

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1 Г. ИНТЫ»  
«1 №-А ЛИЦЕЙ ИНТА КАР» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪӨМКУД  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

Протокол №1 от 31.08.2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Лицей №1 г. Инты»

Ж.И. Ризельян

Приказ №161 от 31.08.2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»**

Уровень: среднее общее образование

Возраст учащихся 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

34 часа

Направленность: социальная

Автор-составитель рабочей программы:

Карвялене Л.Ф.,

социальный педагог

г. Инта, Республика Коми  
2020 год

## Пояснительная записка

Содержание программы внеурочной деятельности по профориентации разработано с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. №497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11)

Первая серьёзная жизненная проблема, которую решают старшеклассники, - это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?» задаёт себе каждый молодой человек. И здесь главное - сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, и требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Правильно сделанный старшим подростком выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем, именно поэтому в названии программы есть слово «стратегия». Стратегия - это модель деятельности, рассчитанная на долгосрочный период, которая предполагает движение к достижению конкретных целей.

Данная программа внеурочной профориентационной деятельности рассчитана на 34 часа, (1 час в неделю) и предназначена для работы с учащимися 10 класса.

Программа курса основывается на учебно-методическом пособии Г.В. Резапкиной «Я и моя будущая профессия» и на программе С.Н.Чистяковой и Т.И. Шалавиной «Твоя профессиональная карьера»; дополнена блоком социально-психологических сведений, психологическими тестами. Программа содержит информационный блок о ССУЗах, ВУЗах, об особенностях промышленно - экономического развития Республики Коми, состоянии рынка труда в регионе.

**Актуальность программы** определяется значимостью формирования у лицеистов профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии, необходимостью ориентироваться на рынке труда в целом и в Республике Коми.

**Цель программы:** подготовить обучающихся к адекватному профессиональному самоопределению; сформировать у них обоснованное профессиональное намерение; развить способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях, в соответствии с будущей востребованностью на рынке труда страны, республики, города.

**Задачи программы:**

- Ознакомление учащихся с научными основами профессионального самоопределения;
- Формирование у учащихся профессиональной направленности, профессионального самосознания и призвания, положительного отношения к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности;
- Развитие у учащихся умения анализировать профессии и профессиональную деятельность и соотносить свои способности с требованиями профессии;
- Ознакомление учащихся с предприятиями города, с представителями различных профессий;
- Ознакомление учащихся с особенностями рынка труда в регионе при выборе профессии;
- Формирование потребности в профессиональном самосовершенствовании.

**В результате изучения обучающиеся должны:**

- **знать** социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения; ситуацию выбора профессии; возможные ошибки и затруднения при выборе профессии; правила выбора профессии; понятие о профессиях, специальностях, должностях; отрасли экономики; способы классификации профессий, понятия о психофизиологических особенностях личности, связанных с выбором

профессии; требования к выполнению и оформлению творческого проекта «Выбор профессии».

- **уметь** анализировать профессиональную деятельность по основным признакам; составлять формулу профессии; соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять план подготовки к профессиональному самоопределению; анализировать профессиограммы и психограммы; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства.
- **иметь представление** о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в рыночных условиях; о предпринимательстве; о рынке труда Республики Коми.

Данная программа знакомит обучающихся с многообразием мира профессий, помогает соотнести полученные знания о самом себе с существующими вариантами профессиональной деятельности, знакомит с «технологией» поиска работы.

Ключевыми понятиями в данном курсе являются: профессия, карьера, жизненные цели, личный профессиональный план, профессиограмма, профессиональная пригодность, призвание, рынок труда, востребованность, технология поиска работы, автобиография, деловое общение.

Формы занятий в рамках данной программы – лекции, беседы, диагностические процедуры, сюжетно-ролевые игры, просмотр тематических видеоматериалов, видеоконференции, онлайн-мероприятия федеральных и республиканских профориентационных проектов, экскурсии на предприятия города, участие в муниципальной «Ярмарке вакансий», встречи с представителями различных профессий, со специалистами социальных учреждений, правоохранительных органов, военных и военизированных частей.

В ходе лекций и бесед освещаются обозначенные темы занятий и актуализируются имеющиеся знания обучающихся.

Диагностические процедуры, тесты позволяют исследовать качества, способности, возможности каждого участника в соотнесении с различными профессиями.

Сюжетно-ролевые игры дают возможность учащимся попробовать себя в различных ролях, достигнуть объективной самооценки, соотнести свои способности и желания с различными профессиями, расширить круг возможного выбора своего жизненного пути и профессионального определения.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

*Личностные результаты:*

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

*Метапредметные результаты:*

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

*Предметные результаты:*

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- о значении творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

Тематическое планирование

№ п./п.	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия/мероприятия
1-2	Что я знаю о своих возможностях	2	Диагностическое занятие
3.	Самопрограммирование образа будущего	1	Психологический тренинг
4-5	Выбор жизненных целей.	2	Профориентационное занятие

	Ценности и цели		
6.	Дальние и ближние перспективы.	1	Профориентационное занятие
7.	Профессиональное самоопределение	1	Профориентационное занятие
8-9.	Склонности и интересы в выборе профессии. Карта интересов	2	Профориентационное занятие
10-19	Знакомство с профессией	10	Видео-урок. Участие во всероссийских онлайн-мероприятиях «Проектория», «Билет в будущее», «Начни трудовую биографию с Арктики и Дальнего Востока» и др.
20.	Классификация и выбор профессии	1	Интерактивный урок
21	Условия выбора профессии. Формула успеха У. Джеймса.	1	Профориентационное занятие
22	Процесс принятия решения. Ошибки при выборе профессии Возможные затруднения при выборе профессии	1	Профориентационное занятие
23	Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии. Межличностное взаимодействие	1	Профориентационное занятие
24	Тренинг развития деловых качеств	1	Деловая игра с элементами психологического тренинга
25	Способности к интеллектуальным, видам деятельности. Способности к офисным видам деятельности.	1	Профориентационное занятие
26	Способности к профессиям социального типа. Способности к предпринимательской деятельности.	1	Диагностика, участие в волонтерской деятельности в рамках РДШ
27	Артистические способности	1	Участие в мероприятиях творческой направленности: творческие конкурсы, отчетный концерт
28	Способности и профессиональная пригодность. Уровни профессиональной пригодности.	1	Профориентационное занятие
29	Мотивы и потребности	1	Профориентационное занятие
30	Пути получения профессии. вузы и ссузы России, Республики Коми. Особенности промышленно-экономического развития Республики Коми	1	Участие в «Ярмарке вакансий» на базе ИПТ
31	Навыки самопрезентации	1	Деловая игра
32-	Стратегия выбора профессии.	3	Экскурсии на предприятия города.

34	Востребованность профессии на рынке труда Республики Коми. Современный рынок труда. Рынок труда республики Коми		Видеоконференции.
----	---	--	-------------------

## Список литературы

1. Пряжников Н.С., Игровые профориентационные упражнения: методическое пособие. - М., Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 2002. -56 с.
2. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. - М.: Генезис, 2004. - 48 с.
3. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию М., 1990
4. Твоя профессиональная карьера, учебник под ред. Чистяковой С.Н., Шалавиной Т.И. М., «Просвещение», 2010
5. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера» под ред. Чистяковой С.Н. М., «Просвещение»
6. Технология 9 класс(девушки):поурочные планы под ред.В.Д.Симоненко.- Волгоград:Учитель,2010
7. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно— методическое пособие.-М.:Генезис,2010
8. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса + телевизионный фильм о профессиях/авт. сост. Л.Н.Бобровская,О.Ю, Просихина.- М.:Планета,
9. Элективные курсы профориентационной направленности. Для учащихся 10-11 классов гуманитарного профиля обучения: учеб- методическое пособие /Д.А.Ершов; под ред.Т.В.Черниковой .-М.:Глобус.
- 10.Черникова Т.В. Профориентационная поддержка самоопределения старшеклассников: учеб.- методическое пособие. -М.Планета,2011
- 11.Методические рекомендации по основам выбора профессии и учебного заведения. Составители: Кирьянова В.А., психолог Центра социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара; Демина Э.М., заведующий Центром развития образовательных систем ГОУДПО «КРИПО»; Мжаванадзе Н.Ш., заведующий Центром развития профессионального образования ГОУДПО «КРИПО». Сыктывкар,2014

### Интернет-ресурсы:

- <http://www.vyborprofessia.ru> Популярные профессии с профессиограммой
- <http://education.superinform.ru> Информационно-поисковый портал для родителей
- <http://www.ucheba.ru> Образовательный портал
- <http://www.profcareer.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- <http://www.proftime.edu.ru> «Время выбрать профессию»
- <http://www.proorientator.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- [http://www.edu.ru/db/portal/index\\_org.htm](http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm) Портал «Российское образование»
- <http://www.planetaedu.ru> Планета образования
- <http://moscollege.umcpro.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)
- <http://www.proekt-pro.ru> Коммерческий проект «Пропуск в профессию»

<http://www.sami-forum.ru> Международный молодежный форум по самоопределению "Мы сами!"

[www.metodkabi.net.ru](http://www.metodkabi.net.ru) - "Методический кабинет профориентации" психолога-профконсультанта Галины Резапкиной

[www.profor.ru](http://www.profor.ru) - Персональный сайт психолога Юрия Тюшева "Профориентация для всех"

[www.shkolniki.ru](http://www.shkolniki.ru) - сайт Столичного центра профориентации "Разумный выбор". Адресован старшеклассникам, стоящим перед выбором профессии, и специалистам, работающим с подростками.

[www.profivbor.ru](http://www.profivbor.ru) - сайт "Электронный музей профессий". Адресован прежде всего учащимся 8-11 классов.

[www.urc.ac.ru/abiturient/index.html](http://www.urc.ac.ru/abiturient/index.html) - общероссийская информационно-справочная система "Абитуриент". Предназначена для поступающих в вузы и школы России.

[www.start4you.ru](http://www.start4you.ru) - сайт "Образование карьера". Информационно-справочный ресурс для выпускников школ и студентов.

[www.ucheba.ru](http://www.ucheba.ru) - крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома "Всё для Вас". Сайт адресован абитуриентам, студентам колледжей и вузов, классифицированных по различным признакам

<https://bilet.worldskills.ru/> профориентационный проект «Билет в будущее»

<http://www.kto-kem.ru> Азбука профессий

<http://www.moeobrazovanie.ru> Интернет-портал для абитуриентов

## Перечень средств ИКТ

### Аппаратные средства:

- Компьютер
- Проектор
- Экран,
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами — клавиатура и мышь.
- Устройство для вывода информации на печать, оформление проектных папок, проектов: принтер.



## Диагностический инструментарий

Приложение 1

### Опросник для выявления начального уровня готовности школьников к профессиональному самоопределению

1. Какие способности, по-вашему мнению, у Вас сформированы в наибольшей степени? (подчеркните один вариант): технические, математические, химико-биологические, организаторские, педагогические, литературно-художественные, спортивные, предпринимательские. Какие еще? (допишите)

2. Избрали ли Вы путь продолжения своего образования после окончания 9 класса?

2.1. – да, определенно.

2.2. – да, неопределенно.

2.3. – нет, об этом еще не думал (а).

3. Выбрали ли Вы для себя будущую профессию?

3.1. – да, определенно.

3.2. – да, неопределенно, нравится несколько профессий.

3.3. – нет, об этом еще не думал (а).

4. Соответствует ли, по Вашему мнению, будущая профессия Вашим способностям и возможностям?

4.1. – да, полностью.

4.2. – да, но не полностью.

4.3. – нет.

4.4. – не знаю, не могу ответить.

5. Согласны ли родители с Вашим выбором?

5.1. – да.

5.2. – нет.

5.3. – не знаю, с ними об этом еще не говорил.

В данном случае уровень готовности учащихся к профессиональному самоопределению можно определить следующим образом:

<i>Уровни</i>	<i>Показатели</i>
Достаточный	Определенно избран путь дальнейшего продолжения образования (2.1), определенно выбрана будущая профессия (3.1), сформировано представление о полном соответствии этой профессии своим способностям и возможностям (4.1), согласованность профессионального намерения с родителями (5.1)
Низкий	Ответы 2.2; 3.2; 4.2; 5.2
Недостаточный	Другие варианты ответов

## АНКЕТА ИНТЕРЕСОВ

Вам необходимо ответить на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Если то занятие, о котором говорится в вопросе, соответствует вашим интересам (нравится, хотели бы заниматься), то в клеточке, на листе ответов, обозначенной тем же номером, что и вопрос, нужно поставить знак "+", если не соответствует, то знак "-", если не знаете или сомневаетесь - "0".

1. Решать математические задачи и делать сложные математические расчеты.
2. Готовить растворы, смешивать реактивы.
3. Изучать особенности физиологических процессов в различных организмах.
4. Собирать коллекции минералов.
5. Делать (склеивать) модели самолетов, планеров, кораблей.
6. Выполнять работу, используя измерительные и испытательные приборы.
7. Читать произведения классической литературы, мировой литературы.
8. Читать книги о работе милиции.
9. Знакомиться с историей искусства нашего государства.
10. Читать книги о воспитании детей и молодежи, о работе учителей.
11. Читать книги о работе врачей, медицинские журналы.
12. Заботиться об уюте в помещении.
13. Читать военную литературу.
14. Слушать оперную и симфоническую музыку.
15. Читать книги о художниках.
16. Уроки математики.
17. Решать задачи по химии.
18. Изучать анатомическую структуру растений и животных.
19. Читать о разных странах, их экономическом и государственном устройстве.
20. Читать технические журналы ("Техника-молодежи", "Юный техник").
21. Читать статьи и научно-популярные журналы о достижениях в области радиотехники.
22. Анализировать, сравнивать и оценивать литературные произведения.
23. Знакомиться с различными законами, распоряжениями, уставами, инструкциями.
24. Изучать историю города или района, в котором Вы живете.
25. Помогать товарищам, отставшим в учебе, объяснять трудные вопросы.
26. Уроки анатомии и физиологии человека.
27. Составлять и вести картотеки.
28. Знакомиться с военной техникой.
29. Слушать современную популярную музыку.
30. Посещать музеи, художественные выставки.
31. Учиться в математической школе.
32. Уроки химии.
33. Читать книги о растениях и животных.
34. Ездить в экспедиции с геологами.
35. Знакомиться с современными достижениями техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, посещать технические выставки).
36. Заниматься в радиотехническом кружке.
37. Читать литературно-критические и публицистические статьи.
38. Изучать политический строй и социальные изменения в других странах.
39. Читать книги на исторические темы.
40. Выполнять шефскую работу.

41. Знакомиться с достижениями в области медицины.
42. Организовывать питание в походах.
43. Уроки физкультуры.
44. Заниматься в музыкальной школе.
45. Заниматься в изостудии.
46. Решать задачи по алгебре.
47. Делать опыты по химии.
48. Уроки ботаники, зоологии, анатомии.
49. Узнавать об открытии новых месторождений полезных ископаемых.
50. Разбираться в технических чертежах и схемах.
51. Ремонтировать бытовые электроприборы.
52. Пробовать писать рассказы, стихи.
53. Делать сообщения о политических событиях.
54. Смотреть фильмы об исторических событиях в разных странах.
55. Готовить доклады, сообщения и выступать с ними перед младшими.
56. Заботиться о больных, оказывать им помощь.
57. Помочь товарищу выбрать в магазине одежду, которая ему больше всего подходит.
58. Участвовать в военных играх, походах.
59. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
60. Оформлять стенгазеты, стенды, выставки.
61. Решить задачи по геометрии.
62. Самостоятельно выводить формулы химических реакций.
63. Изучать с помощью микроскопа живые ткани, наблюдать поведение мельчайших организмов.
64. Уроки географии.
65. Собирать и ремонтировать различные механизмы (велосипед, швейную машинку, часы и др.).
66. Собирать и ремонтировать радиоаппаратуру.
67. Изучать происхождение слов и выражений.
68. Выступать с докладами, сообщениями перед большим количеством людей.
69. Знакомиться с древней культурой по раскопкам археологов.
70. Работать воспитателем в младших классах.
71. Делать перевязки, оказывать первую помощь при травмах.
72. Оказывать людям различные бытовые услуги.
73. Заниматься в спортивной секции.
74. Играть на музыкальных инструментах.
75. Рисовать карандашом, фломастером, красками.
76. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях.
77. Заниматься в химическом кружке.
78. Ухаживать за растениями и животными.
79. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
80. Уроки труда.
81. Разбираться в сложных радиосхемах.
82. Работать со словарем, литературными источниками, библиографическими справочниками.
83. Читать в газетах и смотреть по телевизору политические новости.
84. Знакомиться с законами исторического развития человечества.
85. Проводить время с маленькими детьми, рассказывать им, читать книги.
86. Проявлять заботу и чуткость по отношению к людям.
87. Проявлять такт, выдержку, самообладание в общении с людьми.
88. Изучать историю крупных исторических сражений и судьбы выдающихся



## Ключ к анкете интересов (по столбикам)

1 – математика	9 – история и археология
2 – химия	10 – педагогика
3 – биология	11 – медицина
4 – геология и география	12 – труд в сфере обслуживания
5 – техника	13 – военное дело и спорт
6 – электрорадиотехника	14 – вокальное и театральное искусство
7 – философия и журналистика	15 – декоративно-прикладное искусство
8 – юридические науки	

Если в нескольких столбиках насчитывается по 4-5 плюсов, можно говорить о неопределенности интересов. Наличие устойчивого интереса к определенной области деятельности или знаний можно зафиксировать, если в одном из столбиков будет насчитываться 6-8 плюсов.

Выявив интерес, соотнесите его с профессией, которую Вы намерены выбрать.

*Приложение 3*

## ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ (ОПГ)<sup>1</sup>

### Инструкция к ОПГ

Внимательно читайте все 50 высказываний опросника. Прочитав каждое из высказываний, Вы должны будете ответить на три ниже приведенных вопроса и оценить свои ответы в баллах (от 0 до 2):

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

Свои оценки в баллах Вы заносите в "Таблицу ответов" (номер клетки в таблице соответствует номеру высказывания).

В каждую клетку "Таблицы ответов" Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответам на все три вопроса. Для каждого высказывания Вы оцениваете сначала Ваше умение (1), затем – отношение (2), затем – желание (3). В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетках "Таблицы ответов".

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

Читая высказывание, обязательно обращайте внимание на слова: "часто", "легко", "систематически" др. 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.

---

<sup>1</sup> Автор Л.Н. Кабардова.

Работайте внимательно!

ТЕКСТ ОПГ

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).
3. Длительное время (более 1 года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.).
4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.
5. Сдерживать себя, не "выливать" на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.
6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярное наблюдение за развивающимися растениями и записывать данные наблюдения в специальный дневник.
9. Мастерить изделия своими руками: из дерева, из металла, ниток, засушенных растений.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять несколько раз.
11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составленные рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл, машину), ремонтировать электрические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Преимущественно свое свободное время тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.
22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, обучать.
24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.

29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, режиссером, актером, художником талантливо, а что нет и уметь обосновать это устно или письменно.
30. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.
32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машине, производить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.
33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.
34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов с множеством разных людей.
36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.
37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманных самостоятельно.
38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии, читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.
39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, упражнений, интерьера помещений, конструкторские новинки.
40. Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.
41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.
42. Выполнять задания, в которых требуется мгновенно представить расположение предметов или фигур в пространстве.
43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.
44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.
45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.
46. Аккуратно и безошибочно выполнять "бумажную" работу: писать, вписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.
47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, математической, логической.
48. При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.
49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).
50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

### **Обработка результатов ОПГ**

Нижние клетки пяти столбцов обозначить в соответствии с типами профессий слева направо: 1 - "Ч-З", 2 - "Ч-Т", 3 - "Ч-П", 4 - "Ч-Х.О.", 5 - "Ч-Ч". В каждой клетке таблицы опитант ставит 3 оценки в баллах:

- 1 - оценка своих умений;
- 2 - оценка своего эмоционального отношения;
- 3 - оценка своего профессионального пожелания, предпочтения. Приступая к обработке результатов, профконсультант сначала находит в таблице ответов те номера

вопросов (клетки), на которые оптант при оценке умений дал "0" баллов или поставил прочерк ("-"). При подобной оценке умений следующие две оценки на этот же вопрос (2-я и 3-я) при подсчете общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (словно их можно в таблице вычеркнуть). Их профконсультант учитывает только при качественном анализе каждой сферы.

Подсчитывается общая сумма баллов в каждой профессиональной сфере, которую набрали отдельно "умения", отдельно "отношения" и отдельно "профессиональные пожелания". В результате этого подсчета профконсультант имеет наглядную картину соотношений оценок по 3 шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий, предпочтений в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

### **Оценка результатов**

Сравнение и выбор наиболее предпочтительной для данного оптанта профессиональной сферы (или нескольких сфер) профконсультант делает на основе сопоставления, во-первых, сумм баллов, набранных разными профессиональными сферами отдельно по шкале "профпредпочтение". Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере суммы баллов, набранные по данным 3-м шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2 и 3 шкалам сочетаются количественно с реальными умениями оптанта, т.е. с 1 оценкой. Например, соотношение 3-х оценок типа "10-12-11" благоприятнее, чем соотношение "3-18-1". Предпочтения оптанта в первом примере более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые оптант дал наибольшую оценку в баллах, т.е. "2-2-2" (в первую очередь), а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней ("2-2-1" или "1-2-2"). Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы.

Например, работа в области "Ч-3" может осуществляться с "буквами, словами, текстами" - филолог, историк, редактор и др.; с "иностранным знаком, текстом" - технический переводчик, гид-переводчик; с "математическим знаком" - программист, математик, экономист и др. Во-вторых, для того, чтобы "выйти" за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, учитель математики ("Ч-Ч" и "Ч 3"), модельер ("Ч-ХО" и "Ч-Т") и т.д.

### **Выводы:**

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

Характер работы с опросником и форма фиксации результатов предоставляют профконсультанту возможность количественно оценивать в сравнительном плане соотношение "умений", "эмоциональных отношений" и "профессиональных предпочтений" оптантов как внутри каждой профессиональной сферы, так и между сферами. Это дает возможность дифференцировать полученные результаты, даже если количественно (по общей сумме баллов) они совпадают в нескольких профессиональных сферах.

Все выводы и гипотезы, сделанные в результате использования ОПГ, должны быть соотнесены со сведениями, полученными с помощью других методических средств, используемых в практике индивидуальной профконсультации.



**ЛИСТ ОТВЕТОВ (ОПГ)**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
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		

### Анкета мотивов выбора профессии

**Инструкция:** Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают вашей личной точке зрения; в "Листе ответов" (с. 57) напротив номера вопроса поставьте "+", если данный мотив значим, и "-", если не имеет значения.

#### Вопросы

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет **высокий престиж** в обществе.
4. Влияние семейных традиций
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая не требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
22. Желание приносить пользу людям
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

#### Лист ответов

А		Б		В	
№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	

### *Интерпретация анкеты мотивов выбора профессии*

Подсчитать количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно. Наибольшее количество плюсов означает:

- в столбце А – преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний;
- в столбце Б – больше привлекает материальное благополучие, желание заработать;
- в столбце В – стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которые требует избираемая профессия.

### *Приложение 5*

#### **Шкала потребности в достижениях**

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью небольшого теста-опросника. Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов - «да» или «нет». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по одному баллу за каждый такой ответ).

#### **Суждения**

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Я считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь совершенствовать ее некоторые элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шанс не в мою пользу.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я скорее писал бы об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

#### **Таблица для оценки результатов**

Уровень мотивации	Сумма баллов
низкий	2-9
средний	10-17
высокий	18-21

**Код:** ответы «да» на вопросы **2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;**

ответы «нет» на вопросы **1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.**

## Опросник темперамента

В опроснике представлены группы высказываний, которые характеризуют различные типы темперамента, В каждой группе, состоящей из четырех высказываний, необходимо найти одно, которое больше всего подходит для характеристики оцениваемого человека. Далее в бланке ответов необходимо найти соответствующую выбранному высказыванию графу и отметить ее крестиком.

На каждой строчке должен стоять один крестик. После окончания работы надо подсчитать количество крестиков в каждом столбце, помеченном буквами А, Б, В, Г. Сумму количества крестиков в столбце следует проставить внизу, в графе «Итог». Графа, где окажется наибольшее количество крестиков, характеризует определенный тип темперамента: 1-я – холерик, 2-я – сангвиник, 3-я – флегматик, 4-я – меланхолик.

Лист вопросов

1. А – настроение часто меняется, бурное веселье может смениться раздражением, легко можно вывести из себя;  
 Б – почти всегда веселое, жизнерадостное настроение, которое часто передается окружающим;  
 В – настроение всегда ровное, трудно вывести из равновесия;  
 Г – часто плохое настроение, редко можно увидеть улыбку, услышать шутку.
2. А – очень активное поведение, но без резких движений и жестов;  
 Б – движения, жесты и речь замедлены, голос тихий, неуверенный;  
 В – быстрые, резкие движения, торопливая речь, частая суетливость;  
 Г – движения, жесты и речь замедлены, сдержанное поведение, ровный и сильный голос.
3. А – при неудачах продолжает работу, упорно достигая цели, но искать другие подходы не любит;  
 Б – при неудачах бросает работу или ищет другие подходы;  
 В – при неудачах долго переживает, волнуется, не может продолжать работу;  
 Г – быстро забывает о неудачах и продолжает работу.
4. А – быстро утомляется, часто предается мечтам и фантазиям;  
 Б – может долго и напряженно работать, старается все доделать до конца;  
 В – предпочитает работы, в которых можно быстро достичь успеха;  
 Г – берется за выполнение любой работы, часто проявляет инициативу.
5. А – бурно реагирует на замечания, спорит, оправдывается.;  
 Б – все замечания выслушивает спокойно, не спорит, но может повторять одну и ту же ошибку;  
 В – внимательно выслушивает замечания, ошибки сразу же исправляет;  
 Г – тяжело воспринимает любые замечания, нервничает, переживает, но не спорит.
6. А – перед тем, как приступить к делу, продумывает все заранее, тщательно все спланирует и рассчитает;  
 Б – при возникновении затруднений в работе легко перестраивается;  
 В – обычно сразу приступает к делу, не задумываясь, что будет потом;  
 Г – часто колеблется перед тем, как начать работу, при неудачах может бросить работу.
7. А – долго раздумывает, размышляет, волнуется

перед тем, как принять решение.

Б – попав в трудное положение, способен на необдуманный, импульсивный поступок;

В – часто затрудняется найти выход из положения из-за своей медлительности;

Г – обычно быстро находит выход из положения.

8. А – в общении отличается мягкостью, тактичностью, деликатностью и отзывчивостью;

Б – в общении всегда активен, стремится всех расшевелить, не любит однообразия;

В – не ищет встреч с людьми, в одиночестве чувствует себя хорошо;

Г – постоянно ищет контактов, в одиночестве

чувствует себя плохо.

9. А – бурно переживает обиды и огорчения, но быстро забывает их;

Б – обиды и огорчения переживает глубоко и помнит долго, однако внешне это не проявляется;

В – долго не может забыть обиды и огорчения; Г – легко, оптимистично переносит обиды и огорчения, быстро забывает их.

10. А – любит шутки, юмор, розыгрыши, не обижается, если попадает на розыгрыш;

Б – любит и ценит шутки, в розыгрышах предпочитает не участвовать, остроумие проявляет обычно в разговорах с хорошо знакомыми людьми;

В – любит подшучивать над окружающими, часто не задумываясь, приятно им это или нет;

Г – редко шутит, часто обижается на шутки.

#### Лист ответов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	В	А	Г	Б
3	Б	Г	А	В
4	В	Г	Б	А
	А	В	Б	Г
6	В	Б	А	Г
7	Б	Г	В	А
8	Г	Б	В	А
9	А	Г	Б	В
10	А	В	Б	Г
Итого				

Методика «Мой характер»<sup>2</sup>**Инструкция:**

Внимательно ознакомьтесь с перечнем черт характера, который дается ниже.

1. ОБЩИЕ ЧЕРТЫ		
1.	Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достигнуть	Бесцельность
2.	Принципиальность – умение придерживаться твердых взглядов и убеждений	Беспринципность
3.	Честность - прямота, искренность в отношениях	Лживость
4.	Смелость - отсутствие страха, мужество	Трусость
5.	Дисциплинированность – точное и своевременное выполнение обязанностей	Недисциплинированность
6.	Воля - настойчивость и упорство в достижении цели	Безволие
7.	Твердость – умение стоять на своем.	Мягкость
8.	Совесть	Бессовестность
9.	Любознательность – пытливость ума	Нелюбознательность
10.	Бодрость – состояние силы, энергии	Вялость
11.	Уравновешенность – ровный и спокойный характер	Неуравновешенность
II. Черты, выражающие отношение человека к обществу, людям		
1.	Коллективизм – способность поддерживать общую работу	Индивидуализм
2.	Гуманизм – любовь к человеку	Деспотизм
3.	Вежливость – соблюдение правил поведения	Развязность
4.	Доброта – стремление сделать людям что-то хорошее	Злость
5.	Тактичность – чувство меры	Бестактность
6.	Общительность – способность легко входить в общение	Замкнутость
7.	Ответственность – стремление отвечать за свои поступки	Безответственность
8.	Требовательность – строгость	Нетребовательность
9.	Милосердие – готовность помочь людям	Жестокость
10.	Сердечность – искренность в отношениях	Бессердечность

<sup>2</sup> Методика авторская.

11.	Нежность – проявление любви	Грубость
III. Черты, характеризующие отношение человека к самому себе		
1.	Простота – умение естественно вести себя	Чванство
2.	Гордость – чувство собственного достоинства	Униженность
3.	Застенчивость – способность стесняться	Наглость
4.	Уверенность – вера в свои силы	Неуверенность
5.	Самокритичность – объективная оценка себя	Несамокритичность
6.	Требовательность к себе – умение заставлять себя доводить дело до конца	Нетребовательность
7.	Человеколюбие – уважение к другим	Эгоизм
IV. Черты, показывающие отношение человека к труду		
1.	Трудолюбие – любовь к труду	Лень
2.	Работоспособность – способность много и продуктивно работать	Неработоспособность
3.	Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела	Поверхностьность
4.	Инициативность – желание увлекать своим примером	Безынициативность
5.	Творческое отношение к труду – стремление искать новые подходы к труду	Нетворческое отношение
6.	Бережливость – бережное отношение к результатам труда	Расточительство
7.	Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения	Неусидчивость
8.	Аккуратность – сосредоточенность в выполнении деятельности	Неаккуратность
9.	Внимательность – сосредоточенность в выполнении деятельности	Невнимательность
10.	Исполнительность – старательность в выполнении заданий	Неисполнительность

А теперь необходимо положительные и отрицательные качества, которые присущи Вам в наибольшей степени, откровенно отметить знаками «++»; качества, которые у Вас иногда проявляются, отметить знаком «+»; качества, которые Вам не присущи совсем, отметить знаком «-».

В рабочих тетрадях нужно записать качества, отмеченные знаками «++». Эти качества составляют основу Вашего характера.

Особое внимание надо обратить на перечень отрицательных черт характера (правая колонка), которые Вам присущи, и составить программу самовоспитания.

Приложение 8

### Методика «Определение склонностей»<sup>3</sup>

#### Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу листа ответов подсчитывается сумма баллов. Полученные значения вносятся в нижнюю строку. Показатели, относящиеся к соответствующим столбцам листа ответов, характеризуют:

А - склонность к работе с людьми

Б - склонность к умственным видам работ

В - склонность к работе на производстве

Г - склонность к эстетике и искусству

Д - склонность к подвижным видам деятельности

Е - склонность к планово-экономическим видам работ или степени материальной заинтересованности

Уровень выраженности показателей определяется по таблице

Пол	Показатели	Уровень выраженности качества				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Мужской	А	18	16-17	15	13-14	12
	Б	18	17	14-16	13	12
	В	24	22-23	20-21	18-19	17
	Г	17	14-16	12-13	10-22	9
	Д	21	19-20	17-18	14-16	13
	Е	15	13-14	11-12	9-10	8
Женский	А	19	18	16-17	15	14
	Б	18	15-17	13-14	12	11
	В	18	15-17	13-14	11-12	10
	Г	22	20-21	18-19	16-17	15
	Д	21	19-20	17-18	15-16	14
	Е	16	14-15	12-13	10-11	9

**Инструкция к методике «Определение склонностей».** Укажите, какому из двух ответов на вопросы, Вы отдадите предпочтение. Внесите его в соответствующую клетку листа ответов. Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаково интересными, в таком случае отдайте все же предпочтение одному из них.

Свои ответы оцените баллами от 0 до 3 следующим образом:

1. Если Вы согласны с положением «а» внесите цифру «3», а в клетку «б» - «0».

<sup>3</sup> Автор Л.А. Йовайша.



2. Если Вы согласны с положением «б», но не согласны с положением «а», то в клетку «б» внесите цифру «3», а в клетку «а» - «0».

3. Если Вы отдаете незначительное предпочтение положению «а», а не «б», то в клетку «а» внесите цифру «2», а в клетку «б» - «1».

4. Если Вы отдаете незначительное предпочтение положению «б», а не «а», то в клетку «а» внесите цифру «1», а в клетку «б» - «2».

Постарайтесь на все вопросы ответить добросовестно, придерживаясь вышеизложенной инструкции.

### АНКЕТА

1. Некоторые люди считают, что важнее:
  - а) много знать, чем
  - б) создавать материальные блага. Правы ли они?
2. Что Вас больше всего привлекает при чтении книг?
  - а) прекрасный литературный стиль или
  - б) яркое изображение смелости и храбрости героев.
3. Какое награждение Вас больше бы обрадовало?
  - а) за научное изобретение или
  - б) за общественную деятельность на общее благо.
4. Если бы Вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы Вы выбрали?
  - а) директора универмага или
  - б) главного инженера завода.
5. Что, на Ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности?
  - а) то, что они несут людям искусство и красоту или
  - б) то, что они выполняют общественно полезную работу.
6. Какая, на Ваш взгляд, область деятельности человека в будущем будет иметь доминирующее значение?
  - а) физика, или
  - б) физическая культура.
7. Если бы Вам предоставили пост директора школы, на что бы Вы обратили большее внимание?
  - а) на создание необходимых удобств (образцовая столовая, комната отдыха и пр.) или
  - б) на сплочение дружеского и трудолюбивого коллектива.
8. Вы на выставке. Что Вас больше привлекает в экспонатах?
  - а) цвет, совершенство формы или
  - б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны).
9. Какие черты характера в человеке Вам больше нравятся?
  - а) мужество, смелость, выносливость или
  - б) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти.
10. Представьте, что Вы профессор университета. Какому бы предмету Вы отдали предпочтение в свободное от работы время?
  - а) занятиям по литературе или
  - б) опытам по физике, химии.
11. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого бы Вы охотнее поехали?
  - а) как известный спортсмен на международные соревнования или
  - б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.
12. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у Вас большую заинтересованность?
  - а) статья о машине нового типа или

- б) статья о новой научной теории.
13. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает Ваше внимание?
- а) слаженность ходьбы, бодрость, грациозность участников парада или  
б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).
14. Представьте, что у Вас много свободного времени. Чем бы Вы охотнее занялись?
- а) чем-либо практическим (ручным трудом) или  
б) общественной работой (на добровольных началах).
15. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели?
- а) выставку новых продовольственных товаров или  
б) выставку новинок научной аппаратуры (физики, химии, биологии).
16. Если бы в школе было только два кружка, какой бы Вы выбрали?
- а) технический или  
б) музыкальный.
17. Как Вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большое внимание?
- а) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего или  
б) на спорт, так как это нужно для укрепления их здоровья.
18. Какие журналы Вы бы с большим удовольствием читали?
- а) научно-популярные или  
б) литературно-художественные.
19. Какая из двух работ на свежем воздухе Вас больше бы привлекала?
- а) работа с машинами или  
б) «ходячая» работа (агроном, лесничий, дорожный мастер).
20. Какая, на Ваш взгляд, задача школы важнее?
- а) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага или  
б) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим в этом.
21. Какими выдающимися учеными Вы больше интересуетесь?
- а) Поповым, Циолковским или  
б) Менделеевым, Павловым.
22. Что важнее для человека?
- а) создавать себе благополучный, удобный быт или  
б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство.
23. Для благополучия общества необходимы?
- а) правосудие или  
б) техника.
24. Какую из двух книг Вы с большим удовольствием читали бы?
- а) о достижениях спортсменов в нашей республике или  
б) о развитии промышленности в нашей республике.
25. Что обществу принесет больше пользы?
- а) забота о благосостоянии граждан или  
б) изучение поведения людей.
26. Служба быта оказывает людям разные услуги (изготавливает обувь, шьет одежду и пр.) Считаете ли Вы необходимым?
- а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей или  
б) лучше создавать такую технику, которой можно было бы самим воспользоваться в быту.
27. Какие бы лекции Вы с большим удовольствием слушали?
- а) о выдающихся ученых или

- б) выдающихся художниками.
28. Какого характера научную работу Вы бы выбрали?
- а) работу в библиотеке с книгами или
- б) работу на свежем воздухе в экспедиции.
29. Что бы Вас больше заинтересовало в печати?
- а) сообщение о выигрыше денежно-вещевой лотереи или
- б) сообщение о состоявшейся художественной выставке.
30. Вам предоставляется выбор профессии. Которой из них Вы бы отдали предпочтение?
- а) физической культуре или другой работе, связанной с движением или
- б) работе малоподвижной, но по созданию новой техники.

### ЛИСТ ОТВЕТОВ

(Определение склонностей)

Фамилия \_\_\_\_\_,

Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

№ № вопросов	А	Б	В	Г	Д	Е
1		а				б
2				а	б	
3	б	а				
4			б			а
5	б			а		
6		а			б	
7	б					а
8			б	а		
9	б				а	
10		б		а		
И					а	б
12		б	а			
13				б	а	
14	б		а			
15		б				а
16			а	б		
17	а				б	
18		а		б		
19			а		б	
20	б					а
21		б	а			
22				б		а
23	а		б			
24					а	б

25	а	б				
26			б			а
27	а			б		
28		а			б	
29				б		а
30			б		а	
	Е=	Е=	Е=	Е=	Е=	Е=i

*Приложение 9*

**ТЕСТ «Тип личности»<sup>4</sup>**

Данный тест направлен на выявление социального типа личности.

**Оборудование:** карта - опросник, ключ к тексту, ручка.

**Инструкция:** Испытуемому предлагается карта - опросник, где попарно представлены различные профессии. В каждой паре профессии испытуемому необходимо выбрать ту, которой он отдает предпочтение и поставить знак «+».

**Обработка результатов.** Испытуемый сравнивает полученные ответы с ключом, данным к тесту по каждому типу личности: реалистичный, интеллектуальный, социальный, конвенциональный, предприимчивый, артистический.

Если ответ испытуемого совпал с ключом, то он ставит знак «-» по каждой паре профессий. Затем испытуемый подсчитывает количество плюсов по каждому типу личности. Наибольшее количество плюсов в одной из колонок свидетельствует о характерном для него типе личности, что необходимо учитывать при выборе профессии.

---

<sup>4</sup> Автор Дж. Холланд.

Карта – опросник

А. Инженер-техник В. Инженер-контролер	1	А. Вязальщик В. Санитарный врач	2	А. Повар В. Наборщик	3	А. Фотограф В. Заведующий магазином	4
А. Чертежник В. Дизайнер	5	А. Философ В. Психиатр	6	А. Ученый химик В. Бухгалтер	7	А. Редактор научного журнала В. Адвокат	8
А. Лингвист В. Переводчик художественной литературы	9	А. Педиатр В. Статист	10	А. Организатор воспитательной работы В. Председатель профсоюза	11	А. Спортивный Врач В. Фельетонист	12
А. Нотариус В. Снабженец	13	А. Перфоратор В. Карикатурист	14	А. Политический Деятель В. Писатель	15	А. Садовник В. Метеоролог	16
А. Водитель троллейбуса В. Медицинская сестра	17	А. Инженер-электрик В. Секретарь-машинист	18	А. Маляр В. Художник по металлу	19	А. Биолог В. Главный врач	20
А. Тех. оператор В. Режиссер	21	А. Гидролог В. Ревизор	22	А. Зоолог В. Зоотехник	23	А. Математик В. Архитектор	24
А. Работник ИДН В. Счетовод	25	А. Учитель В. Командир дружинников	26	А. Воспитатель В. Художник по керамике	27	А. Экономист В. Заведующий отделом	28
А. Корректор В. Критик	29	А. Завхоз В. Директор	30	А. Радиоинженер В. Специалист по ядерной физике	31	А. Наладчик В. Механик	32
А. Агротом В. Председатель колхоза	33	А. Закройщик-модельер В. Декоратор	34	А. Археолог В. Эксперт	35	А. Работник музея В. Консультант	36
А. Ученый В. Актер	37	А. Логопед В. Стенографист	38	А. Врач В. Дипломат	39	А. Главный бухгалтер В. Директор	40
А. Поэт В. Психолог	41	А. Архивариус В. Скульптор	42				1

Ключ к тесту Холланда

Реалистический тип	Интеллектуальный тип	Социальный тип	Конвенционный тип	Предприимчивый тип	Артистический тип
1А	1Б	2Б	3Б	4Б	5Б
2А	6А	6Б	7Б	8Б	9Б
3А	7А	10А	10Б	11Б	12Б
4А	8А	ПА	13А	13Б	14Б
5А	9А	12А	14А	15А	15Б
16А	10Б	17Б	18Б	23Б	19Б
17А	20А	20Б	22Б	26Б	21Б
18А	22А	25Б	25Б	28Б	24Б
19А	23А	26А	28А	30А	27Б
21А	24А	27А	29А	33Б	29Б
31А	31Б	36Б	32Б	35Б	30Б
32А	35А	38А	38Б	37Б	34Б
33А	36А	39А	40А	39Б	41А
34А	37А	41Б	42А	40Б	42Б
С=	С=	С=	С=	С=	С=

### Интерпретация

Тип, получивший наибольшее количество баллов, признается доминирующим и в соответствии с этим дается заключение о наиболее предпочтительных для этого социального типа профессиях.

1. Реалистический тип – эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами), отдает предпочтение занятиям, требующим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические, невербальные способности.

Рекомендуемые профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т.д.

2. Интеллектуальный тип – ориентирован на умственный труд. Он несоциален, независим, оригинален, аналитичен, рационален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности.

Интеллектуал предпочитает научные профессии, например, ботаник, астроном, физик, математик и др.

3. Социальный тип – обладает социальными умениями и нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучать и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность. Представитель данного типа остается держаться в стороне от интеллектуальных проблем; активен, но часто зависит от мнения группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает вербальными способностями.

Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи).

4. Конвенционный тип – предпочитает четко структурированную деятельность. Характер стереотипный; не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности. Преобладают математические способности.

Предпочтительны профессии связанные с канцелярией и расчетом.

5. Предприимчивый тип – избирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, интеллектуальность, реализовать любовь к приключениям.

Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости, хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью; агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.

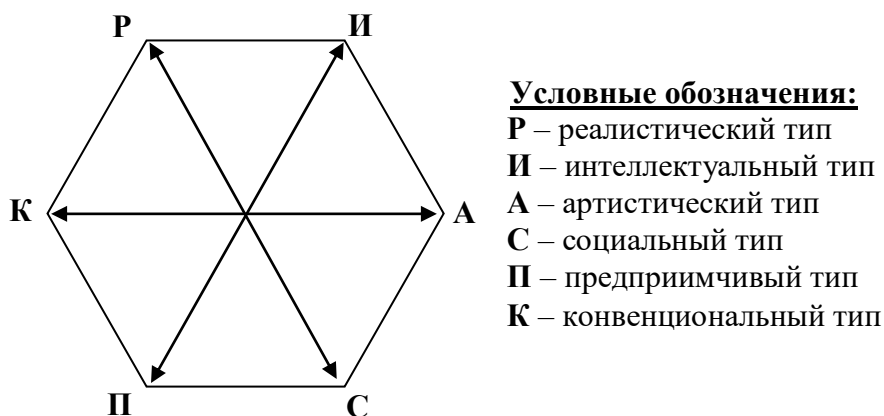
Предпочтительна следующая деятельность: журналист, телеоператор, заведующий, директор, дипломат и т.п.

б. Артистический тип – опирается на эмоции, воображение, интуицию; имеет сложный взгляд на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего «Я». Он не социален в том смысле, что не придерживается условностей общества.

Предпочитает творческие занятия: музыку, рисование, литературное творчество и т.п.

У каждого человека есть свойства всех 6-ти профессиональных типов, однако, доминируют черты лишь одного или двух типов.

Взаимоотношения между шестью социальными типами людей обозначаются шестиугольником, на вершинах которого они расположены в определенном порядке.



Типы, расположенные рядом, более схожи друг с другом (например, социальный и артистический). Типы, расположенные на противоположных вершинах шестиугольника, не соответствуют друг другу (например, реалистический и социальный).

Таким образом, данный тест позволяет учащемуся определить, к какому типу личности он относится и в соответствии с этим сделать правильный выбор профессии.

*Приложение 10*

### Карта здоровья

*Ответьте на вопросы приведенной ниже анкеты*

Подсчитайте результат. По одному баллу начисляется за ответы "нет" на вопросы 2 и 9 и по одному баллу за ответы "да" на остальные вопросы.

Если Вы набрали больше 9 (для мальчиков) или 10 (для девочек) баллов, то вам следует:

- стараться избегать видов деятельности, связанных с нервно-эмоциональными перегрузками, физическим перенапряжением и многими другими неблагоприятными влияниями на здоровье;

- обязательно обратиться к врачу не только за помощью в выборе профессии, но и за консультацией по поводу возможных не выявленных ранее нарушений здоровья.

Утверждения	Варианты ответов	
	да	нет
1. Утром мне трудно встать вовремя, подняться и чувствовать себя бодро	да	нет
2. Когда я принимаюсь за работу, то могу быстро сосредоточиться	да	нет

Утверждения	Варианты ответов	
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то заранее опасаясь, то иногда в животе возникает неприятное чувство	Да	нет
4. Даже если я имею возможность плотно позавтракать, утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе с небольшим бутербродом	да	нет
5. Я принадлежу скорее к числу зябких и теплолюбивых людей, нежели наоборот	да	нет
6. Я могу много ходить, однако при длительном стоянии на одном месте мне хочется облокотиться, и, если это невозможно, возникает ощущение возможного обморока	да	нет
7. При резком наклоне у меня кружится голова, рябит или темнеет в глазах	да	нет
8. Иногда в жизни у меня возникало головокружение при взгляде с высоты вниз или же ощущение тревоги при нахождении в закрытом помещении	да	нет
9. Мне очень сложно представить себе, что такое частые головные боли	да	нет
10. Когда мне необходимо сосредоточиться, то я: покачиваю ногой, или грызу ногти, или играю карандашом, или рисую им что-то на бумаге и т.п.	да	нет
11. При подъеме вверх я должен иногда останавливаться, так как затрудняется дыхание	да	нет
12. При публичном выступлении у меня сильно стучит сердце или от сжатия в горле изменяется голос, становясь неузнаваемым	да	нет
13. Когда я слышу от кого-либо, что его «тошнит от голода» я представляю себе, какие ощущения он испытывает	да	нет
14. Иногда днем, при неподвижном сидении на одном месте, меня одолевает непреодолимое желание спать	да	нет
15. Я знаю, что такое «покраснеть по уши» или «до корней волос»	да	нет
16. Случалось, что те или иные события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита	да	нет

### Приложение 11

#### Тест «Уровень самооценки»

Варианты ответов: очень часто – 4 балла, часто – 3 балла, иногда – 2 балла, редко – 1 балл, никогда – 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.



16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь, и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Обработка результатов: Для того, чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться - с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».