязанности работника входят прием различных грузов от поставщиков, перевозка (сопровождение) и сдача их в установленные сроки заказчиком; получение, погрузка, разгрузка товаров для отправления багажом; обеспечение сохранности материальных и денежных ценностей; оформление документации на прием и сдачу грузов.
Юрист	занимается составлением договоров, различных протоколов; ведет арбитражные дела, стараясь свести к минимуму возможности возникновения конфликтов и предупредить правонарушение.

### **Профессиональная мастерская «Чемоданчик успеха»**

**Цель:** Познакомить учащихся с требованиями, которые различные профессии предъявляют к личности человека.

**Задачи:**

1. Расширение у учащихся представлений о том, какие качества нужны человеку, чтобы освоить ту или иную специальность.
2. Дать учащимся представление, какие профессии могут подойти им в соответствии с их способностями и особенностями характера.

**Ход занятия.**

**1. Упражнение «Веер».**

Приготовление: раздаются небольшие листочки и ручки (простые карандаши).

Ребята, в верхней части листа напишите своё имя и фамилию (или просто имя), передайте затем сидящему слева от вас, он пишет профессию, которая у него ассоциируется с вами и складывает лист гармошкой так, чтобы можно было прочесть имя, а профессию закрывало. После этого передайте лист сидящему слева от вас. И так до тех пор, пока ваш лист (с вашим именем) не вернется к вам. В помощь для выполнения этого задания я написала список специальностей.

Показать образец!

Обсуждение упражнения с предстоящим выводом, что именно данные профессии ассоциируются с конкретным человеком, потому что он обладает определёнными чертами характера, способностями, необходимыми для данной профессии.

**2. «Чемоданчик успеха».**

Впереди вас ожидает увлекательный профессиональный путь. Давайте соберём в дорогу чемодан. В него необходимо положить прежде всего то, что понадобится нам для освоения профессионального олимпа.

- Ребята, попрошу вас разбиться на пары.

- В этом чемоданчике успеха лежат очень много нужных всему человечеству специальностей. Сейчас каждая пара вытянет по 2 (3 или 4) названия специальностей. (ТЯНУТ) Теперь, в течении 5 минут вы должны с обратной стороны листа написать 5-7 качеств личности человека, которые необходимы ему для того, чтобы стать специалистом в этой профессии.

#### **Список специальностей:**

Автослесарь, Агроном, Юрист, Администратор, Библиограф, Режиссёр, Ландшафтный дизайнер, Ветеринар, Педагог, Военный, Дрессировщик, Инкассатор, Манекенщица, Стюардесса, Журналист, Парикмахер, Продавец, Повар, Пожарный, Следователь, Секретарь, Социальный работник, Тренер, Фармацевт, Эколог, Экскурсовод, Ювелир, Горный инженер, Фермер, Тренер.

По окончании этого задания участники в парах должны зачитать список качеств и объяснить, почему именно эти черты характера необходимы человеку, чтобы овладеть данной специальностью.

Раздаются памятки «Правила подбора качеств»

- Качества личности могут повторяться в разных специальностях;
- Начни свой рассказ со слов: «в чемоданчик успеха для ..... я прежде всего положу.....».

#### **3. Завершение работы. Итог.**

- Расскажи о своих впечатлениях.
- Что вы думаете сейчас о своём профессиональном выборе (если он есть) или С какой позиции вы будете подходить к своему профессиональному выбору.
- Кто сможет сказать несколько слов о работе нашей группы.

Большое спасибо!

### **Профессиональная мастерская «От мечты к реальности!»**

**Цель занятия:** развитие у учащихся навыков планирования своей деятельности.

**Задачи:**

1. предоставить учащимся возможность самостоятельно оценить, насколько реальны те цели, которые они ставят перед собой в жизни.
2. предоставить учащимся возможность рассмотреть собственные ресурсы в достижении поставленных целей.
3. предоставить учащимся возможность оценить те препятствия, которые их ожидают на пути достижения целей и поразмышлять над путями их преодоления.

*Ход занятия.*

#### **1. Приветствие.**

*Психолог:* Здравствуйте, ребята! В ходе данной мастерской мы с вами обратимся к своей мечте о том, кем бы вы хотели быть после окончания школы.

#### **2. Рисунок «Профессия моей мечты».**

*Психолог:* Ребята, возьмите, пожалуйста, по листу формата А 4 и карандаши (можете выбрать какой-то один цвет, потом можно будет поменять его). Готовы?

Сейчас на этом листе я предлагаю вам нарисовать ту профессию или деятельность, о которой вы мечтаете. Это может быть какая-то реальная профессия или профессия, название которой вы не знаете. Представьте себя через 10 лет. Необязательно, чтобы это было что-то реальное. Я предлагаю вам помечтать и нарисовать себя в идеальном

окружении. Может быть, это будет кресло президента или полет в космос. Подумайте, чем бы вам хотелось заниматься. Давайте возьмем на эту работу 15 мин. Начинайте.

*Учащиеся рисуют.*

*Психолог:* Теперь, когда у вас перед глазами рисунок, я прошу вас рассмотреть его и ответить на несколько вопросов. Запишите свои ответы на обратной стороне рисунка, работайте молча.

Вопросы будут такие:

- Напишите название профессии, если оно существует.
- Что вам нужно, чтобы ваша мечта воплотилась в реальность? Напишите конкретно: какие качества характера вам будут помогать в этом, какие качества характера нужно развивать? От каких людей зависит, воплотится ли ваша мечта в жизни? Какие материальные ресурсы вам потребуются?
- Что вам может помешать воплотить свою мечту? Опять же, напишите конкретно, что это: люди, ресурсы?
- Когда вы намерены достичь воплощения своей мечты в реальность (сколько вам будет лет)?

### **3. Подведение итогов.**

*Психолог:* А теперь я хочу предложить самым смелым поделиться, получилось ли у вас нарисовать свою мечту, и что это за мечта.

*Учащиеся рассказывают о своих рисунках.*

Психолог в ходе рассказа использует активные методы слушания, подбадривает застенчивых ребят. Кроме того, важно подчеркивать, если учащийся уже что-то делает для воплощения своей мечты, уточнять ресурсы учащегося. В случае же, если учащийся затрудняется подробно описать, каким образом он будет воплощать мечту в реальность, использовать помощь одноклассников, попросить их помочь товарищу или подсказать, с чего можно начать.

*Психолог:* Вы можете оставить рисунок у себя или оставить мне на память. Если у вас есть вопросы или вам бы хотелось получить индивидуальную консультацию по профориентации, приходите к нам в Центр «Здоровье». После заполнения анкеты обратной связи вам выдадут буклеты с номером телефона, по которому можно записаться к нам в Центр. Спасибо!

### **Профессиональная мастерская «Слагаемые успеха»**

**Цель занятия:** информирование об основных факторах выбора профессии, активизация мышления участников.

#### **Ход занятия.**

*Психолог:* Ребята, скажите мне, пожалуйста, как, по-вашему, на что ориентируется человек, выбирая ту или иную профессию.

*Ведущий выписывает все называемые факторы на доску или ватман.*

*Психолог:* А можно ли объединить различные факторы в какие-либо группы?

*В конечном итоге должно получиться три группы: «Хочу», «Могу» и «Надо».*

Фактор «Хочу»: желания, интересы, склонности.

Фактор «Могу»: способности, таланты, материальные, транспортные, психические возможности.

Фактор «Надо»: востребованность профессии на рынке труда, её «полезность» для отдельных людей и общества в целом.

*Психолог:* А как вы считаете, что будет, если один из названных факторов выпадет? Какие трудности будут у человека в каждом случае? Ну, например, фактор «Хочу»? Скорее всего, человек будет несчастен, он будет ходить на работу как на каторгу. А если выпадет фактор «Могу»? Конечно, тогда выполнение работы потребует от человека каких-то

немыслимых усилий, и, в конечном итоге, он не будет справляться с работой, будет делать её плохо. А если выпадет фактор «Надо»? Тогда прекрасный специалист останется на улице, без работы, так как он не востребован. Возможно, ему придется переучиваться.

*Ведущий показывает схему и подводит итог:*



*Психолог:* Таким образом, выбирая профессию, необходимо задать себе три вопроса:

1. Хочу ли я связать свою жизнь с этой профессией?
2. Хватит ли у меня способностей и возможностей, чтобы освоить данную профессию?
3. Насколько востребованы эти специалисты, где я смогу работать после учебы и сколько я буду получать?

Если у вас недостаточно информации для того, чтобы ответить на какой-либо из этих вопросов, вы можете обратиться к психологу-профорентатору.

*Комментарии:* при выполнении важно, чтобы учащиеся проявляли активность сами, а не просто слушали ведущего. Даже если их выводы будут неполные, ведущий может их дополнить.

### **Анкета обратной связи**

1. Какая мастерская понравилась вам больше всего?
  - Чемоданчик успеха.
  - Слагаемые успеха.
  - От мечты к реальности!
2. Оцените ваши впечатления от мероприятия по шкале от 1 до 10 (обведите цифру кружочком):  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. О каких новых профессиях вы узнали на занятии?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Что вам понравилось больше всего?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. О каких слагаемых успеха при выборе профессии вы узнали?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Ваши пожелания организаторам мероприятия:

---

---

Спасибо!



### Упражнение «Круги»

*Цель:* познакомиться с участниками, создать в группе доброжелательную атмосферу.

*Инструкция:* Ведущий предлагает нарисовать участникам три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени и хобби (увлечение).

*Комментарий.* Время на подготовку – 10 минут. Время представления – 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

### Принятие правил работы в группе

*Цель:* создание в группе рабочей и безопасной атмосферы.

*Инструкция:* Ведущий предлагает список правил работы в группе:

- конфиденциальность;
- активность;
- безоценочность суждений;
- высказывания от своего лица;
- выключение мобильных телефонов и других «гаджетов».

Далее этот список либо принимается целиком группой, либо выносится на обсуждение и корректируется.

*Комментарий.* Время на принятие правил – 10 мин.

### Сбор ожиданий

*Цель:* Согласовать запрос группы и возможности программы.

*Инструкция:* Ведущий предлагает каждому учащемуся в индивидуальном порядке придумать и написать продолжение 2-х предложений: «Эти занятия будут для меня полезными, если...» и «Я бы точно не хотел, чтобы на занятиях...».

*Комментарий.* Упражнение делается в письменной форме. Время – 5 мин. Далее участники зачитывают свои варианты предложений, ведущий имеет возможность записать их на доске/ватмане и обобщить. На обсуждение – 5 мин.

### Упражнение «Дракон, самурай и девочка».

*Цель:* развитие сплоченности группы, разминка для отдыха.

*Инструкция:* Ведущий делит класс на две команды. Команды встают друг перед другом в шеренги, одна команда напротив другой. Дальше по счету ведущего «Три, два, один» каждая команда показывает какую-либо фигуру: дракона, самурая или девочки. Перед тем, как начать игру необходимо потренироваться, как их показывать.

«Дракон»: ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, пальцы растопырены как когти. Характерный, агрессивный звук: «А-А-А!!!»

«Самурай»: одна нога выпадом вперед, одна рука также вперед, как будто самурай держит воображаемый меч и направляет его на противника. При этом характерный звук: «У-У-У!!!»

«Девочка»: руки держатся как будто за края юбочки, ноги переминаются, при этом поет песенку: «Ля-ля-ля».

Когда команды потренировались что и как показывать, им дается 30 сек, чтобы договориться, что они сейчас будут показывать команде соперника. По счету ведущего обе команды одновременно показывают ту фигуру, ко которой они договорились. Фигуры могут совпасть или не совпасть. Если они совпали – в раунде ничья. Если не совпали, то действует правило: «Самурай убивает дракона: команда, показавшая самурая, зарабатывает очко. Дракон съедает девочку: команда, показавшая дракона зарабатывает очко. Девочка соблазняет самурая: команда, показавшая девочку зарабатывает очко».

Тренер как рефери присваивает победные очки командам и считает их. Игра продолжается до трех победных очков у одной из команд.

*Комментарий.* Время на упражнение – 15 мин.

### **Упражнение «Чужие коленки»**

*Цель:* тренировка концентрации внимания, подготовка к восприятию новой темы.

*Инструкция:* Время – 10 мин. Участники группы садятся в круг плотно, так, чтобы стулья касались друг друга, а участники могли дотянуться до коленей соседей. Правая рука каждого участника ложится на левую коленку соседа, а левая – на правую коленку. Сама игра заключается в том, чтобы руки хлопали по коленкам последовательно, не обгоняя друг друга. Тот, чья рука пропустила ход, убирает свою руку. Выбывает тот участник, который ошибся дважды. Для того, чтобы сменить направление движения, можно хлопнуть по коленке соседа дважды.

Начинает движение ведущий, дает инструкцию и предупреждает: «Сейчас мы потренируем быстроту реакции и координацию движений». В процессе игры ведущий увеличивает темп движений.

*Комментарии:* Очень важно в ходе выполнения упражнения не снижать темп. Закончить разминку следует тогда, когда группа стабильно успешна и новые условия не меняют положения. Ведущий разворачивает направление движения, а когда оно доходит до его второй руки, делает хлопок в ладоши, таким образом заканчивая игру.

### **Игра-дискуссия «Да - Нет»**

*Цель:* формирование учащимися собственных позиций по отношению к проблеме выбора профессии.

*Инструкция:* В помещении, где проводятся занятия, определяются места, фиксирующие два противоположных полюса: «согласен», «не согласен», посередине – «сомневаюсь». Ведущий зачитывает утверждения по одному, учащиеся переходят к табличке, которая отражает их позицию, и обосновывают свою точку зрения (желательно, каждый). Ведущий может задавать уточняющие вопросы, затем подводит итог после каждого обсуждения. Важно подчеркнуть для участников, что нет правильных или неправильных точек зрения, есть лишь разные мнения.

Утверждения:

- Для достижения успеха в профессиональном плане достаточно иметь глубокие знания и навыки в одной области;
- Родители ошибаются, когда навязывают ребенку свой выбор;
- Простой труд менее ценен, чем высококвалифицированный;
- Если профессия малооплачиваемая, то человеку не стоит работать по этой специальности, даже при наличии ярко выраженных способностей или призвания к ней;
- Необходимым условием для правильного выбора профиля обучения является интерес к профилирующим предметам;
- При выборе профессии лучше прислушаться к мнению родителей;
- Выбор «за компанию» может быть удачным;
- Невозможно выбрать профессию в 15 лет;
- Главное при выборе профессии – уровень дохода специалистов данной области;
- Не нужно строить планы, жизнь всё расставит по своим местам;
- Если есть мечта, то нужно к ней идти и прилагать усилия.

*Комментарии:* В игре используются так называемые «спорные суждения». Множество мнений, которые высказывают участники дискуссии, способствуют расширению личной позиции каждого, а, следовательно, больше возможностей для выбора.

Ведущему необходимо следить за соблюдением правил поведения в групп, принятыми в начале занятий, напомнить об их соблюдении участникам, помогать пассивным участникам высказаться, помогать формулировать мысли, резюмировать, уточнять. При необходимости ведущий может высказывать свое отношение к проблеме.

### **Упражнение «Равновесие»**

*Цель:* сплочение группы, включение участников в работу.

*Инструкция:* Время – 10 мин. Группа делится на пары. Перед каждой парой ведущий кладет палочку. По сигналу ведущего участникам нужно взять палочку указательными пальцами правой руки. Подняв палочку, нужно обойти круг по классу, не уронив её, и положить на место. Время круга – 1 мин. Когда время заканчивается, ведущий говорит: «Стоп» и предлагает всем участникам занять свои места.

*Комментарии:* Можно наградить пары, сумевшие донести палочку, шуточными призами. В общем кругу обсуждается, что было легко делать, а что – трудно, почему, с точки зрения участников, возникли эти трудности.

### **Упражнение в группах: «Какие виды профессионального обучения есть в РФ»**

*Цель:* развитие навыков самостоятельной работы над темой.

*Инструкция:* Время – 10 мин. Группа делится на две части. Каждой группе дается задание написать, какие образовательные учреждения они знают. Выделить среди образовательных учреждений те, в которых получают профессиональное образование. Затем каждая группа докладывает, что у них получилось.

*Комментарии:* Можно добавить в упражнение момент соревновательности, то есть заранее сказать, что выиграет та группа, которая напишет больше.

### **Упражнение «На золотом крыльце сидели...»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Инструкция:* Время – 15 мин. Ведущий предлагает участникам подобрать друг другу профессию и обосновать свой выбор. Один участник бросает другому мяч и называет профессию, которая, с его точки зрения, может подойти партнеру и обосновывает свой выбор. Например, он говорит: «Таня, ты будешь врачом, потому что ты очень внимательна к людям». Таня, в свою очередь, может согласиться с предложением или отклонить его. В первом случае она говорит: «Я согласна», в другом – «Я подумаю». Профессии могут быть самые фантастические, но не обидные.

*Комментарии:* Ведущий следит за тем, чтобы мяч прилетел к каждому участнику. В противном случае, он может кинуть мяч сам.

### **Работа в группах: «Как выбирать учебное заведение»**

*Цель:* актуализация темы.

*Инструкция:* Время – 20 мин. Учащиеся делятся на три группы. Каждой группе дается задание. Нужно ответить на 3 вопроса:

1. На что следует обращать внимание при выборе учебного заведения?
2. Какие источники информации следует использовать?
3. С кем обсуждать полученную информацию?

После того, как каждая группа ответила на все три вопроса, выбирается докладчик, который сообщает о результатах.

Ведущий обобщает и дополняет ответы, выдает методические материалы по теме.

### **Ролевая игра «Встреча с приемной комиссией»**

*Цель:* тренировка навыка проходить собеседование, формулировать и задавать вопросы.

*Инструкция:* Время – 15 мин. Ведущий предваряет ролевую игру следующими словами: «Представьте, что вы выбрали день и время и приехали на День открытых дверей в вузе (колледже и т.п.). Вас встречает ответственный из приемной комиссии. Давайте выберем, кто это будет. Теперь нужен доброволец, который будет абитуриентом. Теперь задача абитуриента задать все интересующие его вопросы и выяснить ситуацию «как оно на

самом деле», а задача ответственного из приемной комиссии так разрекламировать свой вуз/колледж, чтобы в него захотелось попасть.

*Комментарии:* Если желающих на пост ответственного из приемной комиссии нет, то ведущий может поучаствовать сам в этой роли. Ведущий следит за временем, чтобы игра не затягивалась. В конце игры дается слово каждому участнику – «абитуриенту» и «ответственному», а потом и всем участникам группы. Участники группы – «наблюдатели» отвечают на вопрос: «Все ли, с их точки зрения, выяснил абитуриент?», «Что они могли бы сделать по-другому?».

### **Упражнение «Составление профессионального плана»**

*Цель:* Познакомить учащихся с навыками целеполагания и планирования в технике SMART.

*Инструкция:* Познакомить учащихся с технологией SMART.

#### **Информационный блок:**

Технология SMART задает критерии качества цели, которых необходимо придерживаться при целеполагании. Цель – это то, к чему стремятся, чего хотят достигнуть; назначение, смысл предпринимаемых действий; желаемое на данный момент состояние какого-либо проекта в результате выполненной работы. Название технологии является аббревиатурой, составленной из первых букв английских слов, называющих соответствующие критерии качества целей:

- *S – Specific – Конкретные.*
- *M – Measurable – Измеримые.*
- *A – Attainable/Assignable – Достижимые, Определенные.*
- *R – Result-oriented/Relevant – Ориентированные на результат, Соотносимые.*
- *T – Timeable/Tangible – Определенные во времени.*

**Конкретные цели (S)** – каждая цель должна быть описана как четкий, конкретный результат. Вы должны четко сформулировать цель. Иначе в конечном итоге может быть достигнут результат, отличающийся от запланированного. К примеру, мало просто хотеть денег - надо точно знать, какие именно вы хотите деньги.

**Измеримые цели (M)** – цель должна быть измеримой с помощью конкретных индикаторов и стандартных процедур измерения. Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно определить, достигнут ли результат. Опять же выражение «Много денег» для разных людей означает разное их количество, потому точно определите какое количество того, что вы хотите получить.

**Достижимые цели (A)** – цель должна быть в принципе достижимой, неслучайной, обоснованной, доказанной, жизненно необходимой для человека. Не нужно ставить такие цели, которые наоборот приводили бы к увеличению стрессов в вашей жизни. Стоит ставить достаточно сложные цели, предполагающие усилия, но при этом иметь в виду, что они должны быть достижимыми. К примеру, при среднемесячном доходе в 400 долларов цель «заработать один миллион долларов завтра к обеду» вряд ли достижима, в вероятность достижения цели «заработать один миллион долларов за десять лет» - гораздо ближе к реальности.

**Ориентированные на результат, Соотносимые цели (R)** – цель не должна противоречить другим целям и обязана давать какой-либо полезный результат. Можно поставить себе цель приходить на работу на час раньше, но если при этом не определить ожидаемый от этого результат, то этот час можно провести попивая кофе или просто болтая. С другой стороны, поставив себе цель приходить на работу на час раньше, чтобы выполнять необходимую работу быстрее остальных, вы сможете добиться большего расположения руководства или раньше уходить с работы.

**Цели, соотносимые с конкретным сроком (T)** – цель должна быть четко определена во времени, должны быть конкретные сроки (и контрольные точки) ее достижения. «Когда-нибудь у меня будет много денег!» - не является целью. Это лишь

желание. Цель будет звучать так: «За следующие 10 лет я заработаю один миллион долларов.»

#### **Основы целепостановки.**

1. Цель должна всегда формироваться с глаголом совершенного вида, т.е. отвечать на вопрос *Что сделать?*
2. Цель должна формироваться без частицы «не». То есть вместо «Не быть толстым» записывайте: «Стать худым!».
3. Цель должна быть максимально позитивна. Исключите из целепостановки слова «сломать», «разрушить», «уничтожить».
4. Цель не должна противоречить другим целям. Если вы с детства приучены считать, что богатство - грех, и одна из ваших целей - быть праведным человеком, то достижение цели «быть богатым» просто обречено на конфликт с вашими идеалами.
5. Ваша цель должна быть реалистичной.
6. Для достижения максимального успеха цель должна быть значимой для вас и ваших близких.
7. Сортируйте цели по времени и критериям достижимости: «Первая цель - к DD.MM.YYYY увеличить доход до XXXX долларов и купить машину марки «ZZZ», вторая цель - к DD.MM.YYYY увеличить доход до XX XXX долларов и купить квартиру»

Технология SMART предназначена для контроля над качеством уже сформулированных целей, но может быть использована и как способ целеполагания. Алгоритм проверки или постановки целей с помощью системы SMART выглядит следующим образом:

1. пишется список возможных целей и проводится спецификация результата (точное его описание) (S);
2. каждая из целей обосновывается, человек оценивает значимость каждой цели для его деятельности, причем для этого могут быть разработаны отдельные критерии для оценивания важности целей (например, по 10-балльной шкале) (A);
3. человек прогнозирует и оценивает степень достижимости целей (R), вплоть до применения числовых оценок вероятности достижения целей, различных коэффициентов достижимости и т.п. (например, также по 10-балльной шкале);
4. для каждой из целей выбирается по 3–5 критериев измерения и контроля достижения (M). Важно, чтобы эти критерии измерения промежуточных результатов были достаточно удобными. Одним из таких распространенных критериев измеримости цели являются финансовые показатели.
5. для выбранных целей указываются точные сроки их достижения, затем пишется план, в котором выделяются промежуточные этапы достижения целей (T).

В идеальном варианте алгоритм оценки и постановки целей с помощью системы SMART оперирует с избыточным количеством целей, постепенно на каждом этапе целеполагания отбрасывая слабые цели, получившие наиболее низкие или негативные оценки. Так, на первом этапе отбрасываются цели, которые невозможно преобразовать в конкретный результат; на втором этапе сокращаются незначимые для деятельности человека цели; на третьем – «недостижимые» цели (имеющие высокий уровень риска, требующие больших ресурсных затрат и др.); на четвертом этапе исключаются цели, выполнимость которых трудно или невозможно контролировать. На последнем, пятом, этапе целеполагания остается небольшое число «хороших» целей (как правило, 5–7) и происходит своего рода переход от стратегического (долгосрочного) целеполагания к оперативному.

Следующие ключевые моменты позволяют Вам эффективно определить Ваше желаемое состояние. Все начинается с того, в каком состоянии Вы сейчас находитесь. Иногда мы называем эту модель Хорошо Сформулированным Результатом.

- 1) Сформулируйте цель позитивно.  
Опишите текущее состояние и сравните его с желаемой будущей целью.
  - Где Вы сейчас находитесь?
  - Где Вы хотите быть?
  - Чего Вы хотите?
  - Сохраняйте позитивность. (Чего Вы хотите достичь).
  - К чему Вы стремитесь?
- 2) Конкретизируйте цель.
  - Что Вы увидите, услышите, почувствуете и т.д., когда это случится?
  - Какие шаги или этапы необходимы для достижения этой цели?
  - Разбили ли Вы Вашу цель на более мелкие цели, каждую из которых можно достичь?
- 3) Конкретизируйте цель, чтобы она стала для Вас неотразимой.
  - Привлекательна ли цель?
  - Притягивает ли она Вас?
- 4) Сделайте проверку Вашей цели, чтобы убедиться, что она Вас устраивает во всех областях Вашей жизни.
  - Подходит ли Вам Ваша желаемая цель во всех контекстах и обстоятельствах Вашей жизни?
  - Устраивает ли Вас Ваша цель во всех Ваших личных отношениях с людьми?
  - Что даст Вам достижение Вашей цели из того, чего у Вас нет сейчас?
  - Что Вы будете вынуждены потерять, когда достигнете цели?
  - Достижима ли Ваша цель?
  - Не нарушает ли она Ваше здоровье, отношения и т.д.
- 5) Начинаящаяся и поддерживающаяся самостоятельно.
  - Ваша цель должна быть такой, чтобы Вы могли начать и продолжать ее самостоятельно. Она не должна зависеть от действий других людей.
  - Убедитесь, что Ваша цель включает в себя то, на что Вы можете непосредственно повлиять. Является ли она тем, что Вы можете начать сами и сами поддерживать?
- 6) Определите контекст, в котором находится цель.
  - Где, когда, как, с кем и т.д. Вы достигнете эту цель?
- 7) Состояние и ресурсы, необходимые для достижения цели.
  - Какие ресурсы Вам нужны, чтобы достичь этой цели?
  - Кем Вам придется стать?
  - На кого еще повлияет эта цель?
  - Вы уже когда либо делали это раньше?
  - Вы знаете кого-нибудь, кто уже это сделал?
  - Что мешает Вам двигаться по направлению к цели и достижения ее прямо сейчас?
- 8) Процедура очевидности.
  - Как Вы узнаете о том, что Вы достигли цели?
  - Что позволит Вам понять, что Вы достигли желаемого состояния?

В выданных табличках нужно вписать три самые важные для вас цели на будущее (можно и больше). Далее, следуя плану, расписать эти цели более подробно.

Цель	Важность цели для меня (отметить на шкале)	Достижимость цели (отметить на шкале)	Что я должен/- на сделать для того, чтобы достичь цели (конкретные шаги)	К какому сроку я это сделаю (точная дата)

	_____	_____	1.	1.
			2.	2.
	1.....10	1.....10	3.	3.

*Комментарии:* Далее после заполнения таблицы учащиеся анализируют свои цели, конкретизируют их и т.д.

### **Упражнение «Идеальный кандидат»**

*Цель:* знакомство с требованиями к современным профессиям, а так же с понятиями «профессиональная пригодность» и «профессионально важные качества (ПВК)»; ориентировочный анализ своих возможностей для освоения той или иной профессии.

*Ход упражнения.*

Участникам предлагается посмотреть на плакат с надписью «**Даже индюков можно научить лазать по деревьям, но лучше для этих целей нанять белок. К. Дайсон.**»

Как вы думаете, чему посвящена тема сегодняшнего занятия?

Если вы когда-нибудь читали объявление о приглашении на работу, то наверняка, обращали внимание на пункт «требования к соискателю». Сегодня мы выясним насколько важно при выборе профессии соответствовать предъявляемым требованиям, а также узнаем, чем отличаются понятия «профессиональная пригодность» и «профессионально важные качества».

Профессиональная пригодность – совокупность психических и психофизиологических особенностей человека, необходимых для достижения эффективности в той или иной профессии.

Как вы считаете, профессионально важные качества даны человеку при рождении или он приобретает их в процессе обучения?

Конечно, вопрос о профессиональной пригодности необходимо рассматривать индивидуально и конкретно. Жизнь знает много классических примеров профессиональной непригодности. Достаточно вспомнить Бетховена, которых был глух, или Мильтона, который был слеп. Хотя, эти примеры скорее исключения.

А вам известны люди, которые добились жизненного успеха вопреки жизненным обстоятельствам?

Конечно во многом, за профессиональную пригодность ответственна «природа» (роль здоровья в профессиональной пригодности отрицать нелепо). Каким же образом то или иное заболевание может помешать успешной профессиональной деятельности?

- Невозможность из-за физического недостатка или болезни выполнять необходимые трудовые функции.
- Необходимость исключить те влияния на организм, которые могут вызвать усугубление имеющихся нарушений здоровья. Такие влияния называются противопоказанными профессионально-производственными факторами.

Очень многие профессии выдвигают значительные требования к состоянию здоровья человека. Если работа предполагает рассматривание мелких деталей, напряжение глаз, то тем, кто страдает нарушением зрения, такой труд противопоказан.

Все люди отличаются один от другого по своим личным качествам. И среди этих качеств есть такие, которые называют профессионально важными.

Профессионально важные качества – это индивидуальные качества субъекта труда, влияющие на эффективность профессиональной деятельности и успешность ее усвоения.

Что ни говори, а хирургу, электрогазосварщику, скрипачу важна высокая культура движений, животновод должен быть заботливым и дальновидным, чертежник – скрупулезно аккуратным и т.д. А бывает и так – профессионально важное качество в одной профессии – будет противодействовать успешной работе в другой. Так, общительный, приветливый человек испытывает крайнюю неудовлетворенность работой, требующей сосредоточенности «в одиночку» (например, в бухгалтерии), и, в конце концов, меняет

только что полученную специальность. Это – факт несоответствия личных качеств человека требованиям профессии, факт профессиональной непригодности, хотя считает этот человек без ошибок. Вступив же на педагогический путь, он «находит себя», работает не только с успехом, но неудовлетворением.

В вопросах профессиональной пригодности нужно разбираться конкретно, индивидуально еще и потому, что на одной и той же работе разные люди добиваются успеха за счет разных сочетаний своих личных качеств.

Рассмотрим степени профессиональной пригодности.

а) *непригодность к данной профессии*. Она может быть временной или практически неодолимой. О непригодности можно говорить в таких случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья, несовместимые, с точки зрения врачей, с работой в той или иной области. При этом дело обстоит не обязательно так, что человек не может работать, а так, что работа в данной профессии может усугублять, усиливать имеющиеся (пока, быть может небольшие) отклонения в состоянии здоровья. Люди (в особенности молодые, юные) склонны недооценивать такого рода противопоказания к выбору профессии. Чтобы не было неприятных переживаний уже после того, как выбор профессии, казалось бы, сделан, важно своевременно проконсультироваться с врачом. Каждый к чему-нибудь непригоден, но в то же время пригоден к довольно широкому кругу деятельностей. Поэтому всегда можно найти себе подходящее дело;

б) *годность* (к той или иной профессии или группе их). Эта степень профпригодности характеризуется тем, что нет противопоказаний в отношении той или иной области труда у но нет и показаний. Иначе говоря, ни за, ни против. При этом дело обстоит не так, что неизвестно ничего о противопоказаниях, а так: известно, что их нет. «Можешь выбирать эту профессию. Не исключено, что будешь хорошим работником – примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профпригодности;

в) *соответствие* (данного человека и данной области деятельности). Нет противопоказаний (известно, что их нет), и при этом можно выделить хотя бы некоторые личные качества, которые явно указывают на возможность выбора определенной профессии или группы профессий. Например, имеется выраженный интерес к тем или иным объектам труда (биологическим, техническим, и т.д.) или некоторый успешный опыт практической пробы сил в данной области. При этом не исключено соответствие и каким-либо другим профессиям, областям деятельности. «Можешь выбирать эту профессию. Очень возможно, что будешь хорошим работником» – примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профпригодности;

г) *призвание* (данного человека к данной профессии, области деятельности) – это высший уровень профессиональной пригодности на данном этапе развития человека как труженика. Эта степень профпригодности характеризуется (на этапе выбора профессии) тем, что во всех основных элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям деятельности. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди сверстников, находящихся примерно в равных условиях обучения и развития. «В этой и именно этой области деятельности ты будешь наиболее нужен людям», – примерно так можно охарактеризовать эту степень профпригодности.

### **Упражнение «Портрет специалиста»**

*Цель:* расширить представления о профессионально важных качествах в различных типах профессиональной деятельности.

*Ход упражнения.*

Один из учащихся выполняет задание у доски, остальные работают на местах. После завершения упражнения происходит обсуждение. Право высказаться первым у учащегося у доски.

Перечисляемые ведущим качества необходимо соотнести с теми профессиями, для которых они являются профессионально важными.



Перечень качеств: двигательная память, лаконичность в рассуждениях, трудолюбие, эмоциональная устойчивость, умение передавать свои мысли и чувства с помощью слов, скорость и точность реакций и движений, быстрота мыслительных процессов, гибкость мышления, яркость воображения, богатство словарного запаса, выдержка и самообладание, умение налаживать контакт, целеустремлённость, отзывчивость, память на числа, формулы и пр., смелость и решительность, устойчивый интерес к делу, быстрое переключение внимания, умение быстро принимать решение.

*Таблица для заполнения:*

автослесарь	психолог	цветовод-дизайнер	менеджер по продажам

Перечислите универсальные качества, отличающие успешного специалиста в любой области.

После завершения задания, проводится обобщённый анализ портретов полученных специалистов. Выслушиваются мнения учащихся по поводу полученных «портретов».

### **Игровое упражнение «Кто есть кто?»**

*Цель:* дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

*Ход упражнения.*

- Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет, в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии).

*Комментарий:* перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна. Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

### **Игровое упражнение «Автопортрет»**

*Цель:* повысить у учащихся способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

*Ход упражнения.*

Каждый участник должен нарисовать на листке самого себя (сделать автопортрет). Рисунок должен быть на всю страницу, по центру, только лицо. Желательно нарисовать его быстро, «на одном дыхании». Подписывать листок не надо.

Ведущий быстро собирает листочки с автопортретами и демонстративно их перемешивает, как бы показывая, что ему не важно кто именно на них нарисован.

Тут же ведущий раздает игрокам листочки, но уже в случайном порядке.

Далее он предлагает посмотреть внимательно на изображение и постараться понять, что это за человек, на что он способен, но при этом не старайтесь узнать, кто здесь нарисован. На обратной (чистой) стороне листочка с автопортретом напишите одну профессию, которая, на ваш взгляд, больше всего соответствует изображенному лицу. После этого листок передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и сделайте то же самое. Если Вы получите листок с собственным автопортретом, то также подберите к нему профессию... Таким образом, все листочки должны пройти круг. Профессии на одном листочке могут повторяться».

Ведущий быстро собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листочек, участникам игры показывается изображение на нем и зачитываются выписанные на обратной стороне профессии, соответствующие данному автопортрету.

*Комментарий:* ни в коем случае нельзя тут же спрашивать, чей это листок, да еще вручать его автору, т.к. обычно над изображениями смеются и далеко не каждый может чувствовать себя при этом уверенно. Листочки после упражнения просто кладутся на стол и ведущий предлагает игрокам самим найти свои автопортреты и взять их себе на память.

Иногда подростки из озорства могут выписывать на обратной стороне листочков неприличные виды труда (например, старший помощник младшего дворника и т.п.). Ведущему надо быть внимательнее при зачитывании профессий, а неприличные записи просто оставлять без внимания, как будто ничего и не было. А тот, кто сделал «ради хохмы» веселую запись сам почувствует себя «дурачком», поскольку его «творческую находку» даже не заметят...

Будет лучше, если ведущий сам нарисует свой автопортрет и поиграет вместе со школьниками. Это даст ему возможность при подведении итогов начать со своего собственного изображения, ведь лучше, когда начнут смеяться над рисунком и соответствующими рисунку профессиями сначала над самим психологом, даже если такой смех бывает очень добрым и дружеским. Психологу это даст дополнительную возможность в установлении со школьниками доверительных отношений, а школьников сохранит от риска быть первыми при очень даже веселом подведении итогов.

### **Игровое упражнение «Советчик»**

*Цель:* получение обобщенных представлений о профессиональных качествах каждого из участников на основании групповых рекомендаций.

*Ход упражнения.*

Ведущий раздаёт листы бумаги и просит участников разделить его на три равные колонки (см.ниже).

Каждый участник выписывает в своем бланке фамилии и имена всех присутствующих в группе под диктовку ведущего. Важно, чтобы все присутствующие были выписаны в одном и том же порядке.

Всем дается задание, напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить наиболее подходящие профессии и соответствующие учебные заведения, которые можно было бы порекомендовать данному человеку. Желательно не пропускать никого. На все это отводится примерно 7-10 минут.

Ведущий собирает листочки и начинает подведение итогов. Берется первый листочек и зачитывается первая по списку фамилия. Сразу же зачитывается рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитывается эта же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д.

Образец бланка для упражнения «Советчик»:

Список участников	Рекомендуемая профессия	Рекомендуемое учебное заведение
1.		
2.		
3.		
....		

### **Дискуссия «Как я буду выбирать учебное заведение»**

Участникам предлагается разделиться на 3 группы. Каждой группе дается задание - нужно ответить на 3 вопроса.

1. На что следует обратить внимание при выборе учебного заведения?
2. Какие источники информации следует использовать?
3. С кем обсуждать полученную информацию?

После того, как каждая группа ответила на все три вопроса, выбирается докладчик, который сообщает о результатах.

Ведущий обобщает и дополняет ответы, выдает методические материалы по теме.

### **Игровое упражнение «Приемная комиссия»**

*Цель:* развитие навыка прохождения собеседования при поступлении в учебное заведение, расширение представлений о структуре профессионального образования в России.

*Ход упражнения.*

Представьте, что вы выбрали день и приехали на День открытых дверей в выбранное учебное заведение. Вас встречает ответственный из приемной комиссии. Давайте выберем кто это будет. Теперь нужен доброволец, который будет абитуриентом. Задача абитуриента задать все интересующие его вопросы и выяснить ситуацию, а задача ответственного из приемной комиссии так разрекламировать свое учебное заведение, чтобы в него захотелось попасть.

В конце игры дается слово каждому участнику «абитуриенту» и «ответственному», а потом всем участникам группы. Участники группы - отвечают на вопрос «Все ли, с их точки зрения, выяснил абитуриент?», «Что они могли бы сделать по –другому?»

*Комментарий:* если желающих на пост ответственного из приемной комиссии нет, то ведущий может поучаствовать сам в этой роли.

### **Упражнение «Презентация учебного заведения»**

*Цель:* расширить представление у учащихся о типах учебных заведений и программах обучения в С-Петербурге.

*Ход упражнения.*

На столе представлены рекламные буклеты учебных заведений СПб. Группа делится на подгруппы по 3-4 человека и выбирает учебное заведение, которое будет представлять. Далее готовится презентации (необходимо рассказать о программах обучения, перечни вступительных экзаменов, преимуществах перед другими, перспективы трудоустройства и карьерного роста и т.д.). Учащиеся выбирают лучшую презентацию, обсуждение.

### **Занятие «Мои интересы»**

---

*Цель:* научиться оперировать понятиями интересы, склонности, способности; научиться применять изученный материал на практике.

*Ход занятия.*

#### **Информационный блок «Интересы, склонности, способности».**

Сегодня мы поговорим о том, как интересы и склонности влияют на выбор профессии, а также:

Чем интерес отличается от склонности?

Обладают ли люди способностями от рождения?

Как найти свое призвание?

**Интерес.**

Каждый по своему опыту знает, что не ко всем событиям мы относимся с равным вниманием. Одни нас привлекают, другие оставляют равнодушными. Одних людей больше интересует политика, других – спорт, третьих – компьютеры, четвертых – кино.

**Интерес – это форма проявления познавательной потребности.**

Она выражается в направленности внимания на получение информации в определенной области. При этом информация вызывает положительные эмоции. Но как всякая потребность, она на некоторое время угасает после получения очередных сведений, но затем вспыхивает вновь. Интерес может быть непосредственный, когда занимаются любимым делом, но может быть и опосредованным. Представьте, что надо прочитать сообщение на иностранном языке и волей неволей приходится учить его. Интерес к языку в этом примере опосредованный.

**Склонность – это пристрастие к занятиям определенными видами деятельности.**

Можно иметь склонность к вышиванию, игре на флейте, чтению. Идеально, когда интересы и склонности совпадают.

**Способностями** называют индивидуальные физиологические и психологические особенности человека, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Мало иметь к ней склонность, нужны и способности. Они основаны на природных задатках, которые можно развить в результате деятельности, систематического упражнения.

Поясим примером. Предположим, что у человека от рождения большие кисти рук, длинные пальцы, отличные музыкальный слух и чувство ритма. Все это – задатки, идеальные для обучения игре на фортепиано.

Но задатки так и останутся задатками, если они не будут востребованы. Способному человеку потребуется меньше время на овладение профессией, он скорее достигнет мастерства в своем деле, но без работы его способности не проявятся и угаснут, так и не развившись.

Обычно способности и склонности совпадают. Но бывает и так: человек имеет все задатки для того, чтобы стать хорошим пианистом, но вот желания посвятить себя музыке у него нет. Следовательно, его задатки и его склонности не совпадают. Поэтому, прежде чем выбрать профессию, подумайте, нравится ли вам дело, которым вы собираетесь заниматься, и если да, то есть ли у вас способности, чтобы заниматься им успешно.

Каждый человек имеет определенные способности и склонности, к какому либо виду деятельности. Некоторые даже наделены более щедрым даром природы – талантом. Главная задача каждого человека – найти, открыть и развивать в себе заложенные изначально склонности и способности.

Все способности человека можно поделить на 2 типа:

- *общие*, которые проявляются во многих видах деятельности;
- *специальные*, проявляются в одном конкретном виде деятельности.

Кроме того, способности разделяют на физические (связанные с особенностями строения тела) и умственные (интеллектуальные).

В пределах одной способности могут выделять разные их уровни: низкий, достаточный и высокий. Высокий уровень специальных способностей – это талант.

Склонность же, это лишь желание, стремление к какому-либо виду деятельности. При этом способностей к этому виду деятельности у человека может и не быть. Хотя чаще всего склонности и способности проявляются одновременно и соответствуют друг другу.

Именно склонности и способности помогают человеку выбрать себе профессию по душе. Главное – вовремя заметить эти интересы и заняться их развитием. Ни одна способность не принесет результат, если к ее развитию не приложить хоть немного труда и усердия.

Кстати, проявиться та или иная склонность может в любом возрасте, не обязательно в детстве. Например, человек, всю жизнь проработавший бухгалтером, может вдруг начать

писать стихи, а любитель футбола вдруг обнаружит в себе склонность к изучению иностранных языков. Конечно, чем позже обнаруживается способность, тем тяжелее сделать ее главной в жизни.

### **Игровое упражнение «Поиск интересов»**

*Цель:* выявление интересов участников, расширение знаний о личных особенностях друг друга.

*Ход упражнения.*

Участники сидят в кругу, каждый по очереди называет свой интерес (хобби, любимый предмет и т.д.) после чего все те, кто обладает названным признаком встают (можно подпрыгивать). В завершении каждый называет участника, который имеет наибольшее количество схожих интересов.

### **Игровое упражнение «Рекомендация»**

*Цель:* формирование навыков уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки и уверенности в себе.

*Ход упражнения.*

Учащимся необходимо подготовить рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя в самом привлекательном виде. На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

*Обсуждение:* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, почему? Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

## **Занятие «Внимание, память, мышление»**

*Цель:* информирование учащихся о ведущих познавательных процессах человека и их роли в формировании профессионального пути.

### **Игровое упражнение «Левый берег желтой реки»**

*Цель:* активизация у учащихся процесса внимания.

*Ход упражнения.*

Участники садятся в круг. Ведущий говорит: «Завтра я поеду на левый берег Желтой реки. Там модно носить...» – и называет какую-нибудь деталь одежды своего соседа слева. Потом спрашивает у него: «А ты поедешь со мной на левый берег Желтой реки? Что там модно носить?» Тот быстро, не задумываясь, отвечает: «Поеду. Там сейчас модно...» – и называет деталь одежды своего соседа слева. Если он назвал одежду верно, водящий говорит: «Да, ты поедешь на левый берег Желтой реки». Если игрок ошибается, то ему говорят, что он не поедет. Потом водящий задает те же вопросы другим игрокам. Условие: игроки должны отвечать на вопросы быстро, не разглядывая соседа подолгу.

Как вы считаете, на что было направленно данное упражнение?

Итак, тема нашего занятия – познавательные процессы и их роль в профессиональной деятельности

### **Информационный блок «Внимание, память, мышление».**

**Внимание, память, мышление** - познавательные психические процессы.

**Внимание** – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. В зависимости от активности личности выделяют три вида внимания:

*Непроизвольное внимание* – часто называют *пассивным*, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека.

*Произвольное внимание* управляется сознательной целью, связано с волей человека. Его еще называют *волевым, активным* или *преднамеренным*.

*Послепроизвольное внимание* также носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем сама деятельность становится настолько интересной, что практически не требует от человека волевых усилий для поддержания внимания.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К **основным свойствам внимания** обычно относят следующие:

*концентрированность* – это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте

*устойчивость* – способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания; определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека;

*объем* – количественный показатель объектов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека – от 4 до 6, у ребенка – не более 1–3); объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида, имеют также значение характеристики воспринимаемых объектов и профессиональные навыки самого субъекта;

*распределение* – способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно

*переключение* – способность к более или менее легкому и достаточно быстрому переходу от одного вида деятельности к другому и сосредоточению на последнем.

**Память** – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

К **процессам памяти** относятся следующие:

1) *запоминание* – такой процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее; запоминание всегда избирательно – в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши органы чувств, а только то, что имеет значение для человека или вызвало его интерес и наибольшие эмоции;

2) *сохранение* – процесс переработки и удержания информации;

3) *воспроизведение* – процесс извлечения из памяти сохраненного материала;

4) *забывание* – процесс избавления от давно полученной, редко используемой информации.

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законам.

*Закон осмысления:* чем глубже осмысление запоминаемого, тем легче последнее закрепляется в памяти.

*Закон интереса:* интересное запоминается быстрее, потому что на это затрачивается меньше усилий.

*Закон установки:* запоминание происходит легче, если человек ставит перед собой задачу восприятия содержания и его запоминания.

*Закон первого впечатления:* чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее и быстрее его запоминание.

*Закон контекста:* информация легче запоминается, если ее соотнести с другими одновременными впечатлениями.

*Закон объема знаний:* чем обширнее знания по определенной теме, тем легче запоминается новая информация из данной области знаний.

*Закон объема запоминаемой информации:* чем больше объем информации для одновременного запоминания, тем хуже она запоминается.

*Закон края:* лучше запоминается то, что сказано (прочитано) в начале и конце ряда информации, хуже запоминается середина ряда.

*Закон повторения:* повторение способствует лучшему запоминанию.

Для лучшего запоминания были предложены разнообразные *приемы мнемоники*. Приведем примеры.

*Метод ассоциаций:* чем больше возникает разнообразных ассоциаций при запоминании информации, тем легче информация запоминается.

*Метод связок:* объединение информации в единую, целостную структуру с помощью опорных слов, понятий и т. д.

*Метод мест* основан на зрительных ассоциациях; ясно представив предмет запоминания, нужно мысленно объединить его с образом места, который легко извлекается из памяти; например, для того чтобы запомнить информацию в определенной последовательности, необходимо разбить ее на части и каждую часть соотнести с определенным местом в хорошо известной последовательности, например маршрутом на работу, расположением мебели в комнате, расположением фотографий на стене и т. д.

Общеизвестен способ запоминания цветов радуги, где начальная буква каждого слова ключевой фразы является первой буквой слова, обозначающего цвет:

каждый – красный  
охотник – оранжевый  
желает – желтый  
знать – зеленый  
где – голубой  
сидит – синий  
фазан – фиолетовый

**Мышление** – это высший познавательный процесс, порождение нового знания.

Классификация видов мышления

*Предметно-действенное* мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

*Наглядно-образное* мышление происходит при представлении предметных образов.

*Абстрактно-логическое* мышление является результатом логических операций с понятиями. Мышление носит *мотивированный* и *целенаправленный характер*, все операции мыслительного процесса вызваны потребностями, мотивами, интересами личности, ее целями и задачами.

К основным *мыслительным операциям* относятся:

- *анализ* – мысленное разделение целостной структуры объекта отражения на составляющие элементы;
- *синтез* – воссоединение отдельных элементов в целостную структуру;
- *сравнение* – установление отношений сходства и различия;
- *обобщение* – выделение общих признаков на основе объединения существенных свойств или сходства;
- *систематизация* (или *классификация*) – мысленное распределение предметов или явлений по определенным группам, подгруппам.

Основные качественные *характеристики мышления* таковы: самостоятельность, инициативность, глубина, ширина, быстрота, оригинальность, критичность и др.

С мышлением неразрывно связано понятие интеллекта.

### **Игровое упражнение «Найди различия»**

*Цель:* расширение у учащихся представлений об индивидуальных свойствах памяти.

*Ход упражнения.*

Ведущий делит участников на две команды. Первой из команд предлагается 1 задание – в течение одной минуты запомнить композицию из 7 предметов, находящихся на столе. Далее участники отворачиваются, а ведущий вносит изменения (переставляет, добавляет, убирает предметы). Затем играющие из первой команды, поочередно, подходят по одному к композиции и молча приводят в исходное положение все изменения (задача

ведущего фиксировать предлагаемые варианты. Ведущий объявляет победителя 1-го задания «лучшая зрительная память».

Ведущий объявляет 2 задание и предлагает второй команде, определить представителя для участия в данном упражнении. Задача представителя составить и записать танцевальный комплекс из 7 упражнений - а затем станцевать его вместе со своей командой в течение 15 секунд (желательно под музыку). Далее участники второй команды по очереди, повторяют движения танцора как можно точнее. По результатам 2 задания определяется победитель «лучшая двигательная память».

### **Игровое упражнение «Логические задачки»**

*Цель:* тренировка навыков логического мышления.

*Ход упражнения.*

Участникам предлагается решить логические задачки. По завершению упражнения организуется обсуждение

Трудно ли было решить задачи? Как вы считаете почему?

Какими методами решения вы воспользовались?

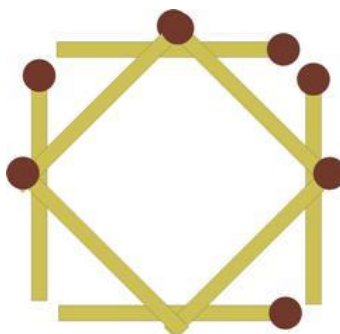
*Примеры логических задач*

Один получил свое имя за свои габариты, другой - за способность давать информацию, третий - за свою дислокацию, а четвертый и вовсе предпочитает оставаться инкогнито. А как зовут пятого?

**Ответ:** Мизинец. Речь идет о пальцах на руке

Разместите 8 спичек таким образом, чтобы образовалось ровно 2 квадрата и 4 треугольника

**Ответ:**

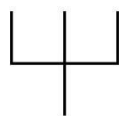


На тренинге по искусству презентации лектор рассказывает о необходимости думать нестандартно и чертит на доске три картинку:



Выходит прекрасная девушка-менеджер и рисует фигуру:





«Тааак... - говорит лектор, - все правильно, а теперь объясните - почему?» Девушка объясняет: «Это дорожные знаки: первый - стрелка с направлением движения, второй - перевернутая рюмка, третий - перевернутая чашка с идущим от нее паром, наверное следующий знак будет вилка». Лектор впадает в недоумение: «Первый раз за шесть лет преподавания вижу, что абсолютно неправильные выводы приводят к совершенно правильному результату...». Так что на самом деле нарисовал лектор?

**Ответ:** Это цифры, которые пишутся на конвертах и добавленное к ним их же зеркальное отражение (первая картинка - 1, вторая картинка - 2 и т. д.). На последней картинке цифра 4 и добавленная отзеркаленная 4.

### **Упражнение «Кроссенс»**

*Цель:* тренировка мыслительных процессов, развитие умения находить «общее в различном», находить аналогии между несхожими на первый взгляд предметами.

*Ход упражнения.*

Кроссенс – интеллектуальная игра. Участникам предлагается 6 слов (изображений) нужно придумать, как можно объединить любые 2 соседних из них\*.

Часы	Ежедневник	Компакт-диск
Собака	Ролики	Гитара

Упражнение выполняется в группах по 2-3 человека. Участники делятся предложенными решениями.

Когда принцип игры понят, участникам предлагается придумать (нарисовать) собственный кроссенс, который дается для решения другой подгруппе. Важно - при придумывании не просто предложить любые предметы, а обязательно придумать собственный вариант решения. Далее участники озвучивают варианты решений.

### **Занятие «Индивидуальные особенности личности. Характер. Темперамент»**

*Цель:* знакомство учащихся с понятиями «индивидуальные особенности личности», «характер», «темперамент».

#### **Информационный блок «Индивидуальные особенности личности. Характер. Темперамент».**

Наблюдая за другими людьми, за тем, как они трудятся, учатся, общаются, переживают радости и горе, мы, несомненно, обращаем внимание на различия в их поведении. Одни – быстры, порывисты, подвижны, склонны к бурным эмоциональным реакциям, другие – медлительны, спокойны, невозмутимы, с незаметно выраженными чувствами и т.д. Причина подобных различий кроется в *темпераменте* человека, присущем ему от рождения.

#### **\* Пример решения кроссенса:**

часы- ежедневник и то, и другое помогает планировать время

ежедневник - компакт-диск - средство сохранения информации

компакт-диск- гитара - могут использоваться для воспроизведения музыки

гитара - ролики - помогают организовать досуг

ролики- собака - побуждают своих владельцев чаще бывать на улице

часы-собака - и то, и другое может ходить

ежедневник -ролики -кто умеет планировать свои дела, у того найдется время покататься на роликах

**Темперамент** – это врожденные особенности человека, которые определяют степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде. Нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

**САНГВИНИК** – человек, обладающий данным типом темперамента свойственна высокая активность, психическая энергичность, работоспособность. Отличается быстротой и живостью движений, разнообразием мимики, быстрым темпом речи. Стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на окружающие события. Общителен. Эмоции у человека с данным типом темперамента преимущественно положительные – быстро возникают и быстро сменяются. Такой человек сравнительно легко и быстро переживает свои неудачи.

**ХОЛЕРИК** – человек, отличающийся быстрой ходьбой, сильными, быстро возникающими чувствами, ярко выражающимися в действиях, речи, жестах и мимике. Экспрессивен, общителен (неуравновешенный). Быстро увлекается новыми видами деятельности и быстро охладевает к ним.

**ФЛЕГМАТИК** – человек, обладающий медлительностью, спокойствием, ровным настроением, слабым проявлением чувств. Мало экспрессивен, активен. С трудом переключается с одного вида деятельности на другой. Начатое дело, как правило, доводит до логического конца. Сложно адаптируется к новым условиям и обстоятельствам.

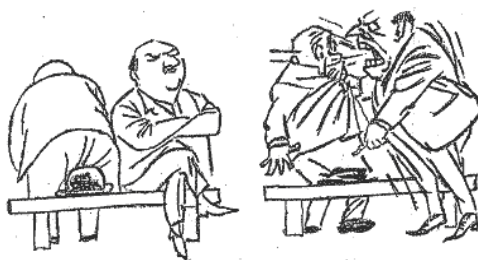
**МЕЛАНХОЛИК** – человек, отличающийся низким уровнем активности, медлительностью движений, действий. Сдержан в мимике, жестах и речи. Быстро утомляется. Присуще высокая эмоциональная чувствительность, глубина и устойчивость эмоций.

Проявление типа темперамента человека на примере случайной ситуации.

Типичная реакция сангвника:



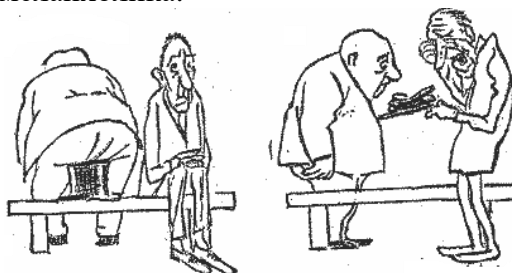
Типичная реакция холерика:



Типичная реакция флегматика:



Типичная реакция меланхолика:



**Характер** – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении:

- 1) **к себе** (степень требовательности, критичности, самооценки);
- 2) **к другим людям** (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.);
- 3) **к порученному делу** (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т. п.);
- 4) в характере отражаются **волевые качества**: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Какова связь темперамента с характером? **Характер** человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

### Игровое упражнение «Волшебная лавка»

*Цель:* расширение у учащихся представлений о себе и своих личностных особенностях.

*Ход упражнения.*

-Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь удобнее и расслабьтесь. А теперь представьте, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, она волшебная. Теперь

представьте, что продавец. Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности-все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, что он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавку, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти участник группы. В заключении мы обсудим, что каждый из нас пережил.

### **Занятие «Мы такие разные. Творческий потенциал»**

*Цель:* расширение у учащихся представлений о понятии «творческий потенциал», его роли в выборе профессии.

#### **Информационный блок «Творческий потенциал».**

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода.

Так как элемент творчества может присутствовать в любом виде деятельности, то справедливо говорить не только о художественных творческих способностях, но и о технических творческих способностях, о математических творческих способностях, и т.д.

Показателем творческого развития является креативность - комплекс интеллектуальных и личностных особенностей индивида, способствующих самостоятельному выдвижению проблем, генерированию большого количества оригинальных идей и нестандартному их решению.

#### **Игровое упражнение «Оригинальное использование»**

*Цель:* самооценка учащихся личного творческого потенциала, развитие творческого мышления, креативности.

*Ход упражнения.*

Участники делятся на подгруппы. Задача участников придумать как можно больше разнообразных способов использования предметов:

- листы бумаги
- старая газета
- бутылочная пробка
- порванные колготки
- перегоревшая лампочка
- пластиковая бутылка
- алюминиевая банка

Каждой подгруппе выдается по 4 предмета.

- ✓ Как распределись роли? (кто был лидер)
- ✓ С какими качествами личностями участников связано именно такое распределение?
- ✓ Ведут ли себя участники в жизни, так как в этом упражнении

Оценивание ответов

- Кто выдвигал больше всего ответов (беглость)
- Оригинальность
- Гибкость (разное применение предметов)

#### **Игровое упражнение «Фотозагадки»**

*Цель:* обучение восприятия новых, неожиданных ракурсов материалов, развитие воображения и творческого мышления.

*Ход упражнения.*

Участникам, сидящим в кругу демонстрируют фото с необычными предметами (его часть).

- Что это?
- Из чего сделано?
- Как это можно использовать?

Повторяться нельзя. Какие ответы запомнились участникам больше всего, вызвало ли это упражнение какие-то сложности?

### **Упражнение «Что общего....?»**

*Цель:* развивать у учащихся навыки нестандартного мышления, умение находить сходство между признаками различных объектов.

*Ход упражнения.*

Найдите сходство между приведенными ниже объектами. Например: «Что общего между слоном и бананом?». Возможные ответы: толстая кожа, живут в жарком климате и т.д. На каждую пару отводится по три минуты.

1. Что общего между кофе и жителями Лапландии?
2. Что общего между шнурками для обуви и поездами?
3. Что общего между горой и шоколадом?
4. Что общего между ходьбой и говорением?

### **Упражнение «Необычные ситуации»**

*Цель:* развитие навыков генерации творческих идей, развитие творческого мышления.

*Ход упражнения.*

Участникам предлагается описание странных ситуаций. Задача участников, выдвигая идеи, объяснить возникновение этой ситуации. Идеи должны быть правдоподобными, откровенно фантастические варианты не принимаются. Упражнение выполняется в командах по 2-3 человек, время для обсуждения-5 минут на ситуацию. Представители от каждой команд рассказывают о выдвинутых идеях.

*Примеры ситуаций*

1. Мы гуляли в лесу, и на опушке наше внимание привлекло одно молодое дерево. Прямо на его верхушку была нацеплена алюминиевая банка. Как ее туда надели? Высота дерева метров 5, но оно явно слишком тонкое, особенно у верхушки, чтобы выдержать вес залезающего на него человека...
2. Я видел весьма странную дорожную аварию. У обочины стоит помятая легковая машина, а на крыше у нее ещё одна машина, колеса свисают в воздухе. Поблизости только ровное шоссе, нет ни перекрестков, ни резких поворотов. Как же могла произойти такая авария?
3. Вернувшись с загородного пикника, мы стали рассматривать сделанные нами фотографии. И вдруг обнаруживаем на одной из них что-то загадочное. В небе, на фоне закатного неба, виден темный диск, напоминающий по форме «летающую тарелку». А за ним – яркая светлая полоса. Что же то такое?

Какие варианты объяснений представляются наиболее творческими, с чем это связано?

Какие варианты были наиболее правдоподобными?

Совпадает ли одно с другим?

### **Игровое упражнение «Покажи профессию»**

*Цель:* развитие творческого мышления, артистизма, расширение знаний о содержании профессиональной деятельности представителей тех или специальностей.

*Ход упражнения.*

Участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека, предлагаются списки из нескольких профессий. Их задача - подготовить небольшие драматические этюды, которые позволили бы зрителям угадать, что это за профессии. Этюды не должны включать речь и демонстрацию атрибутов профессиональной деятельности, профессии показываются путем мимики, движений, взаимодействия участников между собой. Время на подготовку 15-20 минут. Каждая из подгрупп поочередно представляют свои этюды, а другие подгруппы угадывают эти профессии.

*Примеры профессий:*

Врач	Учитель	Продавец	Охранник
Полицейский	Военный	Судья	Юрист
Пилот	Водитель	Программист	Машинист поезда
Редактор	Журналист	Бухгалтер	Гувернантка

Что этюды отражали в большей степени – реальное отражение труда представителей соответствующих профессий или только внешнюю сторону их деятельности?

Какие особенности в каждой профессии можно было бы отметить ещё?

### **Занятие «Лидерские качества. Коммуникативные и организаторские способности»**

*Цель:* познакомить учащихся с понятием «лидерские качества», совершенствовать умение анализировать индивидуальные коммуникативные и организаторские способности.

#### **Информационный блок.**

Нельзя обозначить лидерство какой-то формулой. Это искусство, мастерство, умение, талант. Некоторые люди обладают им от природы. Другие – обучаются этому. А третьи никогда этого не постигают.

В конце концов каждый находит свой стиль. Один динамичен, обаятелен, способен воодушевлять других. Другой спокоен, сдержан в речи и поведении. Однако оба они могут действовать с равной эффективностью – внушать к себе доверие и добиваться того, чтобы работа выполнялась быстро и качественно. Но некоторые общие характерные черты присущи лидерам различных стилей.

Можно выделить 2 блока лидерских качеств и навыков – личностно- нравственные и управленческие.

#### **Личностно-нравственные качества:**

- оптимизм
- тактичность и внимательность
- честность
- честолюбие (ориентация на свершения, карьеру, индивидуальный успех)
- уравновешенность
- уверенность в себе

#### **Управленческие качества:**

- коммуникативные способности
- творческое мышление
- способность к принятию решения
- навыки убеждения
- организаторские способности

На сегодняшнем занятии я предлагаю вам познакомиться с понятиями «коммуникативные и организаторские способности». Это базовые способности лидера именно благодаря им формируются управленческие навыки.

**Коммуникативные навыки** - умение правильно передавать информация и правильно понимать других, используя вербальные и невербальные средства.

**Организаторские умения** - навыки создания эффективной команды, организация ее деятельности.

### **Упражнение «Моя проблема в общении»**

*Цель:* развивать у учащихся умение анализировать индивидуальные коммуникативные способности.

*Ход упражнения.*

Участники группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

### **Упражнение «Объединяемся»**

*Цель:* развитие и совершенствование организаторских и коммуникативных способностей учащихся, обучение анализу, навыкам активного слушания и обратной связи.

*Ход упражнения.*

Члены группы делятся на пары. Каждая пара должна найти для себя какую-то совместную цель (представление проекта).

Далее каждая из пар должна для себя ответить на вопрос «Что мы можем придумать, чтобы другая пара захотела вместе с нами развивать нашу деятельность, работать на нашу цель?»

После того как каждая пара ответила для себя на этот вопрос, парам предлагается пообщаться друг с другом и выбрать тех, кто готов с ними объединиться. Если какая-то из пар не хочет объединяться, то она должна обосновать свой отказ. Привлекать к себе в объединение можно любое количество пар. Выигрывает то объединение, которое собрало под свою цель самое большое количество участников группы.

Какую цель каждая пара выбрала для себя и почему?

Каким образом уговаривали другие пары примкнуть к себе?

Какие доводы приводились во время отказа?

Почему большинство приняло именно эту цель?

### **Упражнение «Вавилонская башня»**

*Цель:* развитие умения работать в команде.

*Ход упражнения.*

Каждому участнику выдаются индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

*Условия:* участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Можно включить секундомер.

### Упражнение «Герб группы»

*Цель:* развитие организаторских навыков и умений по созданию команды, консолидация группового опыта.

Участникам группы дается задание создать герб своей группы. При этом устанавливаются правила создания герба:

- - справа и слева должно быть изображения в виде рисунка,
- отображающие основные достижения группы
- - в центре должно быть изображение в виде рисунка - «кто мы сейчас»

Под гербом должен быть девиз группы.

Обсуждаются следующие вопросы

- ✓ - Кто руководил процессом?
- ✓ - Чьи идеи принимались в первую очередь и почему?
- ✓ - Все ли идеи были услышаны и воплощены?
- ✓ - Насколько всех в группе устраивает то, что в итоге создали?

### Упражнение «Мой герб»

*Цель:* развитие навыков планирования образовательного маршрута с учётом профессиональных и жизненных ценностей.

*Ход упражнения.*

Когда-то в древних графских и герцогских родах было принято иметь свои гербы, которые отражали то, чем гордился род, главные его особенности, значительные достижения.

Попробуйте нарисовать свой собственный герб, в котором может отразиться ваше отношение к себе, или ваши ценности, или то, чем вы гордитесь, или чего хотите достичь. Это может быть нравящийся вам девиз или высказывание, просто некое изображение, имеющее для вас символическое значение.

Не важно, если вы не умеете рисовать.

Главное, чтобы этот герб был именно ваш (или вашей семьи), давал представление о том, кто вы.

В завершение каждому участнику предлагается назвать хотя бы одно событие, которое бы сделало его будущую жизнь более ценной и важной.

### Упражнение «Хочу-могу-надо»

*Цель:* закрепление и обобщение знаний об основных факторах выбора профессии, применение этих факторов к ситуации личного выбора профессионального пути.

*Ход упражнения.*

#### **1. Составление участниками списка факторов выбора профессии.**

*Ведущий* Как вы думаете, на что ориентируется человек, выбирая ту или иную профессию? (группа делится на подгруппы, им дается задание – **составить перечень факторов, значимых для выбора профессии**).

От каждой группы выдвигается делегат, который зачитывает эти факторы, ведущий записывает их на доске (способности, интересы, знания, востребованность).

#### **2. Распределение всех названных факторов на 3 группы.**

Ведущий предлагает разложить все факторы по группам. В конечном варианте должны остаться три группы соответствующие 3 факторам.

#### **3. Информирование об основах выбора профессии.**

*Фактор «хочу»*- желания, интересы, склонности.

*Фактор «могу»*- способности, таланты, материальные, транспортные, психические, возможности, состояние здоровья (противопоказания).

*Фактор «надо»* - востребованность профессии на рынке труда, ее полезность для общества.

#### **4. Анализ возможных ошибок выбора.**



*Ведущий* Как вы думаете, всегда ли человек выбирает профессию, учитывая все эти факторы.

Участникам предлагается обсудить, что будет, если один из факторов выпадет:

- если совпадет «хочу» и «надо», но отсутствует фактор «могу». Каковы последствия такого выбора? Сможет ли человек стать специалистом в своей области?
- если совпадет «хочу» и «могу», но профессия не востребована. Какие трудности будут у человека в этом случае?
- если выпадает «хочу». Представьте себя человека, который выбрал профессию и у него способности к ней работать, но работать ему там неинтересно, будет человек счастлив в профессиональном плане?

Таким образом, необходимо, чтобы при выборе профессии были найдены возможные для каждого человека согласования трех факторов.

Выбирая профессию, необходимо задать себе 3 вопроса:

1. Хочу ли я связать свою жизнь с этой профессией?
2. Хватит ли у меня способностей, возможностей, чтобы получить эту профессию и в дальнейшем работать?
3. Где я смогу работать после учебы?

### **Занятие «Мои профессиональные ценности»**

*Цель:* рассмотреть с учащимися ценности, реализуемые через профессиональную деятельность.

Мы определили, что ценность – это то, что важно. Попробуем подойти с этой точки зрения к профессии.

#### **Упражнение «Мои ценности»**

*Цель:* расширение у учащихся представлений о взаимосвязи между жизненными ценностями и выбором профессии.

*Ход упражнения.*

Ведущий предлагает участникам группы записать перечень из шести личных жизненных ценностей, далее проводится ранжирование – первое место присваивается наиболее значимой для вас ценности, второе – второй по значимости, шестое – наименее значимой. Напишите, какие из профессий, наиболее, соответствуют главным для вас ценностям жизни (указать не менее 10 профессий). В завершении упражнения проводится обсуждение.

#### **Игровое упражнение «Отдел кадров»**

*Цель:* расширение представлений у учащихся о том, что делая выбор будущей профессии необходимо ориентироваться на индивидуальные ценности.

*Ход упражнения.*

Из участников группы формируются 2-3 пары, остальные – в роли наблюдателей. Задача парам: один станет начальником отдела кадров, второй – пришедшим к нему на прием. Цель второго человека – узнать, какие рабочие места могут ему предложить и насколько эти предложения соответствуют его представлениям о желаемой работе. Он не обязательно остановит свой выбор на предлагаемых ему вакансиях, может поискать и в другом месте. Цель начальника отдела кадров – узнать, что за человек перед ним, подходит ли он по своим качествам данному предприятию или учреждению, а также грамотно и квалифицированно ответить на вопросы, задаваемые претендентом, и рассказать об имеющихся вакансиях.

Время работы каждой пары – не больше 5-7 мин. Перед началом игры каждая пара договаривается, на каком предприятии или учреждении происходит их диалог, и сообщает об этом наблюдателям.

*Задача наблюдателей:* фиксировать все, о чем пойдет разговор, с тем, чтобы в ходе последующего обсуждения ответить на вопросы:

1. Насколько разговор соответствует целям, поставленным перед начальником и претендентом?

2. Как полно в нем отражены критерии, по которым выбирают профессию и место работы?

3. Вели ли себя участники в соответствии со своими ролями и в чем проявилось их поведение?

*Обсуждение.* В начале педагог просит каждого из участников, по кругу, ответить на два вопроса:

- Какой темы не коснулись в диалоге?
- О чем в первую очередь спросил бы я, устраиваясь на работу?»

*Комментарий:* ответы участников на второй вопрос дадут толчок обсуждению темы «Ценности, реализуемые в профессии». Человек выбирает себе ту работу, на которой он может реализовать присущие ему ценности. Моделирующая игра «Отдел кадров» дает возможность не только организовать дискуссию по теме «Ценности», но и обсудить поведение человека в определенных ролях. В данном случае – роли начальника и претендента на должность т. е. человека в зависимом положении. Важно, чтобы участники группы почувствовали, что поведение каждого из них в зависимости от роли меняется

### **Занятие «Мотивы выбора профессии»**

*Цель:* познакомить учащихся с понятием «мотивация», определить личные мотивы выбора будущей профессии.

### **Методика «Актуальные потребности»**

*Цель:* расширение у учащихся представлений о мотивах и потребностях.

*Ход упражнения.*

Представьте, что вы страдаете от жажды, а в это время вам рассказывают о перспективах нанотехнологий. Вы не спали двое суток, а вас приглашают в ресторан. Вы хотите есть, а вас тянут в консерваторию. Мы испытывает дискомфорт и раздражение от того, что наши актуальные потребности игнорируются.

Перед вами – список потребностей разного уровня. Пронумеруйте их, то есть поставьте рядом с самой важной для вас №1, рядом с менее важной - №2, и так далее до №15 рядом с самой незначимой для вас на данный момент потребностью.

1. Избавление от боли
2. Возможность вволю чесать там, где чешется
3. Утоление голода или жажды
4. Отдых после тяжелой работы
5. Смена температурного режима (с холода - в тепло, из жары - в прохладу)
6. Общение с друзьями, интересными людьми
7. Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах)
8. Признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты)
9. Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма
10. Получение подарков
11. Дарение подарков
12. Бескорыстная помощь людям
13. Сознание хорошо выполненной работы
14. Чувство вдохновения в работе
15. Примирение с близкими

В первую пятерку входят физиологические потребности.

Следующая пятерка – душевные, или социальные потребности.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки,

вероятно, вы находитесь на верхней ступени «пирамиды потребностей». Это здорово, но мало достичь этого уровня - надо суметь удержаться на вершине.

### **Информационный блок «Ценности, мотивы, стремления».**

В основе любой деятельности лежат цели, мотивы и потребности. Человек делает что-то только тогда, когда есть побудительная причина – мотив.

**Мотивация** – процесс управляющий поведением человека, определяющий его направленность, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Известный психолог А.Маслоу предложил восходящий принцип потребностей:

- физиологические потребности (питание, сон, сексуальные потребности)
- экзистенциальные потребности (чувство безопасности)
- социальные потребности (привязанность, принадлежность к определенной социальной или профессиональной группе)
- потребность в уважении (служебный рост, уважение, успех, статус)
- духовные потребности

По Маслоу, потребности удовлетворяются в определенном порядке. Физиологические потребности и потребность в безопасности – это первичные потребности, которые должны быть удовлетворены прежде, чем потребности более высокого уровня смогут определять поведение. Например, чувство голода ставит потребность в пище на центральное место в поведении человека, отодвигая в сторону другие (например, удовлетворяющие потребности в собственном развитии). Если потребности одинаковы по силе, то доминирует потребность более низкого уровня.



С точки зрения профессиональной деятельности можно выделить следующие виды мотивации:

*Ценностная* («работа важна и интересна сама по себе»);

*Смешанная* («работа дело важное, но есть вещи, которые занимают меня гораздо больше»);

*Инструментальная*, в том числе *материальная* (работа - источник средств к существованию);

*Статусная* мотивация (работа - средство достижения успеха, положения в обществе);

*Мотивация развития и самореализации* (работа - средство самовыражения).

*Демотивация*, или отсутствие мотивации (работа - неприятная обязанность, если бы я мог, то вообще бы не работал).

- ✓ Какие из этих видов мотивации, по-вашему, наиболее эффективны и почему?
- ✓ Какие из перечисленных подходов вам ближе всего?
- ✓ Предложите свои методы повышения мотивации.

### **Упражнение «Лучший мотив»**

*Цель:* помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

*Ход упражнения.*

- Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше.

Список мотивов включает 16 фраз:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

### **Упражнение «Что думаю я»**

*Цель:* соотнесение мотива достижения каждым участником со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями.

*Ход упражнения.*

Упражнение проводится при помощи тестового материала из методики Шмальта (см. приложение 37). Всем участникам раздается картинка с темой достижения и перечень восемнадцати утверждений («Он считает, что справится с этим» и т.д.); затем каждый по очереди выбирает то утверждение, которое, на его взгляд, соответствует изображению на картинке; после этого ведущий предоставляет участникам полученные результаты.

### **Занятие «Я принимаю решение»**

*Цель:* формирование умений у учащихся принимать самостоятельные решения, освоение алгоритма принятия решения с целью его применения при выборе профессии.

В жизни каждого человека возникают ситуации, когда нужно принимать самостоятельное решение.

Принятие самостоятельных решений многим людям дается сложно. Здесь играет роль и определенные черты характера (нерешительность, неуверенность), и слабая информированность, и неумение взвесить все «за» и «против»- и остановиться на единственном, наиболее приемлемом варианте решения.

### **Дискуссия «Легко ли вам принимать решения?»**

- ✓ Что иногда заставляет долго колебаться, прежде чем прийти к решению?

- ✓ Почему некоторые люди ожидают, чтобы кто-то другой принял за них решение?
- ✓ Приходилось ли вам брать ответственность на себя в каком-либо вопросе?

### Упражнение «Я сам»

*Цель:* развитие у учащихся навыков принятия решения, умение отстаивать собственное мнение.

*Ход упражнения.*

Сейчас мы разобьемся на две группы (участники в группе разделяются по принципу цветов, расчет по порядку, но вместо цифр они называют цвета.). Например: «красный»-«желтый».

Группа «красных» должна предложить ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации.

Каждый участник «желтых» должен согласиться с принятым решением или дать свое.

(в течение упражнения группы меняются ролями). В конце упражнения необходимо ответить на вопрос «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настоял на своем решении?»)

Выбор профессии - это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы. Существует алгоритм принятия решений, которому можно научиться.

Алгоритм принятия решений можно применить к любой ситуации, где требуется сделать выбор.

### Упражнение «Я принимаю решение...»

*Цель:* определить у учащихся степень развития навыка принятия решения в различных ситуациях.

*Ход упражнения.*

Продолжите фразу любыми словами, которые только придут вам в голову, какими бы абсурдными они вам ни казались. Составьте список не менее чем из 10 подобных утверждений.

1. Я принимаю решение \_\_\_\_\_
2. Я принимаю решение \_\_\_\_\_
3. Я принимаю решение \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

#### **Алгоритм принятия решений.**

1. **Ориентация.** Придумать ситуацию и осознать проблему выбора.
2. **Определение проблемы.** Определите, что является для вас проблемой в выборе профессии (выбор учебного заведения, профессии и т.д.).
3. **Выдвижение альтернативных решений.** Необходимо продумать (лучше под запись) как можно больше возможных вариантов, кажущихся на первый взгляд нереальными.
4. **Отбор наиболее подходящих решений.** По каждому из выдвинутых вариантов следует сделать вывод, насколько он является подходящим. Нужно также продумать возможные последствия этого решения.
5. **Осуществление** (оценивание происходит со временем)

### Техника «Продажа лошади»

*Цель:* развивать у учащихся умение аргументировать свою точку зрения в принятии того или иного решения

#### *Ход упражнения.*

Учащимся предлагается задача:

Ковбой купил лошадь за 8 тысяч долларов год на ней ездил, работал, потом по материальным соображениям решил ее продать. Продал за 10 тысяч долларов. Год жил без лошади, мучился, решил снова ее купить. Пошел на рынок, увидел там свою лошадь и купил ее уже за 11 тысяч долларов. Через год снова продал за 13 тысяч долларов. Выиграл, проиграл или остался при своих ковабой в результате всех операций купли – продажи? Если выиграл или проиграл, то насколько? (Инфляцию, амортизацию и т.д. не учитывать).

Далее каждый участник самостоятельно решает задачу, записывает только получившийся ответ и затем сдает его ведущему.

Затем, по очереди, вызывается пары участников в круг. Задача вызванной пары - прийти к общему результату, задача остальных участников – наблюдать за взаимодействием данной пары.

У каждого участника группы уточняется, какой у него в результате ответ и какова степень уверенности в данном ответе (от 0 до 100%).

Предлагается обсудить группе ответ, чтобы у всех степень уверенности в ответе была 100%.

Группа сообщает о своей готовности, ведущий еще раз проводит блиц- опрос: ответ каждого участника и степень уверенности в ответе.

*Обсуждение.* Даже в решении достаточно простой задачи изначально возникли разные варианты её решения. Мы уже говорили сегодня о процессе принятия решения. Рассмотрим ещё раз поэтапно данный процесс на примере выполненного задания.

Какие нами производились действия на каждом этапе решения задачи в соответствии с алгоритмом?

На первом этапе мы решали задачу самостоятельно, без посторонней помощи – это *ориентация*. На втором (когда выступали участники со своими ответами) мы осознали *проблему* - оказалось, что помимо того единственного варианты появились - *альтернативные решения*. И совсем не обязательно, что они менее обоснованные, и имеющие право на существование, чем ваш вариант. Поле размышлений значительно расширилось, поэтому следующим шагом стал *отбор наиболее подходящих решений*.

Далее обсуждается, как принималось групповое решение, что помогло, что мешало принятию.

*Примечание:* ведущий формирует пары для обсуждения ответов таким образом, чтобы у участников были максимально отличающиеся ответы.

### Упражнение «Моё решение»

*Цель:* развитие у учащихся навыка принятия ответственных решений в сложных ситуациях.

#### *Ход упражнения.*

Участники делятся на 2 подгруппы, каждой подгруппе выдается карточка с проблемной ситуацией (см. ниже). Далее участники каждой подгруппы вырабатывают альтернативное решение и обсуждают его в группе. Важно аргументировать свои ответы. Если в подгруппе есть человек, который не согласен с мнением группы, ему тоже предоставляется слово после подгруппового обсуждения.

*Проблемная ситуация.* Гена играл в футбол во дворе школы и вдруг услышал звук разбиваемого стекла. Он побежал на звук и увидел трех парней, приятелей старшего брата, которые, разбив стекло, проникли в помещение школы и переворачивали столы, раскрывали шкафы, крушили все подряд в его классе. Гена видел, что парни унесли ноутбук и телевизор.

В понедельник утром в класс пришел директор и спросил, не знают ли ребята, кто разгромил и обокрал класс?

*Вопросы для проведения обсуждения:*

- ✓ Должен ли Гена рассказать директору о том, что он видел?
- ✓ Если участники считают «да», то что, если:
  - брат Гены просил его молчать;
  - брат Гены пригрозил избить его, если он проболтается?
- ✓ Если участники считают, что Гена должен молчать, то:
  - что, если директор пообещает не выдавать Гену;
  - что будет с Геной, если он: а) расскажет; б) промолчит?
- ✓ Должен ли Гена говорить? Почему?
- ✓ Если директор пообещает вознаграждение, то меняет ли это что-либо для Гены?
- ✓ Если Гена соберется рассказать, то кому он должен рассказать?
- ✓ Если бы Вы были Геной, как бы поступили?

### Занятие «Искусство убеждать»

*Цель:* формирование у учащихся навыков убеждающего воздействия, развитие умения применять данный навык в ситуациях профессионального самоопределения.

#### Упражнение «Дар убеждения»

*Цель:* расширение у участников понимания того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

*Ход упражнения*

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

#### «Как убедить собеседника»

*Цель:* знакомство учащихся с приемами убеждения собеседника.

##### **1. Будьте вежливы.**

Прежде всего, не играйте с самолюбием человека: не стоит его обижать, унижать и переходить на личности, так вы ему ничего не докажете и он уйдет в защитную позицию отрицания всего на свете (антагонизм). А переубедить человека в таком состоянии уже практически невозможно.

##### **2. Первым делом сильные аргументы.**

Сначала говорите самые сильные и веские аргументы вашей позиции. Не нужно начинать с мелочей.

##### **3. Заслужите доверие.**

Приводите доводы того, что вы это знаете, что вы занимаетесь этим уже долгое время и получили конкретные результаты.

##### **4. Слушать собеседника.**

Важно в беседе сказать следующее: «Да-да, вот в этом именно ты прав, это хорошая мысль, но вот в этом ты совсем не прав...» Когда человек чувствует, что его мысли заметили, он может прислушаться уже и к вашим.

##### **5. Лесть.**

Хвалите человека! Compliments, а особенно неожиданные комплименты удивят и

порадуют каждого, а это именно то, что вам и нужно – расслабить вашего оппонента, снизить его контроль над ситуацией.

#### **6. Последовательность согласия.**

Правило последовательности: сначала говорите человеку то, с чем он согласен (даже если это абсолютно очевидные вещи), а затем вашу точку зрения. Вероятность согласия в таком случае повышается во много раз.

#### **7. Уводите разговор от опасных тем.**

Избегайте «острых углов» и тем, которые могут увеличить конфликт, а также тем, которые являются для вас слабым местом.

Если что-то подобное всплывает, срочно сверните разговор с этого, скажите: «Мы сейчас не об этом, а о ...», «это не имеет никакого отношения к делу, к делу относится только ...».

#### **8. Замечайте каждую мелочь.**

Следите за невербальным поведением человека, оно может показать многое. Невербальное поведение – это поза, жестикация и мимика. Если вы заметили, что после какого-то аргумента у человека дернулся глаз, тут же продолжайте раскрывать этот аргумент дальше и в больших подробностях – это ваш самый сильный аргумент и человек это понимает и нервничает.

#### **9. Люди любят пользу и выгоду.**

Убедите человека, что то, что вы ему говорите, очень полезно и даже выгодно для него, а его позиция наоборот не принесет ему ничего кроме «просто своей позиции».

#### **10. Проявите неожиданную внимательность и уважение.**

Внимательно слушайте вашего собеседника, даже если он вас раздражает: любой человек заметит, что к нему внимательны, а особенно это заметит тот, кто знает, что несмотря на то, что вы с ним не согласны, вы внимательны к нему. Таким образом, вы сможете выделиться на фоне других людей, с кем он когда-либо спорил.

### **Упражнение «За и против»**

*Цель:* познакомить учащихся с аргументами «за» и «против», отработка приемов убеждения в диалоге, развивать умение оценивать ситуации как положительно и отрицательно.

*Ход упражнения.*

Участники делятся по парам, каждой паре выдается карточка с ситуацией (см. ниже). Далее участник пары определяется с тем, какую позицию он занимает - «за» или «против» (предоставляется время на подготовку аргументации). Задача участников - убедить оппонента в паре в правильности своего высказывания, лимит времени не ограничен, важно, чтобы был получен ответ «Ты меня убедил». Затем второй участник пары высказывает свою позицию.

*Перечень ситуаций:*

1. Мальчик останавливает вас на улице и просит 100 рублей, говоря, что он голоден. Дадите ли вы ему то, что он просит?
2. Один человек, живущий в вашем районе, обрывает фрукты с деревьев во дворе вашего дома. Однажды вы проходите рядом с его домом и видите, что он загорелся. Дом стоит отдельно, и нет опасности, что пожар перекинется на другие дома. Поможете ли вы ему потушить пожар?
3. По дороге в школу вы встречаете старушку, которая просит вас помочь ей нести тяжелую сумку. Если вы поможете ей, то опоздаете в школу, и тогда, скорее всего, учитель отправит вас выяснять это к директору. Поможете ли вы ей?
4. Хорошо ли, что строят небоскребы?
5. Хорошо ли, что изобрели телевидение?
6. Хорошо ли, что изобрели самолеты?

*Обсуждение.*



- ✓ Какие приемы убеждения помогли вам отстоять свою позицию?
- ✓ Какие приемы вашего оппонента были наиболее убедительными?

### **Игровое упражнение «Убеди родителей»**

*Цель:* обучение участию самопрезентации в «пространстве» профессиональной роли, отработка коммуникативных навыков, развитие толерантности в диалоге с «родители».

*Ход упражнения.*

Представьте, что пришло время овладеть каким-либо ремеслом.

Ремесло, которое вы выбрали, не нравится вашим родителям, и они не хотят вас благословлять. Вам нужно сделать так, чтобы родители согласились с вашим выбором.

Группа делится на 2 группы (дети и родители)

Задача детей убедить родителей в правильности вашего выбора

Задача родителей попытаться переубедить ребенка предлагая ему другие варианты. Когда ребенок переубеждает родителя, то он дает ему благословение.

В ходе диалога на какой-либо аргумент противоположной стороны важно приводить свой довод, обязательно чем-то обоснованный. По моему сигналу вы меняетесь ролями. На каждую роль по 7 минут.

*Обсуждение результатов*

- ✓ Какие способы убеждения были неэффективными?
- ✓ Какие аргументы приводили участники в роли ребенка?
- ✓ В какой момент ребенок переубедил родителя?
- ✓ Кто не смог договориться и что было причиной тому?
- ✓ Что помогло ребенку убедить родителя? Какие способы убеждения были наиболее эффективными?

Участникам предлагается выделить и охарактеризовать приемы, которые помогают быть убедительными.

---

### **Занятие «Движение к целям»**

*Цель:* развитие умения преодолевать препятствия к достижению цели.

### **Игровое упражнение «Рафтинг»**

*Цель:* выявление жизненных позиций участников, реализуемых при движении к своим целям.

*Ход упражнения.*

Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу - не более полуметра. Лучше встать не по прямой, а образовав 1-2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными. Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу.

Участникам игровая ситуация следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта - рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что наши шеренги - такие бурные реки, а вы - те, кому предстоит по ним сплавиться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск. Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им!

*Обсуждение.*

- ✓ У кого какие впечатления возникли по ходу «спуска»?
- ✓ А при нахождении в составе «берегов реки»?
- ✓ Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано?

- ✓ Как вы чаще всего действуете- ждете, пока течение само вынесет, или же двигаетесь к своим целям активно и самостоятельно?

### **Упражнение «До черты»**

*Цель:* обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска.

*Ход упражнения.*

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий следит, чтобы участники не отклонились от прямолинейной траектории движения, не столкнулись с чем-либо. Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки.

*Обсуждение.*

- ✓ Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановится?
- ✓ Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личностями, с точки зрения участников, это связано?
- ✓ В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т.е. приблизиться с каким-либо ограничением или источником опасности, но вовремя остановится?

### **Упражнение «Ресурсы»**

*Цель:* повышение уверенности и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

*Ход упражнения.*

Участникам дается задание построить каллаж, отражающий ресурсы-факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, в данном случае, профессиональное становление.

Выделяют следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. *Социальные:* люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей.
3. *Внешние:* место жительства, материальные возможности, место учебы.

Участники используют максимально разнообразный набор изобразительных материалов, время работы- 25-30 минут, далее участники проводят презентацию своих композиций.

*Обсуждение.*

- ✓ Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения?
- ✓ Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

### **Игровое упражнение «Ловушки-капканчики»\***

*Цель:* повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

*Ход упражнения.*

Процедура включает следующие этапы:

Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное

---

\* Автор упражнения Н. С. Пряжников.

место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего...).

В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный) герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке (например, в нашем главном герое) и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две-три таких трудности-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет проставлен приз – знак «плюс». Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки-капканчики) на пути к своей цели».

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что трудности бывают не только внешними, но и внутренними (последние часто оказываются даже более существенной преградой-ловушкой на пути к своим целям...).

Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть.

После него о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность.

Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался более оптимальным, интересным и реалистичным.

Наконец, подводятся общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники.

### **Занятие «Лестница успеха»**

*Цель:* развитие навыков профессионального прогнозирования и самоопределения, формирование умения составлять индивидуальный профессиональный план, расширение представлений о понятие «профессиональная карьера».

*Информационный блок «Профессиональная карьера».*

В переводе с французского языка «карьер»- это быстрое достижение успехов в служебной или какой-нибудь другой деятельности материальной выгоды, благополучия.

Термин «карьер» вошло в русский язык в 30-40 гг XIX века.

**Профессиональная карьера** – это последовательность ступеней, которую может пройти сотрудник по служебной лестнице. Карьера тесно связана с профессиональным ростом и мастерством, освоением новых должностных обязанностей.

Схема профессионального развития личности выглядит следующим образом:

**Типы карьеры.**

**Вертикальная** - подъем на более высокую ступень (продвижение по служебной лестнице).

**Горизонтальная** - расширение и усложнение задач в рамках занимаемой должности (повышение мастерства).

**Этапы становления карьеры.**

Возраст	Этап	Краткая характеристика этапа
От 14 до 15(17) лет	Предварительный	Учеба в школе, дополнительное образование, выявление дополнительных способностей, ознакомление с разнообразными профессиями, профессиональное самоопределение
От 15(17) до 25 лет	Начало карьеры	Обучение в специальном профессиональном учебном заведении, поиски работы, поступление на работу, адаптация на новом месте
От 25 до 30 лет	Становление	Совершенствование навыков, достижение компетентности, повышение квалификации, самоутверждение
От 30 до 45 лет	Продвижение	Продвижение по служебной лестнице, приобретение новых навыков, накопление практического опыта, рост квалификации, самовыражение, достижение более высокого статуса, анализ достижений, переоценка ценностей
От 45 до 50(55) лет	Сохранение	Достижение мастерства, пик совершенствования квалификации, творческое самовыражение, подъем на новые служебные ступени, обучение молодых сотрудников, подведение итогов карьеры
От 50(55) до 55(60) лет	Завершение	Подготовка к уходу на пенсию, самовыражение, уважение, поиски, замены и обучение кандидата на свое место
После 55(60) лет	Пенсионный	Занятие новым видом деятельности в соответствии с возрастом и здоровьем

Подготовка к карьере – длительный процесс, который начинается с осознания своего места в обществе и продумывания плана построения карьерного роста.

**Упражнение «Лестница успеха»**

*Цель:* развитие у учащихся навыков планирования и целеполагания.

*Ход упражнения.*

Участников просят подумать о какой-либо цели, связанной с выбором профессии, которой им хотелось бы достигнуть в течении ближайшего года, и кратко записать ее. Далее участники на листе А 4 чертят таблицу-лесенку из 4-х ступенек (см.ниже). Нижняя ступенька обозначает состояние на текущий момент времени, верхняя- когда она

осуществиться полностью. Участникам необходимо записать около каждой ступеньки по 2-3 признака, обозначающие особенности данной позиции.



Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше?

В заключении задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

*Обсуждение.*

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

### **Упражнение «Прошлое, будущее, настоящее. Личный профессиональный план»**

*Цель:* отработка навыка построения личного профессионального плана.

*Ход упражнения.*

Ведущий предлагает участникам написать желаемый план своего будущего.

- Для начала вам необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная. В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Далее необходимо выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их, используя следующее:

- оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей;
- определите пути преодоления этих недостатков;
- отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям;
- определите пути преодоления внешних препятствий;
- оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни);
- с каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату?

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Анкета «Сформированность профессионального плана»

ГБОУ № \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы. Отметь «×» подходящий вариант. Либо напиши развернутый ответ.

1. Сколько классов ты планируешь закончить?       9 классов       11 классов
2. Выбрал ли ты профессию (специальность)?       Да       Нет
3. Если ты выбрал профессию (специальность), то какую? \_\_\_\_\_
4. В каком учебном заведении ты планируешь учиться после окончания школы? Напиши, пожалуйста, конкретное учебное заведение. (Если это училище или лицей, то какой у него номер?) \_\_\_\_\_
5. Сколько лет необходимо учиться, чтобы получить данную специальность? \_\_\_\_\_
6. Нужно ли сдавать вступительные испытания, чтобы поступить туда?       Да       Нет
7. Если «Да», то какие учебные предметы необходимо подготовить, чтобы поступить в это учебное заведение? \_\_\_\_\_

- 
8. Есть ли у тебя запасной вариант профессии?       Да       Нет

Если «Да», то какой? \_\_\_\_\_

**9. Занятия по профориентации:**

Изменили моё отношение к выбору профессии.       Да       Нет

Сориентировали меня в мире профессий.       Да       Нет

Помогли мне лучше узнать свои способности.       Да       Нет

10. Выбери **один вариант** продолжения фразы, который кажется тебе подходящим, и подчеркни его:

**Занятия по профориентации ...**

*... не сыграли никакой роли при выборе мной профессии.*

*... помогли мне, но незначительно.*

*... помогли мне выбрать профессию, которая подходит именно мне.*

**Занятия по профориентации ...**

*... оказались мне скучными и неинтересными.*

*... мне понравились, но некоторые темы были неинтересны.*

*... оказались мне познавательными и интересными.*

**Спасибо!**

### Анкета жизненного и профессионального самоопределения учащихся

(П. С. Лернер, Н. Ф. Родичев)

Уважаемый девятиклассник!

В конце этого учебного года вам предстоит сделать важный выбор траектории своего дальнейшего образования: либо продолжить его в среднем специальном профессиональном учебном заведении, либо в профильных 10-11-х классах. Во всех случаях этот выбор связан с выбором вашей будущей профессии, с вашим жизненным и профессиональным самоопределением – другими словами, есть необходимость задуматься над довольно большим рядом непростых вопросов.

Просим вас ответить на вопросы анкеты. При ответе на вопросы отметьте выбранный вами ответ или запишите его в отведенном для этого месте.

**1. Ваши будущие профессиональные образование и деятельность будут постоянно связаны с освоением различных областей знания. Выберите такие области из нижеперечисленных и укажите, насколько они вам нравятся.**

№ п/п	Предмет	Очень нравится	Нравится	Не нравится	Очень не нравится
1	Математика	1	2	3	4
2	Русский язык	1	2	3	4
3	Литература	1	2	3	4
4	История	1	2	3	4
5	Обществознание	1	2	3	4
6	География	1	2	3	4
7	Биология	1	2	3	4
8	Физика	1	2	3	4
9	Химия	1	2	3	4
10	Технология	1	2	3	4
11	Иностранные языки	1	2	3	4
12	Информатика, программирование	1	2	3	4

**2. Чем вы собираетесь заниматься после окончания школы?**

Продолжить обучение в вузе	1
Продолжить обучение в колледже, техникуме или профессиональном училище	2
Работать	3
Пока не знаю	4

**3. Как вы собираетесь продолжить свое образование после окончания 9-го класса?**

Продолжить обучение в школе	1
Продолжить обучение в профильных 10-11-х классах	2
Учиться экстерном	3
Учиться в вечерней школе	4
Продолжить обучение в колледже, техникуме, профессиональном училище	5
Работать, на работе овладеть профессией	6
Пока не знаю	7

**4. С какой областью вы связываете свою будущую профессию?**

№ п/п	Область профессиональной деятельности	Да	Нет
1	Техника, производство, материальные технологии	1	2
2	Информационные техника и технологии	1	2
3	Медицина	1	2
4	Строительство	1	2
5	Транспорт	1	2
6	Торговля	1	2
7	Сервис, обслуживание населения, услуги	1	2
8	Педагогика	1	2
9	Экономика, организация и управление	1	2
10	Армия, милиция	1	2
11	Право, юриспруденция	1	2
12	Психология	1	2
13	Искусство	1	2
14	Фундаментальная наука	1	2

15	Литература, история	1	2
16	Другое	1	2
17	Пока не знаю	1	2

### 5. Какое образование имеют ваши родители?

№ п/п	Образование	Мать	Отец
1	Неполное среднее	1	1
2	Среднее	2	2
3	Начальное профессиональное (например, техническое училище)	3	3
4	Среднее профессиональное (например, техникум, колледж)	4	4
5	Высшее	5	5
6	Не знаю	6	6

### 6. Какие профессии имеют ваши родители?

№ п/п	Профессия	Мать	Отец
1	Рабочие массовых профессий	1	1
2	Рабочие высокой квалификации	2	2
3	Служащие	3	3
4	Медицинские работники	4	4
5	Педагоги, учителя, преподаватели	5	5
6	Научные работники	6	6
7	Торговые работники	7	7
8	Военнослужащие, милицейские работники	8	8
9	Экономисты, бухгалтеры	9	9
10	Работники сферы услуг, сервиса, обслуживания	10	10
11	Работники сферы искусства	11	11
12	Управляющие, менеджеры	12	12
13	Юристы	13	13
14	Другое	14	14
15	Не знаю	15	15

### 7. Если бы вам представилась возможность выбора профильных 10-11-х классов, то какой профиль вы бы выбрали?

№ п/п	Профиль	Да	Нет
1	Технико-технологический (инженерный)	1	2
2	Физико-математический	1	2
3	Медико-биологический	1	2
4	Гуманитарный	1	2
5	Художественный	1	2
6	Природо-биологический	1	2
7	Социально-экономико-правовой	1	2

### 8. Какие факторы оказали влияние на выбор вами области будущей профессиональной деятельности и профильного 10-11-го класса?

№ п/п	Факторы	Да	Нет
1	Будущая профессия, которую вы уже окончательно выбрали для себя	1	2
2	Желание продолжить обучение в конкретном	1	2



	профессиональном учебном заведении		
3	Профессии родителей	1	2
4	Школьные предметы, которыми бы вы хотели углубленно заниматься	1	2
5	Художественная литература, кино- и видеофильмы, СМИ	1	2
6	Собственный практический опыт профессиональной работы	1	2
7	Примеры и опыт друзей, знакомых	1	2
8	Советы родителей или других родственников	1	2
9	Рекомендации учителей	1	2
10	Дополнительное (внеклассное) образование	1	2
11	Пока ничего не повлияло, выбор не сделан	1	2

**9. Какие факторы вы считаете наиболее важными при выборе вами будущей профессии (а также специальности, должности, места работы)?**

№ п/п	Факторы	Да	Нет
1	Соответствующий вашим особенностям характер работы (умственная - физическая; опасная – безопасная; Творческая – монотонная и др.)	1	2
2	Благоприятные условия работы (характеристики рабочего места, напряженность рабочего графика и др.)	1	2
3	Возможность постоянного повышения квалификации	1	2
4	Соответствие уровню развития задатков вашей личности	1	2
5	Возможность профессионально роста, успешной карьеры	1	2
6	Востребованность на рынке труда	1	2
7	Достаточная престижность профессии	1	2
8	Достойный уровень оплаты труда	1	2
9	Ничего, просто нравится такая профессия	1	2

**10. Какие предложения вы считаете необходимым осуществить в 10-11-х классах для вашего успешного профессионального самоопределения?**

№ п/п	Предложения	Да	Нет
1	Увеличить объем сведений о мире труда людей и профессий	1	2
2	Ввести в школах предметы типа «Твоя профессиональная карьера», «Технология профессионального успеха» и т.п.	1	2
3	Увеличить возможности диагностирования и самодиагностирования профессионально важных качеств	1	2
4	Увеличить объем сведений об особенностях обучения в различных учебных заведениях	1	2
5	Чаще проводить экскурсии на разные предприятия	1	2
6	Организовывать технологические и профессиональные практики	1	2
7	В профильных классах больше внимания уделять вопросам выбора будущей профессии	1	2
8	Предоставить возможность выполнения профессиональных проб по основным школьным предметам	1	2
9	Приблизить содержание образования к практической	1	2

деятельности людей			
10	Учитывать устремления и склонности учащегося в уровне преподавания школьных предметов	1	2
11	Организовывать психолого-педагогическое консультирование учащихся для поддержки их профессионального самоопределения	1	2
12	Ничего менять не надо	1	2

**11. Какие факторы могут помешать вам осуществить ваши профессиональные планы?**

№ п/п	Факторы	Да	Нет
1	Неправильный выбор места продолжения образования, профессии, специальности, профильного 10-11-го класса	1	2
2	Трудности получения профессионального образования и освоения профессии	1	2
3	Неполнота знаний об особенностях выбранной профессии	1	2
4	Недостаточная подготовленность к профессиональному образованию	1	2
5	Невысокая вероятность найти работу по специальности, резкие изменения рынка труда	1	2
6	Проблемы со здоровьем	1	2
7	Семейные обстоятельства	1	2
8	Материальное положение семьи	1	2
9	Недостаточное знание своих качеств и способностей	1	2
10	Другое	1	2
11	Ничто не может помешать	1	2

**12. Если бы вам был предоставлен свободный доступ в интернет, какие сведения вы хотели бы получить для уточнения своих профессиональных планов?**

№ п/п	Сведения	Да	Нет
1	Сведения о различных средних и высших профессиональных учебных заведениях, правила приема в них	1	2
2	Рассказы о разных профессиях	1	2
3	Тесты для диагностирования своих профессионально важных качеств	1	2
4	Требования на вступительных экзаменах в различных средних и высших профессиональных учебных заведениях	1	2
5	Перспективы изменения регионального рынка труда в ближайшие 10 лет	1	2
6	Возможности и условия получения профессионального образования за рубежом	1	2
7	Списки учебных пособий (книги, видеофильмы, CD, DVD и др.) по профориентации и профессиональному самоопределению; условия их приобретения	1	2
8	Общение со сверстниками на тему выбора будущей профессии	1	2
9	Другое	1	2
10	Ничего не нужно	1	2

Спасибо, что вы ответили на наши вопросы! И, наверное, с пользой для себя.

## **Методика «Готовность к выбору профессии» (адаптация А.П. Чернявской)**

Методика представляет собой опросник, включающий 99 вопросов с дихотомической формой ответа (да, нет). Предназначена для учащихся 9-11-х классов.

*Цель:* Определение уровня готовности к адекватному профессиональному выбору.

Опросник состоит из 5 шкал: «автономность», «информированность», «ориентация во времени», «принятие решения», «эмоциональное отношение». Вопросы отдельных шкал распределены в методике в случайном порядке.

### **Краткая характеристика шкал.**

#### **Автономность.**

Определяется следующими параметрами: понимание целостности своей личности; стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие ответственности за собственные действия. Самостоятельный опыт планирования своих поступков, умение соотносить свои действия с требованиями общества. Умение прогнозировать свой профессиональный рост. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Компромисс между желаниями и возможностями.

Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований:

- человек должен ощутить свою независимость от родителей;
- от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию;
- он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.

#### **Информированность.**

Оценивается степень информированности о мире профессий в целом; об отдельных профессиях или группе профессий.

Понятие информированности о мире профессий включает следующие:

- осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;
- знание понятий культуры труда, трудовой дисциплины;
- знание отдельных профессий;
- знания и практические умения, касающиеся приобретения профессий, поиска и поступления на работу.

Предполагается, что большой объем информации о мире профессий в целом должны иметь школьники четвертого класса. Информированность об отдельных профессиях включает знания о физических и социально-экономических условиях работы по профессии, требованиях профессии к человеку.

#### **Принятие решения.**

Важным условием развития умения принимать решения является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу.

Для того, чтобы принимать эффективные решения, важно наличие определенных качеств, способностей, знаний и навыков, основными из которых является:

- любознательность и любопытство;
- предвидение, предусмотрительность;
- здравый смысл, проницательность;
- решительность;

- планирование;
- оценка риска;
- контроль.

#### **Планирование («ориентация во времени»).**

Предполагает оценку временной перспектив в профессиональном плане, пути и средства достижения ближайших жизненных целей, оценка вероятных препятствий, своих возможностей и запасных вариантов.

#### **Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии.**

Включает отношение к разным профессиям, профессиональным группам и к необходимости принятия решения о выборе профессии. Данный показатель включает в себя не только отношение к разным результатам выбора, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение. Эмоциональный компонент выражается в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности. Отсутствие эмоционального отношения зачастую говорит не об излишней рациональности, а об отсутствии значимости для человека ситуации принятия решения или о скрываемом страхе принятия решения.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений об особенностях ваших представлений о мире профессий. Если вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в Листе ответов поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Постарайтесь не думать долго над ответом, нас интересует ваша первая реакция. Ответить необходимо на все вопросы. Надеемся на вашу искренность. Заранее благодарим.

#### **Лист ответов.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос/утверждение</b>	<b>R</b>
1	Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования	
2	Я не принимаю серьезных решений мгновенно	
3	Когда мне нужно решиться на какое-то важное дела, я самым серьезным образом оцениваю свои способности	
4	Я знаю, в каких условиях буду работать	
5	Я анализирую свое прошлое	
6	Я тяжело переношу неудачи в жизни	
7	Я знаю обязанности, которые буду выполнять на работе	
8	Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт	
9	Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем	
10	Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий	
11	Все мои действия подчинены определенным целям	
12	У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше	
13	По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не оградит от разочарований	
14	Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической)	
15	У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни	
16	Я ничего не делаю без причины	
17	Меня вполне устраивает моя пассивность	
18	Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем	
19	Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу	
20	Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно	
21	Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно	
22	Первая же крупная неудача может выбить меня из колеи	

23	Я не задумываюсь о своем будущем	
24	Я не выберу работу, требующую большой отдачи	
25	Я знаю самого себя	
26	Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких	
27	Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет выбирать	
28	Мне не нравится быть самостоятельным	
29	Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который хотел бы получить	
30	Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения	
31	Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач	
32	Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен	
33	Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством	
34	Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя	
35	Мне трудно узнать о перспективах, которые дает та или иная профессия	
36	Я считаю, что интуиция основана на знании	
37	Чтение справочников о профессиях ничего мне не дает	
38	У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее	
39	В моей жизни было мало успехов	
40	Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы	
41	Я очень беспокоюсь, смогу ли справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни	
42	Я признаю только обдуманый риск	
43	Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе	
44	Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим	
45	Я с детства привык доводить начатое до конца	
46	Я боюсь делать важные шаги в своей жизни	
47	Я знаю, что мне интересно	
48	Было время, когда я строил образ «идеальной» профессии без конкретного названия	
49	Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение	
50	Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно	
51	Я знаю, чего я добьюсь в жизни	
52	Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве	
53	Я мало задумываюсь о своей жизни	
54	Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения	
55	В оценке профессий эмоции у меня играют большую роль	
56	Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия	
57	У меня нет определенных требований к будущему	
58	При принятии решений я надеюсь на интуицию	
59	Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности	
60	Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии	
61	Я - соломинка, влекомая течением жизни	
62	Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учебы), у меня портится настроение	
63	При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна	
64	Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего	
65	Если что-то мешает мне получить выбранную профессию, я легко	

	поменяю её на другую	
66	Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий	
67	Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе	
68	Практическая работа (в кружках, на практике) очень помогла мне в понимании мира профессий	
69	Я с трудом уживаюсь с другими людьми	
70	Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей	
71	Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии	
72	Я знаю, что для меня в жизни важно	
73	Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях	
74	Я планирую свою жизнь, хотя бы на неделю вперед	
75	Я не знаю, почему я выбрал именно эту профессию	
76	Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с её представителем	
77	Мне не нравится, когда много думают о будущем	
78	В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду	
79	Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других	
80	Заранее известных способов изучения мира профессий не существует	
81	Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть	
82	Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперед	
83	Я считаю, что в обществе все равны по своему положению	
84	Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные	
85	Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая где я буду работать после его окончания	
86	Мне не все равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала	
87	В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения	
88	Все, что со мной происходит – дело случая	
89	Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии	
90	В важных решениях я не иду на компромиссы	
91	Я не доверяю рекламе профессий	
92	Я не понимаю многих причин моих поступков	
93	Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья	
94	Я не понимаю сам себя	
95	Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает	
96	Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало	
97	Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор	
98	Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей	
99	Я представляю, каким я буду через 10 лет	

**Ключ.**

**Автономность**

Номер	8	14	19	24	30	34	45	50	53	57	61	65	71	75	78	83	86	92	94	96
Знак	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Информированность**

Номер	1	4	7	13	21	27	35	37	40	48	66	68	73	76	80	84	91
Знак	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-

### **Принятие решения.**

Номер	2	3	11	16	20	25	31	36	42	47	51	56	58	63	67	72	79	87	90	93
Знак	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+

### **Планирование**

Номер	5	9	12	15	18	23	29	38	44	52	60	64	70	74	82	85	88	97	98	99
Знак	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+

### **Эмоциональное отношение**

Номер	6	10	17	22	26	28	32	33	39	41	43	46	49	54	55	59	62	69	77	81	89	95	
Знак	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## **Методика «Профиль»** **(Модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)**

### **Инструкция.**

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, если очень нравится, то «++», и «-», если не нравится и «--», если очень не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

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

### **Мне нравится...**

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.

21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. «Читать» географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов.** Десять колонок в номерах вопросов в бланке – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.



### Опросник Айзенка (подростковый)

Цель: Выявить особенности темперамента ребенка.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

#### **Текст опросника.**

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?

40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

### Бланк ответов.

1		11		21		31		41		51	
2		12		22		32		42		52	
3		13		23		33		43		53	
4		14		24		34		44		54	
5		15		25		35		45		55	
6		16		26		36		46		56	
7		17		27		37		47		57	
8		18		28		38		48		58	
9		19		29		39		49		59	
10		20		30		40		50		60	

### Ключ к опроснику

#### 1. Экстраверсия-интроверсия (24):

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

#### 2. Нейротизм (24):

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

#### 3. Показатель лжи (11):

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

#### Оценка результатов

*Оценочная таблица для шкалы экстра-интроверсии:*

Интроверсия значительная: 1-7.

Интроверсия умеренная: 8-11.

Экстраверсия умеренная: 12-18.

Экстраверсия значительная: 19-24.

Оценочная таблица для шкалы нейротизма:

Эмоциональная устойчивость высокая: до 10.

Эмоциональная устойчивость средняя: 11-14.

Эмоциональная неустойчивость высокая: 15-18.

Эмоциональная неустойчивость очень высокая: 19-24.

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический.

## Интерпретация

**Шкала «лживость».** Если ты набрал больше 5 баллов по шкале «лживость», то значит, стараешься выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Ты демонстративен и стремишься обратить на себя внимание любой ценой, даже если для этого надо набедокурить или соврать. У тебя высокая самооценка, ты стараешься быть лидером в классе.

Затем на чистом листе отчеркни две пересекающиеся в центре оси размером 24 сантиметра каждая. По горизонтальной оси откладывают показатели экстраверсии, по вертикальной – нейротизма (каждый балл равняется 1 см, или одной клетке). Пересечение линий, проведенных из отмеченных точек на оси экстраверсии и оси нейротизма указывает на определенный темперамент личности. Завершение обработки материалов оформляется в виде так называемого «круга Айзенка».



**Например,** если по шкале «экстраверсия» ты набрал 13 баллов и больше, а по шкале «нейротизм» 12 и больше – ты ХОЛЕРИК.

А, если по шкале «экстраверсия» ты набрал 13 баллов и больше, а по шкале «нейротизм» 11 и меньше – ты САНГВИНИК.

**Если ты – меланхолик,** значит, у тебя слабый неуравновешенный тип нервной системы. Ты с трудом работаешь в условиях стресса, конфликта, перегрузки, однако, в более спокойных условиях вследствие способности к концентрации внимания, тревожности, часто выражающейся в высоком чувстве ответственности, ты будешь неутомим. Внутренняя активность меланхолика часто бывает достаточно высокой, хотя внешняя может быть сведена до минимума. Меланхолик наделен способностью к сопереживанию, умением наблюдать, систематизировать наблюдения, хотя часто это сопровождается эмоциональной ранимостью. Эмоциональные переживания меланхолика

глубоки и длительны. В каком жизненном проявлении это выразится: в злопамятности или поэтическом даре – вопрос воспитания.

Ты – чувствительный меланхолик, а значит прекрасный друг и, чаще других способен на жертвенный, героический поступок.

Твои плюсы: высокая чувствительность, мягкость, человечность, доброжелательность, способность к сочувствию. Твои минусы: низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, застенчивость.

Ты – интроверт, т.е. более закрыт, труднее налаживаешь контакты, особенно с незнакомыми людьми из-за своей неуверенности и застенчивости. Зато при контактах с близкими стараешься проявить себя с самой лучшей стороны, хотя и не стремишься иметь много друзей. Ты хочешь распланировать свои действия заранее или хотя бы осмотреться в новой ситуации до того, как начать что-то делать. Ты раним, не может справиться со своими отрицательными эмоциями – обидой, тревогой, которые могут у тебя перейти в гнев и даже агрессию, мстительность. В то же время доброе слово, улыбка способны снять эту вспышку и быстро привести тебя в хорошее настроение.

**Если ты – сангвиник**, значит обладаешь сильным типом нервной системы. Ты способен долго выдерживать различные нагрузки, сопротивляться стрессам, быть высокоустойчивым к инфекциям и обладать большой работоспособностью. В качестве типических черт сангвиника выделяют высокую активность, эмоциональность, экспрессивность (выразительность) поведения, уравновешенность (т. е. между возбуждением и торможением равновесие, они сбалансированы); подвижность (возбуждение легко сменяется торможением, и наоборот).

Вследствие подвижности нервной системы у тебя могут развиваться трудности сосредоточения внимания и некоторая поверхностность эмоциональных переживаний.

Плюсы сангвиника: жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность.

Минусы: склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, сверхобщительность и ненадежность. Милый человек сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть другого, но далеко не всегда исполняет обещанное.

Ты – экстраверт, ты открыт и доброжелателен. Для тебя характерна импульсивность, активность в поведении, хорошее настроение.

Ты меньше подвержен эмоциональным срывам. Но зато твой гнев или агрессию не так легко остановить, так же как и изменить плохое (или хорошее) отношение к какому-то человеку, как взрослому, так и сверстнику.

**Если ты – холерик**, значит обладаешь сильным, но неуравновешенным типом нервной системы (с преобладанием возбуждения над торможением). Ты обладаешь высокой активностью, резкий, возбудимый, с яркими эмоциональными переживаниями. Подвижность выражается в легкости перехода от гнева к веселью, возбудимость – в неуравновешенности и вспыльчивости. На этой природной основе может развиваться агрессивность.

Твои плюсы: энергичность, увлеченность, страстность, подвижность, целеустремленность. Твои минусы: вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность.

Ты – экстраверт, ты стремишься к общению. Ты открыт и доброжелателен и уверен в том, что и другие люди относятся к тебе хорошо. Такая уверенность и дает тебе возможность относиться ко всем людям, даже незнакомым, с доверием. Это помогает тебе наладить общение с любым человеком, завести много друзей. Ты импульсивен, активен в поведении, с хорошим настроением.

Ты раним, не можешь справиться со своими отрицательными эмоциями – обидой, тревогой, которые могут перейти в гнев и даже агрессию, мстительность. В то же время

доброе слово, улыбка способны снять эту вспышку и быстро привести тебя в хорошее настроение.

**Если ты – флегматик**, значит, обладаешь сильным типом нервной системы; просто вследствие инертности, низкой подвижности нервной системы тебя трудно побудить к действию, нужно найти мотив, заинтересовать тебя. Взрослые часто хвалят тебя за спокойное ровное поведение. На основе этих свойств у тебя *могут* сформироваться лень, безразличие к окружающим, но могут – и хладнокровие, выдержка, умение управлять собой, верность и преданность, постоянство.

Твои плюсы: устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность. Твои минусы: медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость. В любом деле тебе нужен индивидуальный темп, поэтому ты не любишь, когда тебя подгоняют.

Ты не уверен в себе и застенчив, поэтому трудно налаживаешь контакты, особенно с незнакомыми людьми. Зато при контактах с близкими ты стараешься проявить себя с самой лучшей стороны.

Ты меньше подвержен эмоциональным срывам. Но зато твой гнев или агрессию не так легко остановить, так же как и изменить плохое (или хорошее) отношение к какому-то человеку, как взрослому, так и сверстнику.

### **Корректирующая проба**

**Цель:** Методика предназначена для оценки объема, концентрации и устойчивости внимания.

Тест проводится при помощи специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв. Испытуемый, просматривая бланк, ряд за рядом, вычёркивает указанные в инструкции буквы или знаки.

**Инструкция:** «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «И» и обведите кружком все буквы «А». Через каждые 60 сек по команде «стоп» отметьте вертикальной чертой то место бланка, где Вас застала эта команда. Время работы 5 мин.

**Обработка результатов:** По шаблону проверяется количество ошибок, допущенных испытуемым. Подсчитывается количество просмотренных знаков. Рассчитывается индекс безошибочности, определяемый как отношение количества сделанных ошибок к количеству просмотренных знаков. Полученные данные сверяются с таблицей.

По результатам выполнения можно построить «график истощаемости» за каждый интервал, отражающий устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

**Норма:**

- объёма – 850 знаков и больше,
- концентрации – 5 ошибок и менее.

**Таблица обработки результатов:**

	Объем Работоспособность (кол-во знаков)	Концентрация Безошибочность (кол-во ошибок)	Устойчивость Индекс безошибочности
Отлично	917 и >	5 и <	От 0 до 0,005
Хорошо	916 - 764	6 – 15	От 0,006 до 0,019
Удовлетворительно	763 - 590	16 – 24	От 0,0018 до 0,040
Неудовлетворительно	589 и <	25 и >	0,041 и более

Бланк корректурной пробы.

ФИО \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

СУАВСХЕВИХНАИСНХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАИ  
ВНХИВСНАБСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСАВХВКИ  
ХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИ  
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХНСИАХКСКВХКВНА  
ВСИСНАИКАЕККИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХ  
ВИКХСНАИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНА  
СНКИВКХКЕКНВИСНКХВЕХСНАСКЕСНКНАЕСНКХКВИ  
ХКАКСАИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАНКНВЕИНКВХАКЕ  
ИВИСНАКАХВЕИВНАХНЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСН  
АВАКЕСВНЕКСНКСВХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕ  
ХЕВНАИЕНКЕИВКАИСНАСИАИСХАКВННАКСХАИЕНА  
СНАИСВКЕВЕВХКХСНЕИСНАИСНКВХВЕКЕКВНАНСН  
АИСНКВВКХВИСНАКАХВХНАИСНХЕКНСКАИЕИСНАХ  
КЕКХВИСНАИХВИКХСНАИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНА  
ИКСНАВАКЕСВНЕХВЕХСНИСВКЕВЕВХКХСНЕИСНАИС  
НКВХВЕКЕКВНАНСНАИСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСНАХ  
КАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСХНЕИСХИХЕВИКВИ  
НАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕНВИЕСАИСНАИНЕКХНСН  
КАНКНВЕИНКВХАКЕИВИСНАКАХВЕИВНАХНЕНАИКВ  
ИЕИСНАИСНКВИЕНАСНАИСВКЕВЕВХКХСИХНВИХКХЕ  
НВИНЕКХНССННХИВСНАБСАВСНАНХЕКХНСИАХНАИ  
СВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСИВКЕКВХ  
КЕКНВИСНКХВЕХСНАСКЕСНКНАЕСНКХКВИХКАКСАИ  
СНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАНКНВЕИНКВХАКЕИВИВИХК  
ХЕНВИНЕКХНСАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАН  
СВКХЕКНАИСИИСНЕИСНВКЕХКВХЕИВНАКИСХАЕИВК  
ЕВКИХЕИСНАИВХСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХ  
ВИКХСНАИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНА  
СНКИВКХКЕКНВИСАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕНВИЕСАИ  
СНАИНЕКХНССНКАНКНВЕИНКВХАКЕИВИСНАКАХВЕ  
ИВНАХНЕНАИКВИВНАХНЕНАИКВИЕИСНАЕНВИНВИН  
АИЕНЕКХАВИХВИНАИЕНЕКХАВИХСХЕВИХНАИСНХВ  
КСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАИВНХИВСНАБСАВСНАЕКК  
АСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСХНЕИСХИХЕВИКВИН  
АИАИСНКВЕВКХАВИВИНАИЕНЕКХАВИХХКХИВКЕКВ  
ВИНАИЕНЕКХАВИХКХАВИИХНВИХКХЕАИСНКВЕВИХ  
НВИХКХЕАИСНКВЕВКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХ  
СХНЕИСХИХЕВИКВИНАИКХЕХЕИСНАХКСХЕВИХНАИ  
СНХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАИВНХИВСНАБСАВС  
НАЕККХАВИИХВИКХНЕНАИКВИЕНАИСНКВХВЕКЕКВ  
НАНСНАИСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСКВХКХИВКЕВВИНА  
ИЕНЕКХАВИХВСНАЕККАИХННАСАВККХАВИХСХЕВИ  
ХНАИСНХВКСНХНВИХКХЕВИКВИНКАСЕСНАИСНАСА  
ВККАСЕСНАИСИХНКХАВИХСХЕВИХНАИСНХВКСНХН  
ВИХКХЕВИКВИНИХНЕИСНАИСНКВХВЕКЕКВНАНСНА  
ИСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСНАХКАСЕСНАИВСНАЕККАХ  
АВИХХКХИВКЕКВВИНАИЕНЕКХАВИХКХАВИИХНВИ  
ХКХЕИХНКХАВИХСХЕВИХНАИСНХВКСННАСАВКХНВ

ИХКХИХНВКВНАККХАВИХСКВХКХНЕИСХИХЕВИКВИ  
 НАИКХЕХЕИСНАХКСХЕХНЕИСХИХЕВИКВИНАИКХЕХЕ  
 ИСНАХКСХЕКХАВИХСХЕВИХНАИСНХВКСНЕВИКВИН  
 ВСНАЕККАНАСАВККАСЕСНАИСЕВИКВИИКВИА  
 ХЕВИХНАИСНХВКСНХНВИХКХЕВИКВИНИХНЕИСНАИ  
 СНКВХВЕКЕКВНАНСНАИСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСНА  
 ХКАСЕСНАИВСНАЕККАХАВИХХКХИВКЕКВВИНАИЕН  
 ЕКХАВИХКХАВИИХНВИХКХЕИХНКХАВИХСХЕВИХНА  
 ИСНХВКСННАСАВКХНВИХКХИХНВКВНАККХАВИХСК  
 ВХКХНЕИСХИХЕВИКВИНАИКХЕХЕИСНАХКСХЕХНЕИС  
 ХИХЕВИКВИНАИКХЕХЕИСНАХКСХЕКХАВИХСХЕВИХ  
 НАИСНХВКСНЕВИКВИНВСНАЕККАНАСАВККАСЕСНАИ  
 СЕВИКВИНЕКХНСАВСКВХКХИВКЕКВВИНАИЕНЕКХАВИ  
 ХВСНАЕККАИХННАСАВККАХАВИХСХЕВИХНАИСНХВК  
 СНХНВИХКХЕАСАВК

### Определение типа мышления

**Инструкция:** Вам предлагается оценить ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, то в бланке напротив номера утверждения нужно поставить «+», если вы отвечаете отрицательно и не согласны с утверждением, то «-».

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

**Вопросы:**

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится скульптура, живопись, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах и 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 её 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 телепрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится сам 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, мастерить.
32. Мне интересно расшифровывать разные 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 то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы и условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа, фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов: В каждом столбике подсчитываются баллы. Большое количество баллов соответствует преобладающему типу мышления.

Различают следующие типы мышления:

**П-Д** – предметно-действенное мышление. Им обладают люди, которые лучше усваивают информацию через движение, которых отличает хорошая координация движений, про таких людей говорят «золотые руки». Их руками создается окружающий мир, они легко управляются с техникой, водят машины, собирают компьютеры. Также такой тип мышления присущ танцорам, цирковым артистам, спортсменам.

**А-С** – абстрактно-символическое мышление. Такой тип мышления необходим людям науки: физикам, математикам, экономистам, программистам, аналитикам. Люди, у которых преобладает такой тип мышления, легко усваивают формулы, абстрактные математические или физические понятия, которых нельзя потрогать руками.

**С-Л** – словесно-логическое мышление. Связано с речью. Преобладает у людей с ярко выраженным вербальным интеллектом: учителя, преподаватели, переводчики, писатели, филологи. Такие люди легко формулируют свои мысли и могут донести их до других.

**Н-О** – наглядно-образное мышление. Связано с образами. Такой тип мышления присущ художникам, поэтам, писателям, режиссерам, архитекторам, конструкторам, дизайнерам. То есть тем людям, чья область деятельности связана с образами, фантазией, созданием чего-то такого, что ещё не было. Такие люди могут представить то, что было, что будет и то, чего никогда не было и не будет.

**К** – креативное мышление. Креативное мышление может сопутствовать любому из вышеперечисленных типов. Если оно преобладает, то такой человек всегда будет стремиться находить нестандартные решения различных задач.



### **Методика КОС-1 (авторы В.В. Синявский, В.А. Федорошин)**

**Цель:** выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей.

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе.

Коммуникативные и организаторские способности являются важными факторами для достижения успеха во многих профессиях типа «человек– человек».

Методика КОС-1 базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях. Анкетная часть методики КОС-1 предлагает испытуемому вопросы, ответы на которые могут быть только положительными или отрицательными, то есть да или нет. Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Возможности проявления коммуникативных и организаторских склонностей заложены в соответствующих группах вопросов, совокупность которых представлена в бланке КОС-1 «Лист вопросов» Спектр вопросов в нем настолько широк, что по результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей. При построении вопросника были учтены также различные формы отношения опрашиваемых к вопросам; дело в том, что одни испытуемые могут быть более склонны к утвердительным ответам, другие – к отрицательным. Поэтому вопросы в бланке построены так, чтобы утвердительный ответ на один вопрос имел такое же смысловое чтение, что и отрицательный ответ на другой вопрос. В программу изучения коммуникативных склонностей введены вопросы следующего содержания:

- а) проявляет ли учащийся стремление к общению, много ли него друзей;
- б) любит ли находиться в кругу друзей или предпочитает одиночество;
- в) быстро ли привыкает к новым лицам, к новому коллективу;
- г) насколько быстро реагирует на просьбы друзей, знакомых;
- д) любит ли общественную работу, выступает ли на собраниях;
- е) легко ли устанавливает контакты с незнакомыми людьми;
- ж) легко ли ему даются выступления в аудитории слушателей.

В соответствии с этим было разработано 20 специальных опросов реального поведения и реального, пережитого в его опыте отношения.

Программа изучения организаторских склонностей учащихся включает вопросы иного содержания:

- а) быстрота ориентации в сложных ситуациях;
- б) находчивость, настойчивость, требовательность;
- в) склонность к организаторской деятельности;
- г) самостоятельность, самокритичность;
- д) выдержка;
- е) отношение к общественной работе, общительность.

На этой основе бы разработаны 20 вопросов, каждый из которых в какой-то мере характеризует организаторские склонности учащихся.

Ответы на вопросы испытуемый заносит в специальный «Лист ответов», в котором фиксируются также анкетные данные испытуемого и результаты его работы.

Обработка материалов испытания крайне проста и проводится следующим образом. С помощью дешифраторов, которые накладываются поочередно на «Лист ответов», подсчитывается количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому разделу методики. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных и организаторских склонностей выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (20). При этом удобно использовать простую формулу:

$$K=n\backslash 20,$$

Где  $K$  – величина оценочного коэффициента;  $n$  – количество совпадающих с дешифратором ответов.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей, близкие же к 0 – о низком уровне.

Оценочный коэффициент ( $K$ ) – это первичная количественная характеристика материалов испытания. Для качественной стандартизации результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей « $K$ » соответствует определенная оценка.

Испытуемые, получившие оценку 1, ( $=1$ ), характеризуются крайне низким уровнем проявления склонностей к коммуникативно-организаторской деятельности.

У испытуемых, получивших оценку 2 ( $= 2$ ), развитие коммуникативных и организаторских склонностей находится на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3 ( $=3$ ), характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Обладают в целом средними показателями, они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг этих знакомых, отстаивают свое мнение, планируют свою работу. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе с ними по формированию и развитию их коммуникативных и организаторских способностей.

Испытуемые, получившие оценку \*4\* (4), отнесены к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друг проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

И, наконец, та группа испытуемых, которая получила оценку 5 (5), обладает очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней; Для них характерны быстрая ориентация в трудных ситуациях, непринужденность поведения в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны, предпочитают в важном деле или создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивать свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их Потребность в коммуникативной и организаторской деятельности.

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Если при обследовании учащегося обнаруживается не очень высокий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, то это вовсе не означает, что они останутся неизменными в процессе дальнейшего развития личности. При наличии положительной мотивации,

целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

### Шкала оценок

К	Оценка	Уровень проявления коммуникативных склонностей
0,10–0,45	1	низкий
0,46–0,55	2	ниже среднего
0,56–0,65	3	средний
0,66–0,75	4	высокий
0,76–1,00	5	очень высокий
*К*	Оценка	Уровень проявления организаторских склонностей
0,20–0,55	1	низкий
0,56–0,65	2	ниже среднего
0,66–0,70	3	средний
0,71–0,80	4	высокий
0,81–1,00	5	очень высокий

**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 деталями. 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 обращайте 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?

### Ключ к методике КОС -1.

Подсчитывается количество совпадений с ключом.

№	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39
КС	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-
№	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
ОС	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-

### Анкета Ориентация (разработана И. Л. Соломиным)

**Цель:** самооценка профессиональных интересов и способностей.

Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных клиентом, и записать

эту сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе клиент набрал максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способностью соответствующему типу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку «предмет труда»:

- 1) человек – человек,
- 2) человек – техника,
- 3) человек – знаковая система,
- 4) человек – художественный образ,
- 5) человек – природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А(6) и Б(7), соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку «характер труда»:

А(6) – исполнительские (связанные с выполнением указаний, в большинстве случаев профессии этого класса не требуют высшего образования);

Б(7) – творческие (связанные с принятием нестандартных решений, требуют, как правило, высшего образования).

Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1,2,3,4 или 5) имеются склонности и способности. Затем определяется склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Если склонности лежат в той же группе профессий что и способности, то это свидетельствует о том, что учащемуся нравится делать именно то, что он умеет делать. Поэтому можно было бы ожидать, что, выбрав ту или иную профессию, он не только смог бы добиться в ней достаточно высоких успехов, но это доставляло бы ему удовольствие.

В случае если наиболее привлекательный для учащегося тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую он можете делать лучше всего, ему предстоит выбрать, чему же отдать предпочтение в процессе выбора профессии - склонностям (Хочу) или способностям (Могу).

Если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Но верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Именно поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.

### Бланк ответов.

Фамилия \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Я хочу

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

1	Обслуживать людей	0	1	2	3
	Заниматься лечением	0	1	2	3
	Обучать, воспитывать	0	1	2	3
	Защищать права и безопасность	0	1	2	3
	Управлять людьми	0	1	2	3
2	Управлять машинами	0	1	2	3
	Ремонтировать оборудование	0	1	2	3
	Собирать и налаживать технику	0	1	2	3
	Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи	0	1	2	3
	Заниматься строительством	0	1	2	3
3	Обрабатывать тексты и таблицы	0	1	2	3

	Производить расчеты и вычисления	0	1	2	3
	Перерабатывать информацию	0	1	2	3
	Работать с чертежами, картами и схемами	0	1	2	3
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0	1	2	3
4	Заниматься художественным оформлением	0	1	2	3
	Рисовать, фотографировать	0	1	2	3
	Создавать произведения искусства	0	1	2	3
	Выступать на сцене	0	1	2	3
	Шить, вышивать, вязать	0	1	2	3
5	Ухаживать за животными	0	1	2	3
	Заготавливать продукты	0	1	2	3
	Работать на открытом воздухе	0	1	2	3
	Выращивать овощи и фрукты	0	1	2	3
	Иметь дело с природой	0	1	2	3
А	Работать руками	0	1	2	3
	Выполнять решения	0	1	2	3
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0	1	2	3
	Получать конкретный практический результат	0	1	2	3
	Воплощать идеи в жизнь	0	1	2	3
Б	Работать головой	0	1	2	3
	Принимать решения	0	1	2	3
	Создавать новые образцы	0	1	2	3
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать	0	1	2	3
	Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать	0	1	2	3

Я могу  
(способен, умею, обладаю навыками)

1	Знакомиться с новыми людьми	0	1	2	3
	Быть чутким и доброжелательным	0	1	2	3
	Выслушивать людей	0	1	2	3
	Разбираться в людях	0	1	2	3
	Хорошо говорить и выступать публично	0	1	2	3
2	Искать и устранять неисправности	0	1	2	3
	Использовать приборы, машины, механизмы	0	1	2	3
	Разбираться в технических устройствах	0	1	2	3
	Ловко обращаться с инструментами	0	1	2	3
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0	1	2	3
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0	1	2	3
	Хорошо считать в уме	0	1	2	3
	Кодировать информацию	0	1	2	3
	Оперировать знаками и символами	0	1	2	3
	Искать и исправлять ошибки	0	1	2	3
4	Создавать красивые со вкусом сделанные вещи	0	1	2	3
	Разбираться в литературе и искусстве	0	1	2	3
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0	1	2	3
	Сочинять стихи, писать рассказы	0	1	2	3
	Рисовать	0	1	2	3

5	Разбираться в животных или растениях	0	1	2	3
	Разводить растения или животных	0	1	2	3
	Бороться с болезнями, вредителями	0	1	2	3
	Ориентироваться в природных явлениях	0	1	2	3
	Работать на земле	0	1	2	3
А	Быстро выполнять указания	0	1	2	3
	Точно следовать инструкциям	0	1	2	3
	Работать по заданному алгоритму	0	1	2	3
	Выполнять однообразную работу	0	1	2	3
	Соблюдать правила и нормы	0	1	2	3
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0	1	2	3
	Принимать нестандартные решения	0	1	2	3
	Легко придумывать новые способы деятельности	0	1	2	3
	Брать на себя ответственность	0	1	2	3
	Самостоятельно организовывать свою работу	0	1	2	3

**Анкета самооценки личности (разработана И. Л. Соломиным)**

**Цель:** предназначена для определения особенностей характера.

**Инструкция:** Каждая строчка содержит одно незаконченное предложение и восемь возможных вариантов его завершения. Для каждого предложения выберите, пожалуйста, один, два или три варианта его завершения, которые в наибольшей степени соответствуют вашему представлению о себе, и отметьте крестиком соответствующий вариант.

Незаконченные предложения	Варианты завершений							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Вы отличаетесь...	Повышенной чувствительностью	Склонностью к пониженному настроению	Переменчивостью настроения	Большой силой чувств и влечений	Длительностью переживаний	Сдержанностью чувств	Скрытностью своих подлинных переживаний	Приподнятым настроением
2. Вы часто...	Испытываете болезненные ощущения	Критикуете себя	Стараетесь показать себя	Испытываете чувство раздражения	Бываете упрямыми	Сомневаетесь при выборе решения	Ограничиваете свои контакты с окружающими	Легко увлекаетесь новым
3. Вы озабочены...	Своим здоровьем	Собственной самооценкой	Недостатком внимания окружающих	Всевозможными препятствиями	Уважением и признанием со стороны других	Возможными неудачами	Проблемами взаимопонимания	Процессом деятельности
4. Вы стремитесь...	К отдыху	Соответствовать требованиям окружающих	Вызвать интерес к себе	К немедленному достижению желаемого	К превосходству и первенству	К безопасности	Держаться в некотором уединении	К переменам
5. Вам бывает трудно в ситуациях...	Высоких нагрузок	Разрыва привязанностей	Когда вас не замечают	Вынужденного ожидания	Когда вас пытаются унизить	Угрозы, недостатка информации или времени	Вынужденного неформального общения	Большого количества запретов
6. Вы способны...	Анализировать состояние своего организма	Жертвовать своими интересами	Нравиться себе и окружающим	Действовать быстро, не раздумывая	Преодолевать большое количество препятствий	Предварительно все обдумывать	К воображению и фантазии	Активно действовать
7. Часто вы...	Чувствуете усталость и слабость	Испытываете печаль	Демонстрируете свои чувства	Не сдерживаете себя	Не слишком доверяете другим	Тревожитесь и испытываете неуверенность	Испытываете чувство одиночества	Радуетесь и веселитесь
8. Вы умеете...	Замечать слабые сигналы	Принимать ответственность на себя	Производить впечатление	Атаковать противника, разрушать препятствия	Предъявлять требования к окружающим	Соблюдать порядок и точность	Сосредоточиться на своих мыслях	Поддерживать широкий круг контактов
9. Ваше поведение подобно...	Небольшой речке с низкими берегами	Очень глубокой реке с медленным течением	Извилистой реке с крутыми берегами	Стремительному и бурному горному потоку	Широкой полноводной рекой	Разветвленной реке с большим количеством протоков и островов	Подземной реке или озеру	Быстрой и шумной речке



### Описание результатов.

Далее считается количество баллов в каждом столбике и выявляется преобладающий тип характера.

1. Представители **первого типа** характера в большинстве случаев отличаются чувствительностью, стремятся к покою и уединению, быстро устают в ситуациях физических, умственных и эмоциональных перегрузок, бывают озабочены состоянием своего здоровья, часто могут испытывать чувство слабости и утомления. Могут быть успешными во многих профессиях типа «человек – искусство», могут испытывать затруднения в ряде профессий типа «человек – человек», «человек – техника» и «человек – природа», которые требуют интенсивных и продолжительных контактов и усилий, особенно в неблагоприятных физических условиях.
2. Представители **второго типа** характера, как правило, отличаются склонностью к подавленному настроению, повышенной требовательностью к себе, добросовестностью, преданностью близким, стараются уступать другим, стремятся быть нужными, могут тяжело переживать разрыв отношений, в ситуациях ошибок и неудач часто критикуют себя, могут часто испытывать чувство печали, умеют принимать на себя ответственность, подчиняться, любят помогать другим, иногда даже жертвуя своими интересами. Могут эффективно трудиться в большинстве профессий исполнительского класса, но не исключены затруднения в процессе руководства другими людьми.
3. **Третий тип** характера относится к людям, которые отличаются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновений и прекращения чувств. Эти люди артистичны, стремятся привлечь внимание окружающих, умеют производить впечатление, нравиться другим людям, успешно работают в сфере «человек – человек» и «человек – искусство», но при недостатке внимания испытывают затруднения в профессиях типов «человек – техника», «человек – знак» и «человек – природа».
4. Люди, которым свойственны черты **четвертого типа** характера, отличаются большой силой чувств, бывают импульсивными, часто стремятся удовлетворить свои потребности немедленно, не всегда соблюдая общепринятые правила и нормы поведения, иногда пренебрегая последствиями своих действий. Они испытывают трудности в ситуациях препятствий и продолжительного ожидания, необходимости сдерживать свои чувства, в случаях затруднений склонны обвинять и критиковать других людей, умеют действовать быстро, соперничать. Наиболее эффективны в профессиях, не требующих большого количества контактов и терпения, таких как «человек – техника», «человек – искусство», «человек – природа», при этом обладают природными лидерскими способностями, затруднения могут испытывать в профессиях типа «человек – человек» и «человек – знак», особенно исполнительского класса.
5. Люди **пятого типа** характера отличаются продолжительностью переживаний, упорством в достижении своих целей, стремлением к превосходству, недоверчивым отношением к другим, склонностью критиковать окружающих, умением преодолевать препятствия, противостоять чужому влиянию, способны к лидерству. Данные качества являются условием успешности в профессиях типов «человек – техника», «человек – знак», «человек – природа», но могут затруднить непосредственные отношения между людьми, обслуживание и исполнительскую деятельность в сфере «человек – человек».
6. **Шестой тип** характера отличает людей с такими чертами, как неуверенность в своих возможностях, колебания при выборе решения, сомнения в его правильности, опасения по поводу возможных последствий. Они осторожны, склонны к беспокойству, стремятся к безопасности и защите, испытывают затруднения в

ситуациях угрозы, неопределенности, дефицита информации или времени. Для них характерна ориентация на избегание неудач. Такие люди умеют соблюдать порядок и точность, сдерживать свои чувства, выполнять однообразную деятельность. Благодаря своим исполнительским способностям представители данного типа характера могут быть успешными в профессиях типов «человек техника», «человек – знак», «человек – природа», большинстве профессий типов «человек – человек» и «человек – искусство».

7. Люди, которых можно отнести к представителям **седьмого типа** характера, могут испытывать затруднения в понимании окружающих и выражении своих чувств, стараются ограничить круг своего общения, любят уединение, в сложных ситуациях склонны уходить в себя, обладают богатым воображением, умеют оригинально мыслить, решать нестандартные задачи, проявлять изобретательность. Могут быть наиболее успешными в профессиях типов «человек – техника», «человек – знак», «человек – природа», трудности могут быть связаны с профессиями типа «человек – человек».
8. Представители **восьмого типа** характера отличаются приподнятым настроением, оптимизмом, разнообразием интересов, большим количеством планов, переоценкой своих возможностей, повышенной отвлекаемостью, воспринимаются окружающими как веселые и беззаботные, стремятся к активной деятельности, контактам и переменам, испытывают затруднения в ситуациях однообразия, ограничения свободы, большого количества принуждений и запретов. Могут быть наиболее успешными в профессиях типов «человек – человек» и «человек – искусство», в сфере же «человек – техника», «человек – знак» и «человек – природа» при недостатке впечатлений могут испытывать чувство скуки.

### Опросник Голланда

**Цель:** определение профессионального типа личности.

**Обработка результатов теста:**

Каждая профессия в тестовом материале соответствует одному из шести типов личности.

8-10 баллов – ярко выраженный тип;

5-7 баллов – средне выраженный тип;

2-4 баллов – слабо выраженный тип.

Наибольшее количество баллов указывает на доминирующий тип. В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко – обычно можно говорить только о преобладающем типе личности.

**Реалистический тип (1).** Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям.

**Интеллектуальный (2).** Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

**Социальный (3).** Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением,

консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

**Офисный (4).** Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений.

**Предпринимательский (5).** Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей.

**Артистический (6)** Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством.

**Инструкция:** Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая тебе больше подходит исходя из твоих способностей и возможностей. Выбранную профессию подчеркни.

1. Инженер (1) - Социолог (2)
2. Кондитер (1) – Священнослужитель (3)
3. Повар (1) - Статистик (4)
4. Фотограф (1) - Торговый администратор (5)
5. Механик (1) - Дизайнер (6)
6. Философ (2) - Врач (3)
7. Эколог (2) - Бухгалтер (4)
8. Программист (2) - Адвокат (5)
9. Кинолог (2) - Литературный переводчик (6)
10. Страховой агент (3) - Архивист (4)
11. Тренер (3) - Телерепортер (5)
12. Следователь (3) - Искусствовед (6)
13. Нотариус (4) - Брокер (5)
14. Оператор ЭВМ (4) - Манекенщица (6)
15. Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6)
16. Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2)
17. Водитель (1) - Бортпроводник (3)
18. Метролог (1) - Картограф (4)
19. Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6)
20. Геолог (2) - Переводчик-гид (3)
21. Журналист (5) - Режиссер (6)

22. Библиограф (2) - Аудитор (4)
23. Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3)
24. Генетик (2) - Архитектор (6)
25. Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4)
26. Социальный работник (3) - Предприниматель (5)
27. Преподаватель вуза (3) – Музыкант-исполнитель (6)
28. Экономист (4) - Менеджер (5)
29. Корректор (4) - Дирижер (6)
30. Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6)
31. Телефонист (1) - Орнитолог (2)
32. Агроном (1) - Топограф (4)
33. Лесник (1) - Директор (5)
34. Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6)
35. Историк (2) - Инспектор ГАИ (4)
36. Антрополог (2) - Экскурсовод (3)
37. Вирусолог (2) - Актер (6)
38. Официант (3) - Товаровед (5)
39. Главный бухгалтер (4) - Инспектор уголовного розыска (5)
40. Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3)
41. Пчеловод (1) - Коммерсант (5)
42. Судья (3) - Стенографист (4)

### Опросник «Тип мышления»

**Инструкция:** прочитайте утверждения. Если вы согласны, в бланке ответов поставьте плюс, если не согласны – минус.

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 придаю 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 теле- и радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых 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 тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с утверждением, что красота спасет мир.
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.

#### Бланк ответов

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

Подсчитайте количество плюсов в каждой из пяти строк и запишите полученное число.

#### Обработка результатов:

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) е чае людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* – словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать 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 редко ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает одно или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

### **Методика «Психогеометрический тест» С. Деллингер**

**Инструкция:** взгляните на следующие фигуры:



Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: «Это – я!» Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

Запишите ее название под номером 1.

Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Итак, самый трудный этап закончен.

Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место – это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности.

Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

### **Краткие психологические характеристики соответствующих форм личности**

#### **КВАДРАТ**

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы – неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Если вы выбрали для себя квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г... Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, и им не

по душе изменение привычного хода событий. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами – техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

### **ТРЕУГОЛЬНИК**

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево. Треугольники, как и их родственники Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество Треугольников: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

### **ПРЯМОУГОЛЬНИК**

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении

Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня».

Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» – всего лишь стадия. Она пройдет!

### **КРУГ**

Круг – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди. Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда – в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость – если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг – нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям.

«Правополушарное» мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получает приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты в их мышлении – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.

Можно сказать, что Круг – природный психолог. Однако часто он слабый организатор – ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» – Треугольника и Квадрата.

### **ЗИГЗАГ**

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику Кругу, только еще в большей степени, свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая,



последовательная дедукция – это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

«Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги – идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг – самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

### Методика «Якоря карьеры» Э.Шейн

**Инструкция:** пожалуйста, ответьте, насколько важным для Вас является каждое из следующих утверждений.

Варианты ответов:

От 1 – абсолютно не важно, 2,3,4,5,6,7,8,9, до 10 – исключительно важно

1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
2. Осуществлять наблюдение и контроль над людьми, влиять на них на всех уровнях.
3. Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
5. Употреблять свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры взаимно уравновешивали друг друга.
8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться с другими и побеждать.
15. Строить карьеру, которая позволит мне не изменять своему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.

17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.
22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли .
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дадут мне возможность начать и построить свое собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой деятельности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет вести жизнь, которая мне нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я бы предпочел работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я бы хотел посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

#### Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9
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	41	37	38	39	40

#### Ключ

- Профессиональная компетентность: 1, 9, 17, 25, 33.
- Менеджмент: 2, 10, 18, 26, 34.
- Автономия (независимость): 3, 11, 19, 27, 35.

- Стабильность работы: 4, 12, 36.
- Стабильность места жительства: 20, 28, 41.
- Служение: 5, 13, 21, 29, 37.
- Вызов: 6, 14, 22, 30, 38.
- Интеграция стилей жизни: 7, 15, 23, 31, 39.
- Предпринимательство: 8, 16, 24, 32, 40.

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале и выявляются ведущие ориентации.

### **Обработка результатов.**

#### **1. Профессиональная компетентность.**

*Быть профессионалом, мастером в своем деле.*

Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области. Люди с такой ориентацией хотят быть мастерами своего дела, они бывают особенно счастливы, когда достигают успеха в профессиональной сфере, но быстро теряют интерес к работе, которая не позволяет развивать их способности. Вряд ли их заинтересует даже значительно более высокая должность, если она не связана с их профессиональными компетенциями. Они ищут признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем их мастерству. Они готовы управлять другими в пределах своей компетенции, но управление не представляет для них особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу руководителя, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере.

#### **2. Менеджмент.**

*Управлять – людьми, проектами, бизнес-процессами и т.п.*

Для этих людей первостепенное значение имеет ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Возможности для лидерства, высокого дохода, повышенных уровней ответственности и вклад в успех своей организации являются ключевыми ценностями и мотивами. Самое главное для них – управление: людьми, проектами, любыми бизнес-процессами – это в целом не имеет принципиального значения. Центральное понятие их профессионального развития – власть, осознание того, что от них зависит принятие ключевых решений. Причем для них не является принципиальным управление собственным проектом или целым бизнесом, скорее наоборот, они в большей степени ориентированы на построение карьеры в наемном менеджменте, но при условии, что им будут делегированы значительные полномочия. Человек с такой ориентацией будет считать, что не достиг цели своей карьеры, пока не займет должность, на которой будет управлять различными сторонами деятельности предприятия.

#### **3. Автономия (независимость).**

*Главное в работе – это свобода и независимость.*

Первичная забота личности с такой ориентацией – освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Они испытывают трудности, связанные с установленными правилами, процедурами, рабочим днем, дисциплиной, формой одежды и т.д. Они любят выполнять работу своим способом, темпом и по собственным стандартам. Они не любят, когда работа вмешивается в их частную жизнь, поэтому предпочитают делать независимую карьеру собственным путем. Они скорее выберут низкосортную работу, чем откажутся от автономии и независимости. Для них первоочередная задача развития карьеры – получить возможность работать самостоятельно, самому решать, как, когда и что делать для достижения тех или иных целей. Карьера для них – это, прежде всего, способ реализации их свободы, поэтому любые рамки и строгое подчинение оттолкнут их даже от внешне привлекательной вакансии. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы.

#### **4. Стабильность работы.**

*Стабильная, надежная работа на длительное время.*

Эти люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования и будут искать постоянную работу с минимальной вероятностью увольнения. Эти люди отождествляют свою работу со своей карьерой. Их потребность в безопасности и стабильности ограничивает выбор вариантов карьеры.

Авантюрные или краткосрочные проекты и только становящиеся на ноги компании их, скорее всего, не привлекают. Они очень ценят социальные гарантии, которые может предложить работодатель, и, как правило, их выбор места работы связан именно с длительным контрактом и стабильным положением компании на рынке. Такие люди ответственность за управление своей карьерой перекладывают на нанимателя.

Часто данная ценностная ориентация сочетается с невысоким уровнем притязаний.

#### **5. Стабильность места жительства.**

*Главное – жить в своем городе (минимум переездов, командировок).*

Важнее остаться на одном месте жительства, чем получить повышение или новую работу на новой местности. Переезд для таких людей неприемлем, и даже частые командировки являются для них негативным фактором при рассмотрении предложения о работе.

#### **6. Служение.**

*Воплощать в работе свои идеалы и ценности.*

Данная ценностная ориентация характерна для людей, занимающихся делом по причине желания реализовать в своей работе главные ценности. Они часто ориентированы больше на ценности, чем на требуемые в данном виде работы способности. Они стремятся приносить пользу людям, обществу, для них очень важно видеть конкретные плоды своей работы, даже если они и не выражены в материальном эквиваленте. Основной тезис построения их карьеры – получить возможность максимально эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.

Люди, ориентированные на служение, общительны и часто консервативны. Человек с такой ориентацией не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям.

#### **7. Вызов.**

*Сделать невозможное – возможным, решать уникальные задачи.*

Эти люди считают успехом преодоление непреодолимых препятствий, решение неразрешимых проблем или просто выигрыш. Они ориентированы на то, чтобы «бросать вызов». Для одних людей вызов представляет более трудная работа, для других это – конкуренция и межличностные отношения. Они ориентированы на решение заведомо сложных задач, преодоление препятствий ради победы в конкурентной борьбе. Они чувствуют себя преуспевающими только тогда, когда постоянно вовлечены в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования. Карьера для них – это постоянный вызов их профессионализму, и они всегда готовы его принять. Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции «выигрыша – проигрыша». Процесс борьбы и победа более важна для них, чем конкретная область деятельности или квалификация. Новизна, разнообразие и вызов имеют для них очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

#### **8. Интеграция стилей жизни.**

*Сохранение гармонии между сложившейся личной жизнью и карьерой.*

Для людей этой категории карьера должна ассоциироваться с общим стилем жизни, уравновешивая потребности человека, семьи и карьеры. Они хотят, чтобы организационные отношения отражали бы уважение к их личным и семейным проблемам.

Выбирать и поддерживать определенный образ жизни для них важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный им стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было

уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно не свойственно.

Такие люди обычно в своем поведении проявляют конформность (тенденция изменять свое поведение в зависимости от влияния других людей, с тем, чтобы оно соответствовало мнению окружающих)

### **9. Предпринимательство.**

*Создавать новые организации, товары, услуги.*

Этим людям нравится создавать новые организации, товары или услуги, которые могут быть отождествлены с их усилиями. Работать на других – это не их, они – предприниматели по духу, и цель их карьеры – создать что-то новое, организовать свое дело, воплотить в жизнь идею, всецело принадлежащую только им. Вершина карьеры в их понимании – собственный бизнес.

### **Опросник для изучения ведущих мотивов профессиональной деятельности**

**Инструкция:** предлагаемый опросник состоит из ряда утверждений, каждый из которых имеет три различных окончания. Необходимо из трех вариантов окончаний выбрать наиболее верный. Далее в бланке ответов следует отыскать соответствующий ответ и отметить его. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятные впечатления. Вам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

1. Мне нравится:

- a) выполнять любую работу, если знаю, что мой труд не пропадет даром;
- b) научиться всему новому для того, чтобы достигнуть поставленной в жизни цели;
- c) делать все как можно лучше, потому что это поможет мне в жизни.

2. Я думаю, что:

- a) надо делать все, что поручают, как можно лучше, т.к. это поможет мне в жизни;
- b) своей работой надо приносить пользу окружающим, тогда и они ответят тем же;
- c) можно заниматься чем угодно, если это приближает к достижению поставленных целей.

3. Я люблю:

- a) узнавать что-то новое, если мне это пригодится в будущем;
- b) выполнять любую работу как можно лучше, если это будет кем-то замечено;
- c) делать любое дело как можно лучше, т.к. это приносит радость окружающим.

4. Я считаю, что:

- a) главное в любой работе это то, что она приносит пользу окружающим;
- b) в жизни необходимо все испытать, попробовать свои силы во всем;
- c) В жизни главное – это постоянно учиться всему новому.

5. Мне приятно:

- a) когда я делаю любую работу так хорошо, как я это могу;
- b) когда моя работа приносит пользу окружающим, т.к. это главное в любой работе;
- c) выполнять любую работу, потому что работать всегда приятно.

6. Меня привлекает:

- a) процесс приобретения новых знаний и навыков;
- b) выполнение любой работы на пределах моих возможностей;
- c) процесс той работы, которая приносит явную пользу окружающим.

7. Я уверен в том:

- a) любая работа интересна людям тогда, когда она важна и ответственна;
- b) любая работа интересна тогда, когда она приносит мне пользу;
- c) любая работа интересна тогда, когда я могу мастерски ее выполнить.

8. Мне нравится:

- a) быть мастером своего дела;
- b) делать что-то самому, без помощи взрослых;
- c) постоянно учиться чему-то новому.

9. Мне интересно:
- a) учиться;
  - b) делать все то, что заметно окружающим;
  - c) работать.
10. Я думаю, что:
- a) было бы лучше, если бы результаты моей работы всегда были видны окружающим;
  - b) в любой работе важен результат;
  - c) необходимо скорей овладеть нужными знаниями и навыками, чтобы можно было бы самому делать все, что хочется.
11. Мне хочется:
- a) заниматься только тем, что мне приятно;
  - b) любое дело делать как можно лучше, поскольку только таким образом можно сделать действительно хорошо;
  - c) чтобы моя работа приносила пользу окружающим, т.к. это поможет мне в будущем.
12. Мне интересно:
- a) когда я делаю какое-то дело так хорошо, как это могут сделать немногие;
  - b) когда я обучаюсь делать то, чего не умел раньше;
  - c) делать те вещи, которые обращают на себя внимание.
13. Я люблю:
- a) делать то, что очень всеми ценится;
  - b) делать любое дело, если мне не мешают;
  - c) когда мне есть, чем заняться.
14. Мне хочется:
- a) выполнять любую работу, т.к. мне интересен ее результат;
  - b) выполнять ту работу, которая приносит пользу;
  - c) выполнять ту работу, которая мне нравится.
15. Я считаю, что:
- a) в любой работе самое интересное – это ее процесс;
  - b) в любой работе самое интересное – это ее результат;
  - c) в любой работе самое интересное – это то, насколько она важна для других людей;
16. Мне приятно:
- a) учиться всему, что мне потом пригодится в жизни;
  - b) учиться всему новому, независимо от того, насколько это нужно;
  - c) учиться, поскольку нравится сам процесс учения.
17. Меня привлекает:
- a) перспектива, которая откроется мне после окончания учебы;
  - b) то, что после учебы я стану нужным человеком;
  - c) в учебе то, что она полезна для меня.
18. Я уверен в том, что:
- a) то, чему я научусь, всегда мне пригодится;
  - b) мне всегда будет нравиться учиться;
  - c) после учебы я стану нужным человеком.
19. Мне нравится:
- a) когда результаты моей работы видны окружающим;
  - b) когда я выполняю свою работу мастерски;
  - c) когда я выполняю любое дело так хорошо, как это могут сделать немногие.
20. Мне интересно:
- a) когда я качественно выполняю порученное мне дело;
  - b) делать все то, что заметно для окружающих;
  - c) если все знают, что я делаю на своей работе.

## Лист для ответов

<b>1.1</b>	<b>1.2</b>	<b>1.3</b>	<b>1.4</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>
1a	4b	9c	10b	7a	8b
2c	5c	13c	14a	14b	11a
13a	13b	15a	15b	15c	14c
<b>2.1</b>	<b>2.2</b>	<b>2.3</b>	<b>2.4</b>	<b>2.5</b>	<b>2.6</b>
1b	4c	9a	10c	7b	8c
3a	6a	16c	12b	17b	17c
16a	16b	18b	17a	18c	18a
<b>3.1</b>	<b>3.2</b>	<b>3.3</b>	<b>3.4</b>		
1c	5a	7c	8a		
2a	6b	12a	19c		
3b	11b	19b	20a		
<b>4.1</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>	<b>4.4</b>		
2b	4a	9b	10a		
3c	5b	12b	19a		
11c	6c	20c	20b		

### Обработка результатов.

После заполнения бланка ответов подсчитывается сумма кружков в каждом столбике. Вначале находится сумма баллов по каждой из четырех групп мотивов. Для этого складывается отдельно сумма всех столбиков: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6; 2.1...2.6 и т.д. Однако в различных группах мотивов выделено неодинаковое количество. Для их сравнения суммы баллов первой и второй групп необходимо умножить на 2, а третьей и четвертой на 3. Полученные суммы имеют одинаковый вес баллов и могут сравниваться друг с другом.

Среди мотивов профессиональной деятельности условно выделены 4 основные группы:

- 1 – мотивы собственного труда,
- 2 – мотивы социальной значимости труда,
- 3 – мотивы самоутверждения в труде,
- 4 – мотивы профессионального мастерства.

### Тест мотивации достижения Х.Д.Шмальта

#### Инструкция:

Сейчас каждый из вас получит рисунок – ваша задача сказать, что вы думаете по поводу того, что на них изображено. На рисунках вы увидите людей, которые чем-либо заняты. Глядя на рисунки, вы наверняка определите, что они делают, о чем думают, что чувствуют. Каждый из вас может вспомнить о сходных ситуациях, в которых ему уже пришлось побывать.

В таких ситуациях можно чувствовать себя по-разному. Можно заниматься делом охотно или без желания. Можно радоваться и чувствовать себя счастливым или испытывать неуверенность в том, что ты что-то сможешь сделать. Кто-то, возможно, испытывает боязнь, что он все испортит или не справится. По каждому рисунку можно сочинить историю. Каждый из вас мог бы придумать свой небольшой рассказ.

Мы же поступим проще. Вам не надо будет рассказывать никаких историй. Нужно

будет лишь найти из приложенного списка те предложения, которые подходят к тому или иному рисунку. Список предложений есть под каждым рисунком. Вы должны сначала прочитать все эти предложения и поставить знак «X» в окошке против тех предложений, которые, по вашему мнению, подходят к данному изображению. Вы сможете пометить столько предложений, сколько считаете нужным.

Если предложение не подходит к изображению, то поставь в соответствующее окошко знак «0». Разумеется, можно поставить столько нулей, сколько посчитаете необходимым.

В результате все предложения должны быть помечены: против подходящих предложений должен стоять «X», против неподходящих – «0».

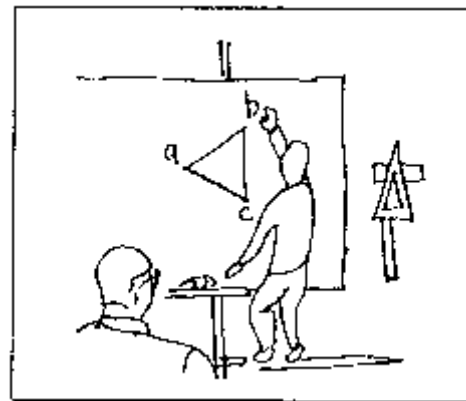
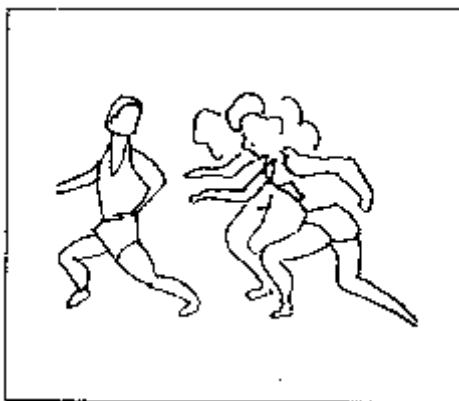
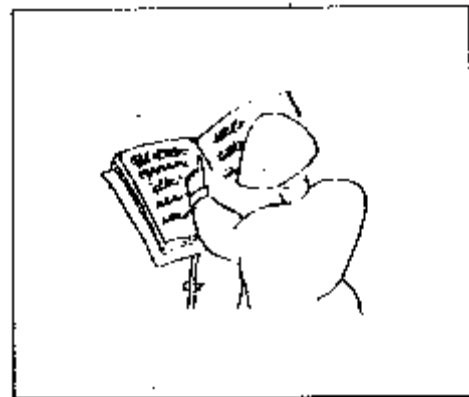
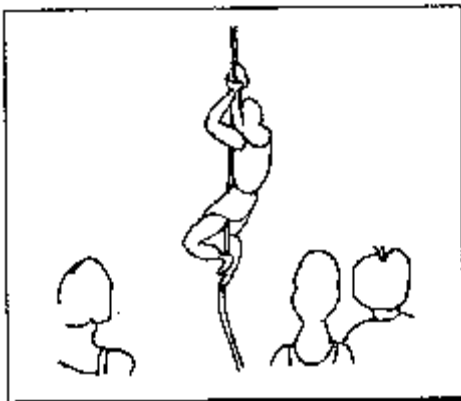
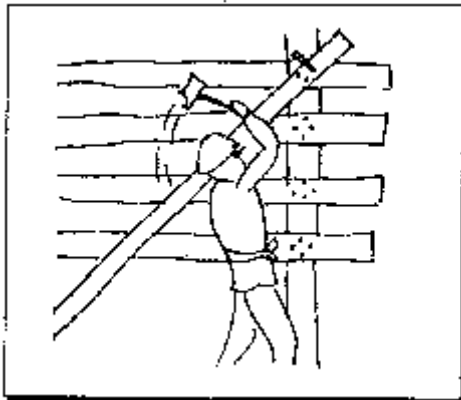
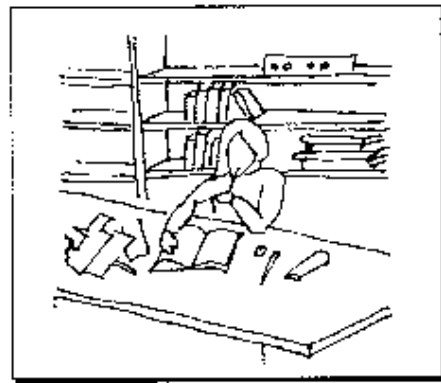
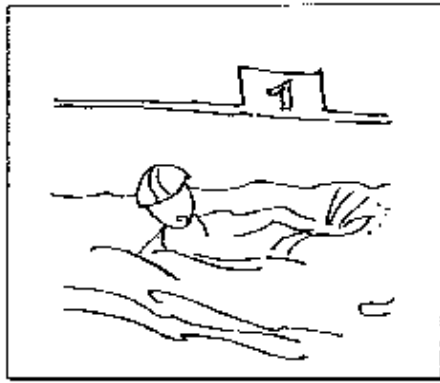
**Стимульный материал:**

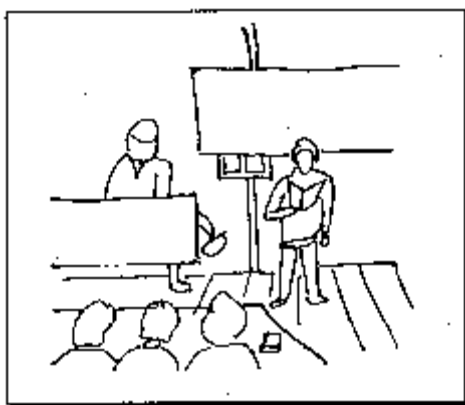
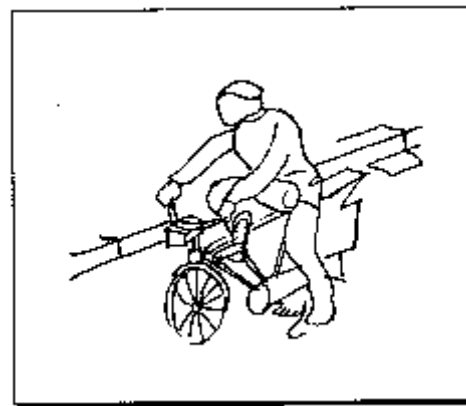
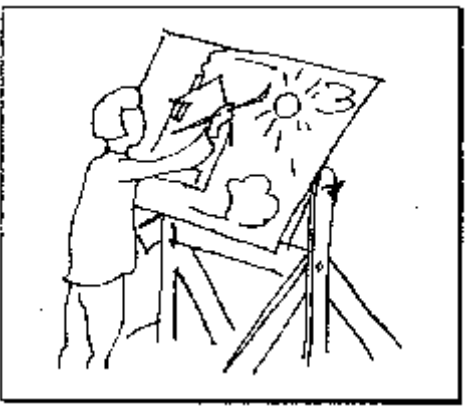
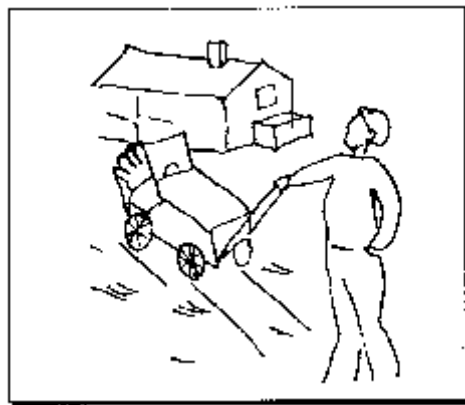
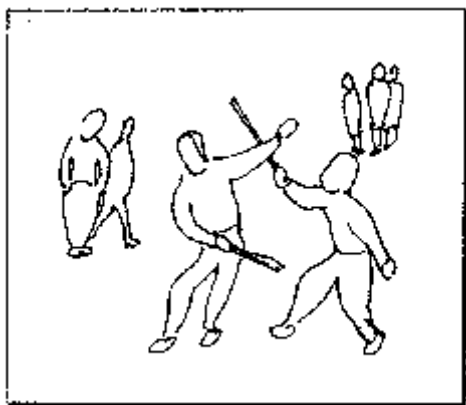


1. Он хорошо себя чувствует
2. Он думает «Это трудно, доделаю я лучше в следующий раз»
3. Он считает, что справится с этим
4. Он думает «Я могу гордиться собой, потому что смог сделать это»
5. Он думает «Может быть опять неудача»
6. Он недоволен тем, что у него получилось
7. Он устал
8. Он думает «Я попрошу лучше кого-нибудь мне помочь»
9. Он думает «Хорошо, если бы это у меня получилось»
10. Он думает, что все сделал правильно
11. Он боится, что сделал что-то не так
12. Это ему не нравится
13. Он не хочет
14. Он хочет сделать больше остальных
15. Он думает «Я лучше сделаю что-нибудь потруднее»
16. Он предпочитает ничего не делать
17. Он думает «Если это трудно, то мне придется поработать дольше остальных»
18. Он думает, что не сумеет сделать это

Все страницы стимульного материала аналогичны: сверху рисунок, ниже те же высказывания, которые необходимо пометать в соответствии с инструкцией.









#### **Диагностическое значение шкал**

**Шкала НУ:** «Надежда на успех», концепт хорошей собственной способности и уверенность в успехе (пункты 4, 9, 14, 15, 17).

**Шкала БН1:** концепт недостаточной собственной способности и активное избегание неудачи (пункты 2, 6, 8, 12, 16, 18).

**Шкала БН2:** боязнь неудачи (пункты 5, 7, 11, 13).

#### **Методика «Измерение мотивации достижения» А.Мехрабиан (модификация М.Ш. Магомед-Эминова)**

**Инструкция:** тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен
- +2 – согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – нейтрален
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен

Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!

#### **Текст опросника (форма А)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых сомневаюсь.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бык тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям.
13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее чем через 5 лет я буду получать более 180 руб.
16. Я скорее стал играть бы в команде, чем соревноваться один на один.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим ответа, высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь более собранными энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, я больше опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

#### **Текст опросника (форма Б)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратчу все свое время на осуществление одного дела, вместо того, чтобы выполнить быстро за это же время два-три других.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если бы у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### Обработка результатов.

Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения:

+	-3	-2	-1	0	1	2	3
	1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе «-») приписываются баллы на основе соотношения:

-	-3	-2	-1	0	1	2	3
	7	6	5	4	3	2	1

**Ключ к мужской форме:** +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, -30, +31, -32.

**Ключ к женской форме:** +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.

На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избежать неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

- Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.
- Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.
- Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

### **Опросник профессиональной готовности (ОПГ) Л.Н. Кабардовой**

**Инструкция:** внимательно прочитайте вопросы. На каждый из них Вам необходимо дать три ответа, оценив их в баллах. Ответ записывается в соответствующую клетку бланка ответов, где цифрами обозначены номера вопросов, а буквами – клеточки для трех ответов.

Сначала Вы оцениваете, насколько хорошо Вы умеете делать то, что записано в вопросе (*клеточка «а»*):

- делаю, как правило, хорошо – 2 балла;
- делаю средне – 1 балл;
- делаю плохо, совсем не умею, никогда не делал – 0 баллов.

Затем оцениваете ощущения, которые возникают у Вас, когда Вы это делаете (*клеточка «б»*):

- положительные (интересно, легко) – 2 балла;
- нейтральные (все равно) – 1 балл;
- отрицательные (неинтересно, трудно) – 0 баллов.

Третий ответ должен отразить, хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие входило в Вашу работу (*клеточка «в»*):

- да – 2 балла;
- все равно – 1 балл;
- нет – 0 баллов.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и т.п. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов. Если из перечисленных в вопросе нескольких действий Вы умеете делать что-то одно, то именно это действие Вы и оцениваете тремя оценками».

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (собирать и составлять схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).
3. Длительное время (более одного года) самостоятельно 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.
4. Быть чутким и доброжелательным.
5. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
6. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
7. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.
8. Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, материала, засушенных растений, ниток.
9. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.
10. Легко находить ошибки в письменных работах по русскому языку, литературе.
11. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
12. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
13. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
14. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
15. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составлять рассказы по заданной теме.

16. Ремонтировать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).
17. Преимущественно свое свободное время тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
18. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
19. Защищать права и безопасность людей.
20. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.
21. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (магнитофон, телевизор и т.д.).
22. Регулярно, без напоминания взрослых выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животное и клетки), лечить, обучать.
23. Публично, для многих зрителей разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
24. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.
25. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
26. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
27. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых. Знать их характерные внешние признаки и повадки.
28. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером, актером талантливо, а что нет, и уметь обосновать это устно или письменно.
29. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.
30. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания формул, законов и умения их правильно применять при решении.
31. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, электрической швейной машинке, производить монтаж и сборку из мелких деталей.
32. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или внешнем виде животного или растения.
33. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
34. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.
35. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерностей, следствия.
36. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.
37. Специально заниматься углубленным изучением биологии, ботаники, зоологии – читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.
38. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений, конструкторские новинки.
39. Влиять на людей, убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.
40. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.
41. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.
42. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.
43. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.



44. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.
45. Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную» работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.
46. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.
47. При работе с растениями или животными выполнять ручной физический труд, переносить неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.
48. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).
49. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

#### Бланк ответов

Тип профессий																			
Ч-З				Ч-Т				Ч-П				Ч-Х				Ч-Ч			
№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в
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			
Σ				Σ				Σ				Σ				Σ			
Σ																			

Ч-З – человек – знаковая система

Ч-Т – человек – техника

Ч-П – человек – природа

Ч-Х – человек – художественный образ

Ч-Ч – человек – человек

#### Обработка результатов.

Каждый столбец клеток в бланке ответов соответствует одному из типов профессий. Колонки, обозначенные буквами, отражают оценки трех ответов на каждый вопрос:

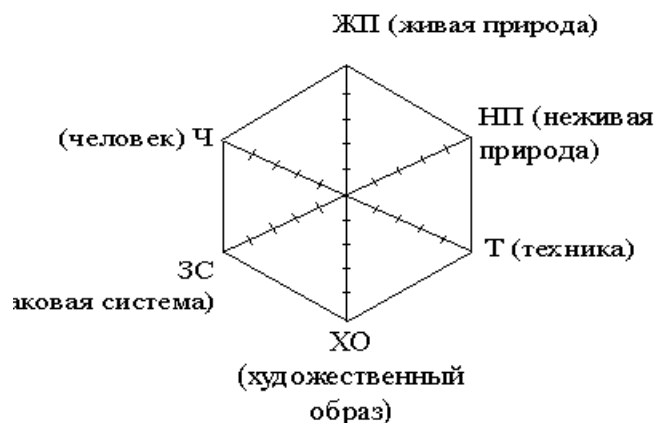
- а – оценка своих умений;
- б – оценка своего эмоционального отношения;
- в – оценка своих профессиональных пожеланий, предпочтений.

Приступая к обработке результатов, сначала следует внимательно просмотреть бланк ответов и отметить те номера вопросов, при ответе на которые испытуемый в графе «умения» поставил оценку «0». Эти вопросы следует полностью исключить из обработки. Примером может служить соотношение оценок «0-12-11». В этом случае вторая и третья оценки также исключаются при подсчете баллов по соответствующим шкалам (эмоционального отношения и профессиональных положений). Они учитываются только при качественном анализе каждой сферы.

Далее подсчитывается сумма баллов в каждой профессиональной сфере по шкалам «умения», «отношение» и «профессиональные пожелания». Обращается внимание на

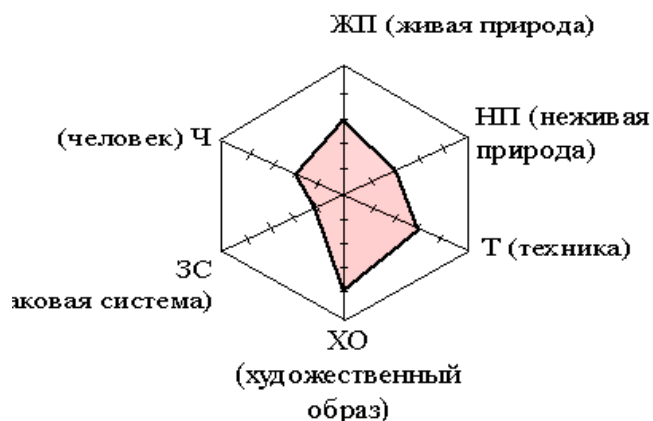
соотношение оценок по данным шкалам как в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Для наглядности полученные по тесту значения можно представить в графическом виде. Обозначьте на каждом луче точкой сумму баллов из таблицы опросника профессиональных предпочтений. Каждый луч соответствует определенному типу профессий, где цена одного деления на луче шестиугольника равна 4 баллам, или 20%.



#### Пример заполнения полигона профессиональных предпочтений оптанта.

Полученные точки соедините линиями. Для наглядности полученный неправильный шестиугольник можно заштриховать.



#### Обработка результатов.

Наибольшее количество баллов в определенной колонке указывает на преобладающее проявление профессиональных интересов и склонностей к дано группе профессий. Рассмотрим «диагнозы», полученные при высоких показателях в профессиональных сферах. При составлении диагноза необходимо учитывать и другие сочетания высоких, средних и низких показателей.

Выбор наиболее предпочтительной профессиональной сферы (или нескольких сфер) делается на основе сопоставления сумм баллов, набранных в разных профессиональных сферах по шкале «профессиональные предпочтения».

Обращается внимание на те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем в каждой сфере сравниваются между собой баллы, набранные по трем шкалам. Предпочтительным является такое сочетание, в котором оценки по второй и третьей шкалам количественно сочетаются с оценкой по первой шкале, отражающей реальные умения испытуемого. Например, соотношение оценок типа «10-12-11» благоприятнее, чем сочетание «3-8-12», поскольку предпочтения испытуемого в первом случае более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

Далее анализируются отдельные вопросы, ответы на которые получили оценки в баллах «2-2-2», а также «2-2-1», «1-2-2». Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до конкретных специальностей. Например, работа в области «человек–знак» может осуществляться с буквами, словами, текстами, (филолог, историк, редактор и др.); с иностранными знаками, текстами (технический переводчик, гид-переводчик); с математическими знаками (программист, математик, экономист и др.). Во-вторых, это дает возможность выйти за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными областями, например учитель математики (сферы «человек – человек» и «человек – знак»), модельер (сферы «человек–художественный образ» и «человек–техника») и т.д.

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

**1. «Человек – знак».** Вы испытываете склонности и проявляете интересы при выполнении вычислений, чертежей, схем, систематизировании различных сведений. Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации: цифры, формулы, таблицы чертежи, схемы, карты; тексты на родном или иностранном языках. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: логическое мышление, хорошая память на слова и числа, способность к длительной концентрации внимания на знаковом материале. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: инженер-программист, экономист, бухгалтер, инженер-строитель, архитектор, геодезист, конструктор, инженер-технолог, инженер-механик, инженер сварочного производства, социолог, журналист, редактор, корректор, переводчик, лингвист, делопроизводитель.

**2. «Человек – техника».** Основу Вашей профессиональной сферы составляют предметы физике, химии, электротехнике, любите или любили в школе выполнять лабораторные работы по данным предметам. Вы с охотой занимаетесь моделированием, разбираетесь в технике, любите ручной труд, а именно создавать, эксплуатировать, ремонтировать машины, механизмы, аппараты. Большинство профессий относятся к техническим профессиям, а именно: работа на станках, управление транспортом, автоматическими системами; ремонт технических устройств, их создание, монтаж, сборка технических устройств, разработка процесса их изготовления узлов и деталей машин и механизмов, работа с приборами, регулирование и их налаживание. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: высокий уровень концентрации и устойчивости внимания, хорошая зрительная и моторная память,<sup>13</sup> хорошая координация движений, развитые техническое и творческое мышление и воображение. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: столяр, плотник, реставратор мебели, наладчик, монтажник, чертежник, инженер-строитель, инженер-машиностроитель, инженер по транспорту, конструктор, инженер-механик, инженер сварочного производства, инженер-металловед, инженер-литейщик, инженер-электромеханик и другие.

**3. «Человек – природа».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей связана с природой, растительными и животными организмами и стремлением работать в

данной профессиональной сфере. Вы с удовольствием ухаживаете за растениями, животными, не безразличны к экологии. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: интуиция, аналитические способности, гибкость ума, прогнозирование относительно роста и развития объектов природы, способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: лесовод, коневод, пчеловод, овощевод, птицевод, животновод, садовод агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик.

**4. «Человек – художественный образ».** Основу Вашей профессиональной сферы составляют профессии, связанные с литературно-художественной деятельностью, изобразительной, актерской деятельностью, музыкой. Вы любите писать сочинение, заметки, мастерить красивые изделия своими руками, создавать произведения живописи, графики, создавать на бумаге и в оригинале новые интересные модели одежды, интерьера помещений, конструкторские новинки.

Быстрее и чаще других замечаете в обычном необычное и прекрасное. Большинство профессий этого типа связано: с созданием художественных произведений, а также с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу и художественных произведений в массовом производстве (например, мастер по росписи). Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: творческие и художественные способности, высокий уровень воображения, интуитивность, открытость для восприятия нового.

Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: художник, архитектор, дизайнер, литератор, искусствовед, писатель, филолог, журналист, модельер, ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр - краснодеревщик.

**5. «Человек – человек».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей связана с обучением, воспитанием, руководством и обслуживанием людей. Вы умеете терпеливо, внимательно выслушивать людей, объяснять, убеждать, предотвращать конфликты, разрешать споры, оказывать посильную помощь. Вам нравится находиться среди людей и тесно взаимодействовать с ними.

Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: вербальные способности, хорошее развитие образной и словесно - логической памяти, коммуникативные способности (общение и взаимодействие с людьми, умение устанавливать контакты), отзывчивость, доброжелательность, требовательность к себе и другим.

Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: педагог, воспитатель, психолог, медсестра, тренер, менеджер по персоналу, офис-менеджер, социальный педагог, работники сферы обслуживания (продавец, технолог, товаровед, парикмахер, официант и др.).

**6. «Человек – знак» и «Человек – техника».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей выходят за пределы одной профессиональной сферы, занимают промежуточное положение между данными сферами профессий. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: инженер-машинист, инженер по транспорту, инженер-строитель, инженер-механик, инженер-программист, инженер-электрик по автоматизации и другие.

**7. «Человек – знак» и «Человек – человек».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вам нравится систематизировать материал, анализировать, заниматься сбором информации, решение проблем осуществлять через размышления, но при этом Вы ориентированы на работу в группе с людьми, обучать их, оказывать помощь консультирование, организовывать групповые мероприятия, дискуссии. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: преподаватель математики, физики, химии, экономики, филолог, историк, социолог,

редактор, переводчик, финансовый менеджер, специалист по антикризисному управлению, товаровед-эксперт, маркетолог, технолог, товаровед и др.

**8. «Человек – знак» и «Человек – художественный образ».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Это значит, что Вы не только создаете свои художественные произведения, но и умеете систематизировать информацию в своей области искусства и культуры, ведете научный поиск, логический анализ, создаете оригинальные проекты (воплощая их графически, в новых моделях одежды, интерьера помещений, конструкторских новинках). Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: дизайнер, архитектор, инженер компьютерной графики, имиджмейкер, музыкальный редактор, клипмейкер и др.

**9. «Человек – техника» и «Человек – художественный образ».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вам нравится не только деятельность, направленная на технические объекты, но Вы можете мастерить красивые изделия своими руками, создавать законченные произведения живописи, графики, создавать на бумаге и в оригинале новые интересные модели одежды, интерьера помещений, конструкторские новинки.

Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: архитектура, конструктор, инженер-строитель, инженер-металлург художественного литья, технолог швейного производства.

**10. «Человек – техника» и «Человек – человек».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Ваши умения и желания связаны с профессиями, труд в которых направлен на технические объекты, при этом Вы умеете и желаете работать с людьми и руководить ими. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: преподаватель труда, мастер-наставник, инженер-механик по технологии 15 машиностроения, инженер-литейщик, инженер электронной техники, менеджер производственной сферы, инженер-строитель и др.

**11. «Человек – человек» и «Человек – художественный образ».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вы ориентированы на работу в группе с людьми, а именно учить, разъяснять, объяснять, внимательно выслушивать, и в то же время воплощать свои творческие замыслы (музыкальной, актерско-сценической, литературно-художественной деятельности и т.д.). Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: режиссер, продюсер, учитель танцев, учитель актерского мастерства, организатор выставок и вернисажей, редактор и т.д.

**12. «Человек – человек» и «Человек – природа».** Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Профессии этих типов требуют постоянного взаимодействия с людьми, умения устанавливать и поддерживать контакты с людьми, а также требуют любви к природе, ко всему «живому». Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: валеолог, инженер-эколог, организатор зоологических выставок, руководитель географических экспедиций, ведущий телепередач о растительном и животном мире и т.д.

## Литература

1. Афанасьева Н.В., Малухина Н.В., Пашнина М.Г. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь, 2008.
2. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. СПб, Речь, 2006.
3. Завьялова Ж.В., Фарба Е.О., Каденильяс-Нечаева Е., Авдюнина М.Н. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам: Пособие для практикующего бизнес-тренера. – СПб.: Речь, 2008.
4. Немов Р.С. психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. – 2-е изд. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995.
5. Планируемые результаты начального общего образования/ [Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под. Ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
6. Психология: Учебник/ В.М. Аллавердов, С.И. Богданова и др.; Отв. ред. А.А. Крылов.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ТК Верби, изд-во Проспект, 2004.
7. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. [http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat\\_rin#ur](http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_rin#ur)
8. Тундалева В. «Как выбрать профессию в 17 лет». - Ростов н/Д: Феникс, 2013.
9. Шеховцова Л., Шеховцов О. «Психологическое сопровождение выбора профессии в школе: Учебное пособие» - СПб, 2006.
10. Фундаментальное ядро содержания общего образования/ Рос. акад. образования; под. Ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011
11. Федеральный образовательный стандарт. Официальный сайт: <http://standart.edu.ru/>.