

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.05.2019 № 06



Приказ от 30.05.2019 № 94-с

Большаков И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Профессия и карьера

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ладوشкина Н.М.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 год

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профессия и карьера» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 557 Невского района Санкт-Петербурга. Место нахождения: 192177, Санкт-Петербург, ул. Караваяевская, д. 6, литер А. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Международный уровень

- Конвенция о правах ребенка
- Конвенция о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года, ратифицированная в Российской Федерации 03.05.2012 г.

Федеральный уровень

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 17.12.2009)
- Федеральный закон Российской Федерации от 8 мая 2010г. N 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»
- Примерные образовательные программы дополнительного образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 N 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 N 1493 «Об утверждении государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации" на 2016-2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 «Об утверждении СанПин 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Региональный уровень
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга №1649 от 12.12.2011 г. «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»» (с изменениями на 14.03.2012)
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 г. N 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 N 3075-р «Об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020»
- Постановление от 22 апреля 2015 г. N 355 о реализации

закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»

- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
 - Программа развития системы образования Невского района
 - Устав ГБОУ школы №557 и локальные акты школы
 - Программа развития ГБОУ школы №557
- Районный
- Школьный

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профессия и карьера» имеет *социально-педагогическую направленность* по общекультурному уровню освоения.

Неоспоримым является факт *актуальности и педагогической целесообразности* формирования у старшеклассников готовности к осознанному выбору будущей профессии. На сегодняшний день правительство Санкт-Петербурга ставит перед школой задачу не только дать учащимся образование, но и сориентировать их в мире профессий, востребованных на рынке труда Санкт-Петербурга.

Это связано с тем, что учащиеся испытывают трудности в профессиональном самоопределении. У них практически отсутствуют представления о рынке труда, мире профессий, требованиях к личностным качествам и профессиональной подготовке специалистов, об условиях работы и работодателях, о том, что необходимо учесть при выборе профессии.

Выбор профессии – один из важных жизненных выборов, так как выбирая профессию учащийся выбирает и стиль жизни. Количество профессий в наши дни измеряется четырехзначным числом и это число динамично. По данным разных исследователей, девятиклассники, например, могут назвать в среднем лишь 20-30 профессий. Из-за переполнения рынка труда неквалифицированными специалистами и определенными профессиями общество призывает учащихся ориентироваться на те профессии, в которых недостаточно квалифицированных специалистов.

Отличительная особенность данной программы заключается в возможности учащихся самостоятельно исследовать свои точки опоры и личностного развития. Активное познание своих личностных особенностей стимулирует интерес учащихся к областям их приложения. В процессе работы отсутствуют привычные методы диагностики успешности освоения учебного материала. Учащимся предоставляется возможность активной самостоятельной и групповой работы, дискуссии, получению обратной связи.

Цель данной программы: формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора и повышение компетентности старшеклассников в области планирования карьеры в условиях современного рынка труда Санкт-Петербурга, то есть профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- Обучающие: информировать о многообразии профессий; исследовать способности, интересы, интеллектуальные и личностные особенности учащегося; ознакомить с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры; ознакомить с особенностями современного рынка труда;

- **Развивающие:** содействие учащимся в осознании своих желаний и возможностей; создание условий для саморазвития в соответствии с диагностическими данными;
- **Воспитательные:** поддерживать интерес к личностному самопознанию и развитию; формировать готовности к осознанному выбору будущей профессии; формирование у учащегося позиции будущего востребованного компетентного специалиста.

Адресат программы.

Программа адресована учащимся в возрасте 14-17 лет (период ранней юности в рамках классификации Д.Б.Эльконина). Ведущим типом деятельности данного возрастного периода является учебно-профессиональная деятельность. Основными новообразованиями данного периода являются формирование мировоззрения, профессиональных интересов, самосознания, формируются идеалы и оформляются мечты.

Объем и срок реализации программы.

Программа *общекультурного уровня* рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 72.

Условия реализации программы.

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования группы: разновозрастная группа.

Наполняемость в группе составляет: 15 человек.

Особое ***материально-техническое обеспечение*** для проведения общей массы занятий не требуется, для 4-ых занятий необходима работа в компьютерном классе.

Формы и режим занятий: форма организации занятий групповая: лекция, дискуссия, работа в мини-группах, индивидуальная психодиагностика, круглый стол, игра-тренинг, деловая игра. Занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты освоения программы

- ***Личностные:*** осознание своих психофизиологических и психологических ресурсов личности; саморазвитие на основании осознания своих психофизиологических и психологических ресурсов личности; осознание своих желаний и возможностей учащимся; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков организации и самоорганизации; сформированность позиции будущего востребованного компетентного специалиста.
- ***Метапредметные:*** построение индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду; осознанный выбор будущей профессии; самостоятельный поиск необходимой информации по запросу в сети Интернет; самостоятельный поиск необходимой информации на информационных порталах, посвященных подбору учебных заведений по направлениям.
- ***Предметные:*** знание о мире профессий; знание о востребованных профессиях на рынке труда Санкт-Петербурга; знание о средних специальных и высших профессиональных учебных заведениях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по выбранным специальностям; понимание значения профессионального самоопределения; умение работать с информационными порталами, посвященными подбору учебных заведений по направлениям; представление о требованиях к составлению личностного, профессионального плана; знания об основных правилах выбора профессии.

Учебный план

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Анкетирование, тест
2	Понятие о профессии, специальности и должности. Классификации профессий.	4	1	3	Опрос, самоанализ
3	Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии.	4	1	3	Опрос, самоанализ
4	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов.	27	6	21	Самоанализ, групповая рефлексия
5	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план.	5	1	4	Личный профессиональный план
6	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга.	8	2	6	Опрос
7	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты.	6	2	4	Самоанализ
8	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении.	5	1	4	Групповая рефлексия на тему умение конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
9	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство.	3	1	2	Самоанализ
10	Успешное поступление и трудоустройство	3	1	2	Составленное резюме, пройденное интервью
11	Проект «Мой выбор»	4	0	4	Творческий проект; коллективный анализ
12	Итоговое занятие	2	1	1	Анкетирование
Итого		72	18	54	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа дополнительного образования
Профессия и карьера

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Ладошкина Н.М.

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Профессия и карьера» имеет *социально-педагогическую направленность* по общекультурному уровню освоения.

Неоспоримым является факт *актуальности и педагогической целесообразности* формирования у старшеклассников готовности к осознанному выбору будущей профессии. На сегодняшний день правительство Санкт-Петербурга ставит перед школой задачу не только дать учащимся образование, но и сориентировать их в мире профессий, востребованных на рынке труда Санкт-Петербурга.

Это связано с тем, что учащиеся испытывают трудности в профессиональном самоопределении. У них практически отсутствуют представления о рынке труда, мире профессий, требованиях к личностным качествам и профессиональной подготовке специалистов, об условиях работы и работодателях, о том, что необходимо учесть при выборе профессии.

Выбор профессии – один из важных жизненных выборов, так как выбирая профессию учащийся выбирает и стиль жизни. Количество профессий в наши дни измеряется четырехзначным числом и это число динамично. По данным разных исследователей, девятиклассники, например, могут назвать в среднем лишь 20-30 профессий. Из-за переполнения рынка труда неквалифицированными специалистами и определенными профессиями общество призывает учащихся ориентироваться на те профессии, в которых недостаточно квалифицированных специалистов.

Отличительная особенность данной программы заключается в возможности учащихся самостоятельно исследовать свои точки опоры и личностного развития. Активное познание своих личностных особенностей стимулирует интерес учащихся к областям их приложения. В процессе работы отсутствуют привычные методы диагностики успешности освоения учебного материала. Учащимся предоставляется возможность активной самостоятельной и групповой работы, дискуссии, получению обратной связи.

Цель данной программы: формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора и повышение компетентности старшеклассников в области планирования карьеры в условиях современного рынка труда Санкт-Петербурга, то есть профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- **Обучающие:** информировать о многообразии профессий; исследовать способности, интересы, интеллектуальные и личностные особенности учащегося; ознакомить с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры; ознакомить с особенностями современного рынка труда;
- **Развивающие:** содействие учащимся в осознании своих желаний и возможностей; создание условий для саморазвития в соответствии с диагностическими данными;
- **Воспитательные:** поддерживать интерес к личностному самопознанию и развитию; формировать готовности к осознанному выбору будущей профессии; формирование у учащегося позиции будущего востребованного компетентного специалиста.

Адресат программы.

Программа адресована учащимся в возрасте 14-17 лет (период ранней юности в рамках классификации Д.Б.Эльконина). Ведущим типом деятельности данного возрастного периода является учебно-профессиональная деятельность. Основными новообразованиями данного периода являются формирование мировоззрения, профессиональных интересов, самосознания, формируются идеалы и оформляются мечты.

Объем и срок реализации программы.

Программа *общекультурного уровня* рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 72.

Условия реализации программы.

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования группы: разновозрастная группа.

Наполняемость в группе составляет: 15 человек.

Особое *материально-техническое обеспечение* для проведения общей массы занятий не требуется, для 4-ых занятий необходима работа в компьютерном классе.

Формы и режим занятий: форма организации занятий групповая: лекция, дискуссия, работа в мини-группах, индивидуальная психодиагностика, круглый стол, игра-тренинг, деловая игра. Занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты освоения программы

- *Личностные:* осознание своих психофизиологических и психологических ресурсов личности; саморазвитие на основании осознания своих психофизиологических и психологических ресурсов личности; осознание своих желаний и возможностей учащимся; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков организации и самоорганизации; сформированность позиции будущего востребованного компетентного специалиста.
- *Метапредметные:* построение индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду; осознанный выбор будущей профессии; самостоятельный поиск необходимой информации по запросу в сети Интернет; самостоятельный поиск необходимой информации на информационных порталах, посвященных подбору учебных заведений по направлениям.
- *Предметные:* знание о мире профессий; знание о востребованных профессиях на рынке труда Санкт-Петербурга; знание о средних специальных и высших профессиональных учебных заведениях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по выбранным специальностям; понимание значения профессионального самоопределения; умение работать с информационными порталами, посвященными подбору учебных заведений по направлениям; представление о требованиях к составлению личностного, профессионального плана; знания об основных правилах выбора профессии.

Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Анкетирование, тест
2	Понятие о профессии, специальности и должности. Классификации профессий.	4	1	3	Опрос, самоанализ
3	Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии.	4	1	3	Опрос, самоанализ
4	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов.	27	6	21	Самоанализ, групповая рефлексия
5	Личные и профессиональные цели.	5	1	4	Личный

	Личный профессиональный план.				профессиональный план
6	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга.	8	2	6	Опрос
7	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты.	6	2	4	Самоанализ
8	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении.	5	1	4	Групповая рефлексия на тему умение конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
9	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство.	3	1	2	Самоанализ
10	Успешное поступление и трудоустройство	3	1	2	Составленное резюме, пройденное интервью
11	Проект «Мой выбор»	4	0	4	Творческий проект; коллективный анализ
12	Итоговое занятие	2	1	1	Анкетирование
Итого		72	18	54	

Содержание программы

1. Вводное занятие: знакомство с участниками; прояснение запроса учащихся; введение в курс программы «Профессия и карьера», цели и задачи программы; оглашение правил занятий; оглашение техники безопасности; анкетирование.

2. Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий: знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность»; задание по сортировке профессий, специальностей и должностей; знакомство с понятием «классификация профессий»; работа в мини-группах по вопросу «Классифицируйте профессий»; обсуждение результатов работы в мини-группах; знакомство с понятиями «предмет труда», «условия труда», «цели труда», «средства труда»; задание по классификации профессий по предмету труда, по условиям труда, по целям труда, по средствам труда.

3. Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии: дискуссия на тему «Факторы, влияющие на выбор профессии»; обсуждение результатов дискуссии и составление списка факторов, влияющих на выбор профессии; ознакомление с такими факторами как желания, способности, ресурсы; индивидуальная работа учащихся по составлению иерархии мотивов выбора будущей профессии; работа в мини-группах на тему «ошибки при выборе профессии», обсуждение результатов работы в мини-группах.

4. Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов: знакомство с понятием «темперамент»; определение типа темперамента с помощью опросника Г.Айзенка; оценка темперамента личности по методике Д.Кейрси (адаптация

Овинникова Б.В., Павлова К.В., Ильина Е.П.); исследование 4-ех типов темперамента: сангвиник, флегматик, меланхолик и холерик; сильные стороны каждого из типов темперамента; знакомство с понятием «характер»; обсуждение отличий характера от темперамента; дискуссия на тему «Формирование характера»; знакомство с понятием «личность»; знакомство с понятием «самооценка» и принципами ее формирования; знакомство с понятием «склонности»; определение склонности к определенному классу профессий по методике «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А.Климова; исследование познавательных интересов по «Карте интересов» А.Е.Голомштока; исследование сферы профессиональных предпочтений учащихся по методике А.А.Йовайши; коммуникативные навыки; выявление коммуникативных и организаторских склонностей по методике КОС-2; знакомство с понятием «тревожность», исследование уровня тревожности личности с помощью опросника Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина; «личностная тревожность», «ситуативная тревожность»; работа в мини-группах на тему «Способы совладания с тревожностью»; психологические типы; выявление психологического типа личности согласно Дж.Холланду; знакомство с понятием «профессиограмма»; знакомство с понятием «личные ресурсы»; определение личных ресурсов: ресурсов личности, временных ресурсов, материальных ресурсов и т.д.; личные и профессиональные цели; знакомство с понятием «личный профессиональный план»; составление личного профессионального плана; знакомство с секретами постановки целей; работа с техникой mind-map; знакомство с понятием «профпригодность».

5. Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга: обсуждение «Число профессий по миру и в России»; знакомство с востребованными профессиями; знакомство с базами данных ВУЗов и ССУЗОВ; работа с базами данных ВУЗов и ССУЗов; рейтинг ВУЗов и ССУЗов; информирование о Приказе Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 января 2014 г. N 1 г. Москва "Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам специалитета"; знакомство с атласом новых профессий будущего «Сколково»; профессии – пенсионеры: средне-специальные профессии и устаревшие профессии на горизонте 2013-2010гг.; работа с порталом «Моё образование»; оценка коэффициента трудоустройства выпускников; база данных «Эффективность ВУЗов 2016»; навигатор абитуриента: колледжи России – 2016; база «ВУЗы России: Навигатор абитуриента – 2016»; база «Качество приёма в ВУЗы - 2016»; информирование о Постановлении Правительства Российской Федерации от 5 мая 2014 г. N 755-р «Перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования, необходимых для применения в области реализации приоритетных направлений модернизации и технологического развития экономики Российской Федерации»; информирование о Приказе Минобрнауки России от 12.09.2013 N 1061 (ред. от 25.03.2015) "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования".

6. Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты: учащимся предлагается вспомнить понятие «профессиограмма»; знакомство и обсуждение профессиограмм основных востребованных профессий; соотнесение профессиограммы темперамента, характер, способностей, коммуникативных и организаторских склонностей, тревожности, умений и т.д.

7. Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении: детальное знакомство с понятиями «коммуникация», «конфликт», «диалог», «монолог»; знакомство с техниками «активное слушание», «Я высказывание»; отработка навыков активного слушания и Я-высказывания в игровых ситуациях; упражнения, направленные на отработку навыка построение аргументации.

8. Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство: обсуждение возможных требования работодателей; работа с профессиограммой в рамках темы полипрофессионализма; составление профессиограмм различных профессий и поиск точек

пересечения; знакомство с понятием «полипрофессионализм»; работа в мини-группах на тему «лидерские качества»; развитие лидерских качеств.

9. Успешное поступление и трудоустройство: отработка навыка составления резюме; деловая игра «Интервью» («Собеседование»); формирование и наполнение портфолио.

10. Проект «Мой выбор»: формулировка темы проекта; отработка навыка работы с Интернет-ресурсами; оформление творческих проектов; защита творческих проектов.

11. Итоговое занятие: круглый стол на тему «Осознанный выбор профессии»; самоанализ, групповая рефлексия, обратная связь на тему эффективности профориентации; анкетирование, тестирование.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводное занятие	ОТ. Введение в программу по профориентации «Профессия и карьера». Цели, задачи. Анкетирование. Комплектование группы.	1	Каб.90	02.09.19 - 06.09.19	
2	Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий.	Понятие о профессии, специальности и должности, их различия	1	Каб.90		
3	Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий.	Практические задачи (сортировка) на тему «Понятие о профессии, специальности и должности»	1	Каб.90	09.09.19 - 13.09.19	
4	Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий.	Классификации профессий. Работа в мини-группах	1	Каб.90		
5	Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий.	Предмет труда, условия труда, цели труда, средства труда	1	Каб.90	16.09.19 - 20.09.19	
6	Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии	Дискуссия «Факторы, влияющие на выбор профессии»	1	Каб.90		
7	Факторы, влияющие на	Список факторов, влияющих на выбор	1	Каб.90	23.09.19 -	

	выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии	профессии			27.09.19	
8	Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии.	Индивидуальные преобладающие мотивы выбора будущей профессии учащимся	1	Каб.90		
9	Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе будущей профессии	Типичные ошибки при выборе будущей профессии	1	Каб.90	30.09.19 - 04.10.19	
10	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Самооценка и уровень притязаний личности.	1	Каб.90		
11	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации по «Карте интересов» А.Е.Голомштока	1	Каб.90	07.10.19 - 11.10.19	
12	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Интересы и потребности личности.	1	Каб.90		
13	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Интересы и профессия.	1	Каб.90	14.10.19 - 18.10.19	
14	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Исследование сферы профессиональных предпочтений учащихся по методике А.А.Йовайши	1	Каб.90		
15	Исследование психофизиологических	Выявление психологического типа	1	Каб.90	21.10.19 -	

	ких и психологических личностных ресурсов	личности согласно Дж.Холланду			25.10.19	
16	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Пять основных свойств личности с точки зрения её общественной сущности: организованность, трудолюбие, коллективизм, любознательность и эстетическое развитие.	1	Каб.90		
17	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Классификатор профессий на основе классификации Е.А.Климова.	1	Каб.90	28.10.19 - 01.11.19	
18	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Определение склонности к определенному классу профессий по методике «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А.Климова	1	Каб.90		
19	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Определение привлекательности определенного класса профессиональной деятельности и наличие навыков и способностей при помощи опросника «Ориентации».	1	Каб.90	04.11.19 - 08.11.19	
20	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Определение класса профессий (по классификации Е.А.Климова), наиболее подходящего обучающемуся.	1	Каб.90		
21	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Темперамент. Основные теории. Определение типа темперамента с помощью опросника Г.Айзенка.	1	Каб.90	11.11.19 - 15.11.19	
22	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Определение типа темперамента с помощью опросника Г.Айзенка.	1	Каб.90		
23	Исследование	Оценка темперамента	1	Каб.90	18.11.19	

	психофизиологических и психологических личностных ресурсов	личности по методике Д.Кейрси (адаптация Овчинникова Б.В., Павлова К.В., Ильина Е.П.)			- 22.11.19	
24	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Темперамент и профессия.	1	Каб.90		
25	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Исследование уровня тревожности личности с помощью опросника Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина	1	Каб.90	25.11.19 - 29.11.19	
26	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Личностная тревожность. Тревожность. Способы совладания.	1	Каб.90		
27	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Выявление коммуникативных и организаторских склонностей по методике КОС-2.	1	Каб.90	02.12.19 - 06.12.19	
28	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Профессии, требующие развитых коммуникативных и организаторских склонностей	1	Каб.90		
29	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Исследование профессиональной направленности личности.	1	Каб.90	09.12.19 - 13.12.19	
30	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Составление полной профориентационной характеристики по результатам всех пройденных методик.	1	Каб.90		
31	Исследование психофизиологических и психологических личностных	Соотнесение профессиограмм и профориентационной характеристики.	2	Каб.90	16.12.19 - 20.12.19	

	ресурсов					
32	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Соотнесение профессиограмм и профориентационной характеристики.		Каб.90		
33	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Ресурсы. Общие понятия.	1	Каб.90	23.12.19 - 27.12.19	
34	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Определение личных ресурсов: ресурсов личности, временных ресурсов, материальных ресурсов и т.д.	1	Каб.90		
35	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Профессиональные ценности – методика ранжирования профессиональных ценностей.	1	Каб.90	13.01.20 - 17.01.20	
36	Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	Профпригодность.	1	Каб.90		
37	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	Личные цели «Какой я?»	1	Каб.90	20.01.20 - 24.01.20	
38	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	Профессиональные цели «Какой я профессионал?»	1	Каб.90		
39	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	Профессиональный план. Различные пути достижения желаемой профессии. Mind-map	1	Каб.90	27.01.20 - 31.01.20	
40	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	Построение личного профессионального плана.	1	Каб.90		

41	Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	Личный профессиональный план и ресурсы.	1	Каб.90	27.01.20 - 31.01.20	
42	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 января 2014 г. N 1 г. Москва "Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам специалитета".	1	Каб.90		
43	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Атлас новых профессий будущего «Сколково»	1	Каб.90	03.02.20 - 07.02.20	
44	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Профессии – пенсионеры: средне-специальные профессии. Профессии – пенсионер: устаревшие интеллектуальные профессии на горизонте 2013-2030.	1	Каб.90		
45	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Работа с порталом «Моё образование». Оценка коэффициента трудоустройства выпускников. База данных «Эффективность ВУЗов 2015»	1	Каб.90	10.02.20 - 14.02.20	
46	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Навигатор абитуриента: колледжи России - 2015	1	Каб.90		
47	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-	База «ВУЗы России: Навигатор абитуриента – 2015» База «Качество приёма в	1	Каб.90	17.02.20 - 21.02.20	

	Санкт-Петербурга	ВУЗы - 2015»				
48	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Постановление Правительства Российской Федерации от 5 мая 2014 г. N 755-р «Перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования, необходимых для применения в области реализации приоритетных направлений модернизации и технологического развития экономики Российской Федерации»	1	Каб.90		
49	Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	Приказ Минобрнауки России от 12.09.2013 N 1061 (ред. от 25.03.2015) "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования"	1	Каб.90	24.02.20 - 28.02.20	
50	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Профессиограмма. Профессиограммы основных современных профессий	3	Каб.90		
51	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Профессиограмма. Профессиограммы основных востребованных профессий		Каб.90	02.03.20 - 06.03.20	
52	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Профессиограмма. Профессиограммы основных востребованных профессий		Каб.90		
53	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Дискуссия на тему «Выбранная профессия, её профессиограмма»	1	Каб.90	09.03.20 - 13.03.20	

54	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Соотнесение профессиограммы и профориентационной характеристики.	1	Каб.90		
55	Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	Общение. Принципы межличностного общения по методике Ю.Б.Гиппенрейтер	1	Каб.90	16.03.20 - 20.03.20	
55	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	Межличностные отношения и общения в рамках теории трансактного анализа Э.Берна	1	Каб.90		
57	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	Специфика делового общения. Социальные роли.	1	Каб.90	23.03.20 - 27.03.20	
58	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	Понятие «конфликт». Способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	1	Каб.90		
59	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	Игра-тренинг «Деловые переговоры»	2	Каб.90	30.03.20 - 03.04.20	
60	Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	Игра-тренинг «Деловые переговоры»		Каб.90		
61	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство	Конкурентоспособная личность.	1	Каб.90	06.04.20 - 10.04.20	
62	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство	Полипрофессионализм. Дополнительное образование.	1	Каб.90		
63	Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство	Секреты успешного лидерства	1	Каб.90	13.04.20 - 17.04.20	
64	Успешное поступление и трудоустройство	Портфолио. Составление резюме.	1	Каб.90		
65	Успешное	Деловая игра	2	Каб.90	20.04.20	

	поступление и трудоустройство	«Собеседование»			- 24.04.20	
66	Успешное поступление и трудоустройство	Деловая игра «Собеседование»		Каб.90		
67	Проект «Мой выбор»	Формулировка темы проекта. Работа с Интернет-ресурсами	1	Каб.90	27.04.20 - 01.05.20	
68	Проект «Мой выбор»	Оформление творческих проектов	1	Каб.90		
69	Проект «Мой выбор»	Защита творческих проектов	2	Каб.90	04.05.20 - 08.05.20	
70	Проект «Мой выбор»	Защита творческих проектов		Каб.90		
71	Итоговое занятие	Круглый стол с обучающимися «Осознанный выбор профессии»	1	Каб.90	11.05.20 - 15.05.19	
72	Итоговое занятие	Эффективность профориентации. Анкетирование	1	Каб.90		

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Педагогические методики и технологии	Дидактические материалы и информационные источники	Техническое оснащение занятий	Формы контроля и подведения итогов
Вводное занятие	групповая	Лекция, анкетирование	картинный и картинно-динамический, дидактические пособия(анкета, тест)	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Опрос
Понятие о профессии и специальности. Классификации профессий	групповая	Лекция, дискуссия,	схематический или символический ; картинный и картинно-динамический	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Опрос, игра
Факторы, влияющие на выбор профессии. Типичные ошибки при выборе	групповая	Лекция, дискуссия	картинный и картинно-динамический	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Опрос

будущей профессии					
Исследование психофизиологических и психологических личностных ресурсов	групповая , индивидуальная	Лекция, анкетирование, опрос	дидактические пособия	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка, бланки анкет	Самоанализ, групповая рефлексия, профориентационная характеристика
Личные и профессиональные цели. Личный профессиональный план	групповая	Лекция, составление индивидуального плана	схематический или символический	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Личный профессиональный план
Перспективные и востребованные профессии на рынке труда Санкт-Петербурга	групповая	Лекция, работа с электронными базами ВУЗов и ССУЗов	схематический или символический (базы)	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Опрос
Требования профессии к человеку. Профессионально необходимые личностные черты	групповая	Лекция, дискуссия, самоанализ	картинный и картинно-динамический, профессиограммы	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Самоанализ
Конфликты. Коммуникативные навыки в деловом общении	групповая	Лекция, дискуссия, игра-тренинг, деловая игра	смешанный, картинный и картинно-динамический	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка, учебный видеофильм	Групповая рефлексия на тему умение конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
Конкурентоспособная личность. Полипрофессионализм. Лидерство.	групповая	Лекция, дискуссия, деловая игра	картинно-динамический	Средства мультимедиа, индивидуальные тетрадь и ручка	Самоанализ
Успешное поступление и	групповая	Лекция, игра-тренинг,	картинно-динамический	Средства мультимедиа,	Составленное резюме,

трудоустройство		деловая игра		медиа, индивидуальные тетрадь и ручка	пройденное интервью
Проект «Мой выбор»	групповая	Круглый стол, дискуссия		Средства мультимедиа	Презентация творческих работ, коллективный анализ работ
Итоговое занятие	групповая	Обсуждение			Самоанализ, анкетирование, тест

Оценочные и методические материалы

Приложение 1

Входящее и исходящее тестирование

Вариант №1.

Задание №1. Соотнесите профессии и качества, приведенных в правом столбце с типом профессий в левом столбце. В таблице ответов к каждой букве проставьте соответствующую цифру.

Типы профессий		Профессии и качества	
А	Человек-Знаковая система	1	Необходимы развитые представления о технических системах, техническое мышление
Б	Человек-Техника	2	Развитые художественный вкус, образное мышление, яркое воображение, склонность к творчеству, гибкость чувств
В	Человек-Художественный образ	3	Необходимо быть готовым работать в трудных погодных условиях. Представители этого типа имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования
Г	Человек-Природа	4	Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста
Д	Человек-Человек	5	Профессии, связанные с текстами, цифрами, формулами и таблицами, с чертежами, картами, схемами, звуковыми сигналами

А	Б	В	Г	Д

Критерии оценки: за каждое верное соотнесение 1 балл.

Задание №2. Перед вами список профессий. Необходимо представленные профессии классифицировать по типу профессий (одна профессия может находиться только в одной строке). В таблице ответов во второй графе поставьте номера подходящих профессий.

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Автомеханик 2. Инженер-авиаконструктор 3. Врач 4. Учитель 5. Лингвист 6. Электромеханик 7. Бухгалтер 8. Архитектор 9. Инженер-технолог лесного хозяйства | <ol style="list-style-type: none"> 11. Маляр 12. Эколог 13. Токарь-универсал 14. Ветеринар 15. Реставратор 16. Биохимик 17. Юрист 18. Диспетчер управления движением |
|---|--|

10. Искусствовед

19. Специалист по гостеприимству

20. Оптик-механик

Тип профессии	№ профессии
Человек-Человек	
Человек-Техника	
Человек-Художественный образ	
Человек-Природа	
Человек-Знаковая система	

Критерии оценки:

Верно соотнесено 90-100% - 10 баллов; 80-90% - 7 баллов; 70-80% - 5 баллов; 60-70% - 3 балла; 50-60% - 2 балла; ниже 50% - 1 балл; ниже 30% - 0 баллов.

Задание №3. Соотнесите профессиональные обязанности с названием профессий, указанных в левом столбце. В таблице ответов каждой букве проставьте соответствующую цифру.

А	Токарь	1	рабочий, специалист, занимающийся окраской зданий, сооружений, оборудования, инструмента и прочих предметов интерьера
Б	Оптик-механик	2	рабочий, выполняющий ремонт и техническое обслуживание автомобильного транспорта, а также осуществляющий контроль над техническим состоянием автомобилей с помощью диагностического оборудования и приборов, таких как, например, динамометр, автосканер и т.д.
В	Архитектор	3	учёный, квалифицированный специалист по языкознанию, языковедению
Г	Искусствовед	4	специалист по правоведению, юридическим наукам; практический деятель в области права
Д	Маляр	5	квалифицированный специалист, который на профессиональной основе осуществляет архитектурное проектирование (организацию архитектурной среды), включая проектирование зданий, в том числе разработку объёмно-планировочных и интерьерных решений
Е	Автомеханик	6	рабочий-станочник, специалист по обработке резанием вращающихся заготовок или вращающегося режущего инструмента, по обработке дерева, металла, пластмассы и т.д.
Ж	Юрист	7	квалифицированный специалист, обладающий знаниями законов оптики, механики, технологиями изготовления оптических

			деталей, технологиями обработки металлов резанием, сборки и юстировки оптических приборов
3	Лингвист	8	квалифицированный специалист, учёный, специализирующийся на истории исследовании художественных произведений (в первую очередь – изобразительного искусства)

Критерии оценки: за каждое верное соотнесение 1 балл.

Задание №4. Перед Вами набор слов. Необходимо перенести эти слова в таблицу таким образом, чтобы в каждой строке соблюдалось правильное соотношение профессии, предмета и орудия труда.

Слесарь, ребёнок, текст, дозиметр, педиатр, чертеж, напильник, эколог, деталь, компьютер, инженер, природа, термометр, корректор, линейка.

Профессия	Предмет труда	Орудие труда

Критерии оценки: за каждую верную тройку 2 балла.

Задание №5. Перед Вами перечень профессий и специальностей. Необходимо эти профессии и специальности классифицировать по условиям труда. В таблице ответов во второй графе проставить номера подходящих профессий. Многие профессии могут быть отнесены одновременно к разным условиям труда, но необходимо отнести профессию к той строке, которая является наиболее приоритетной (одна профессия может находиться только в одной строке).

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Машинист горного комбайна | 7. Чертежник |
| 2. Лаборант | 8. Технолог |
| 3. Монтажник стальных и железобетонных конструкций | 9. Мелиоратор |
| 4. Сварщик | 10. Кассир |
| 5. Фельдшер | 11. Инспектор ДПС |
| 6. Преподаватель | 12. Шахтёр |
| | 13. Искусствовед |

Профессии, связанные с работой в условиях, близких к комфортным	
Профессии, связанные с работой на открытом воздухе в любую погоду	

Профессии, связанные с работой в необычных условиях на высоте, под водой, под землёй, при повышенных и пониженных температурах и т.д.	
Работа в условиях повышенной моральной ответственности: - за жизнь, здоровье людей (взрослых или детей) - большие материальные ценности	

Критерии оценки:

Верно соотнесено 90-100% - 10 баллов; 80-90% - 7 баллов; 70-80% - 5 баллов; 60-70% - 3 балла; 50-60% - 2 балла; ниже 50% - 1 балл; ниже 30% - 0 баллов.

Задание №6. Прочтите перечисленные профессии, специальности и должности и распределите их в соответствующие столбцы так, чтобы каждой профессии соответствовала подходящая специальность и должность.

Врач, учитель начальных классов, бульдозерист, скрипач 1-ая скрипка в оркестре; шеф-повар, инженер, учитель, бухгалтер, рабочий, завуч, терапевт, бурильщик, водитель, музыкант, участковый врач, главный конструктор, повар, мастер бурения, старший бухгалтер, скрипач, кондитер, бульдозерист, конструктор.

Профессия	Специальность	Должность

Критерии оценки: за каждую верную тройку 2 балла.

Критерий оценки тестирования:

Оценка «отлично» (уровень освоения материала на высоком уровне) - 52-59 баллов

Оценка «хорошо» (уровень усвоения материала на хорошем уровне) - 42-51 балл

Оценка «удовлетворительно» (знания по материалу фрагментарные, нет системного знания)- 31-41 балл

Оценка «неудовлетворительно» (низкий уровень освоения материала) - 30 баллов и ниже

Анкета №1

1. ФИО
2. Класс
3. Какие предметы Вам нравятся в школе?
4. Вы выбираете для себя обучение в ВУЗе или ССУЗе? Почему?
5. Кто помогает Вам с выбором профессии?

Анкета №2

1. ФИО
2. Класс
3. Какую профессию Вы выбираете? Почему?
4. Какие экзамены необходимо сдавать, чтобы поступить для обучения данной профессии?
5. В каких учебных заведениях обучают данной профессии?
6. Помогли ли данные занятия Вам с выбором профессии?

Опросник «Карта интересов» А.Е.Голомштока

Опросник разработан А.Е. Голомштоком. Предназначен для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

Инструкция: для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов.

Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте два плюса ("++"),

если просто нравится - один плюс ("+"),

если не знаете, сомневаетесь - ноль ("0"),

если не нравится - один минус ("-"),

а если очень не нравится - два минуса ("--").

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Занятия и чтение книг по географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы.
9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
20. Интересоваться педагогической работой.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции
22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
23. Читать книги из серии "Занимательная математика".

24. Изучать экономическую географию.
25. Заниматься иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Интересоваться достижениями медицины.
34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
36. Изучать химические явления в природе.
37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).
41. Наблюдать за работой строителей.
42. Читать литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.
51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Заниматься художественным оформлением праздников.
56. Посещать театр.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
60. Посещать дополнительные занятия по географии.
61. Коллекционировать минералы.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
63. Готовить обед дома.
64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
66. Ремонтировать различные механизмы.
67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
68. Конструировать различные предметы и детали из металла.

69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
73. Заниматься спортивной стрельбой.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать стихи.
76. Наблюдать за проведением и жизнью других людей.
77. Выполнять организационную общественную работу.
78. Проводить время с маленькими детьми, заниматься и играть с ними.
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников.
80. Наблюдать за работой работников сферы обслуживания (повар, официант, продавец).
81. Участвовать в математических олимпиадах.
82. Просматривать экономические обзоры в газетах и журналах.
83. Слушать радиопередачи на иностранном языке.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Публично выступать.
86. Играть на музыкальном инструменте.
87. Участвовать в спортивных соревнованиях.
88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений.
89. Сбирать книги по географии.
90. Посещать краеведческий музей.
91. Вникать в работу врача, фармацевта.
92. Шить для себя.
93. Интересоваться физикой.
94. Интересоваться химией.
95. Работать с техникой.
96. Знакомиться с устройством электроаппаратуры.
97. Заниматься слесарным делом.
98. Выполнять столярные работы.
99. Принимать участие в отделочных ремонтных работах.
100. Помогать милиции в работе с пешеходами по правилам уличного движения.
101. Быть членом гребных и яхт-клубов.
102. Участвовать в военизированных играх.
103. Знакомиться с историческими местами.
104. Быть членом литературного клуба.
105. Наблюдать за ведением журналистами телепередач.
106. Публично выступать с сообщениями и докладами.
107. Организовывать работу детей.
108. Устанавливать скрытые причины поступков и поведения людей.
109. Оказывать различные услуги другим людям.
110. Решать сложные математические задачи.
111. Точно вести расчет своих денежных средств.
112. Посещать курсы по изучению иностранного языка.
113. Заниматься в художественной секции.
114. Участвовать в художественной самодеятельности.
115. Посещать музыкальную школу.
116. Заниматься в спортивной секции.
117. Участвовать в биологических олимпиадах и конкурсах.
118. Путешествовать.

119. Принимать участие в геологической экспедиции.
120. Ухаживать за больными.
121. Посещать кулинарные конкурсы и выставки.
122. Участвовать в конкурсных мероприятиях по физике.
123. Решать сложные задачи по химии.
124. Разбираться в технических схемах и чертежах.
125. Разбираться в сложных радиосхемах.
126. Знакомиться с новой техникой, наблюдать за работой промышленного оборудования.
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
128. Помогать в строительных работах.
129. Принимать участие в обслуживании и ремонте автомобиля.
130. Мечтать о самостоятельных полетах на самолете.
131. Строго выполнять распорядок дня.
132. Публично выступать с докладами на исторические темы.
133. Работать с литературными источниками.
134. Принимать участие в дискуссиях, конференциях.
135. Организовывать и проводить коллективные мероприятия.
136. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков.
137. Помогать работникам милиции.
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Принимать участие в математических олимпиадах, конференциях.
140. Интересоваться вопросами ценообразования, начисления заработной платы.
141. Общаться на иностранном языке.
142. Участвовать в художественных выставках.
143. Принимать участие в театральных постановках.
144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
145. Регулярно тренироваться и участвовать в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать растения, ухаживать за домашними животными.
147. Проводить топографическую съемку местности.
148. Совершать длительные, трудные походы.
149. Интересоваться деятельностью медицинских работников.
150. Шить, кроить, создавать модели одежды.
151. Решать сложные задачи по физике.
152. Посещать с экскурсиями химические предприятия.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Ремонтировать аудиотехнику.
155. Работать на станке.
156. Выполнять по чертежам столярные работы.
157. Принимать сезонное участие в строительстве.
158. Изучать правила дорожного движения для водителей.
159. Изучать морское дело.
160. Читать воспоминания главнокомандующих и полководцев.
161. Знакомиться с историческими местами родного края.
162. Писать рассказы.
163. Писать заметки или очерки в газету.
164. Выполнять общественные поручения.
165. Организовывать детские игровые и праздничные мероприятия.
166. Изучать законодательные документы, гражданское право.
167. Удовлетворять потребности людей в тех или иных услугах.
168. Выполнять математические расчеты по формулам.

- 169. Интересоваться проблемами региональной экономики.
- 170. Участвовать в олимпиадах по иностранному языку.
- 171. Посещать художественные музеи.
- 172. Играть на сцене в спектаклях.
- 173. Слушать классическую музыку.
- 174. Помогать преподавателю физкультуры в проведении занятия.

Обработка и интерпретация результатов

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

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

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

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Биология | 16. История |
| 2. География | 17. Литература |
| 3. Геология | 18. Журналистика |
| 4. Медицина | 19. Общественная деятельность |
| 5. Легкая и пищевая промышленность | 20. Педагогика |
| 6. Физика | 21. Юриспруденция |
| 7. Химия | 22. Сфера обслуживания |
| 8. Техника | 23. Математика |
| 9. Электро- и радиотехника | 24. Экономика |
| 10. Металлообработка | 25. Иностранные языки |
| 11. Деревообработка | 26. Изобразительное искусство |
| 12. Строительство | 27. Сценическое искусство |
| 13. Транспорт | 28. Музыка |
| 14. Авиация, морское дело | 29. Физкультура и спорт |
| 15. Военные специальности | |

уровни выраженности:

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

Бланк ответов к опроснику "Карта интересов"

Ф.И.О. _____ возраст _____ дата заполнения _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174

Методика Л.А.Йовайши

Методика Л.А. Йовайши предназначена для определения склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности.

Инструкция. «Вам будет предложен перечень положений или вопросов, имеющих два варианта ответа. Определите, какому из вариантов Вы отдаете предпочтение, и зафиксируйте это в бланке для ответов. Если Вы полностью согласны с вариантом «а» и не согласны с вариантом «б», то в клетку с цифрой, соответствующей номеру вопроса или утверждения, и буквой «а» поставьте 3, а в клетку «б» - 0. Если Вы не согласны как с вариантом «а», так и с вариантом «б», то выберите из них наиболее предпочтительный для Вас и оцените его в 2 балла, менее предпочтительный вариант оценивается в 1 балл. Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них».

Опросник:

1. Представьте, что Вы на выставке. Что Вас больше привлекает в экспонатах:
 - а) цвет, совершенство форм;
 - б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны).
2. Какие черты характера в человеке Вам больше всего нравятся:
 - а) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти;
 - б) мужество, смелость, выносливость.
3. Служба быта оказывает людям разные услуги. Считаете ли Вы необходимым:
 - а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей;
 - б) создавать такую технику, которой можно было бы самим пользоваться в быту.
4. Какое награждение Вас больше бы обрадовало.
 - а) за общественную деятельность;
 - б) за научное изобретение.
5. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает Ваше внимание:
 - а) сложность ходьбы, грациозность участников парада;
 - б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).
6. Представьте, что у Вас много свободного времени. Чем бы Вы охотнее занялись:
 - а) чем-либо практическим (ручным трудом);
 - б) общественной работой (на добровольных началах).
7. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели:
 - а) новинок научной аппаратуры (в области физики, химии, биологии);
 - б) новых продовольственных товаров.
8. Если бы в школе было два кружка, какой бы Вы выбрали:
 - а) музыкальный;
 - б) технический.
9. Если бы Вам предоставили пост директора школы, на что бы Вы обратили большее внимание:
 - а) на сплоченность коллектива;
 - б) на создание необходимых удобств.
10. Какие журналы Вы бы с большим удовольствием читали:
 - а) литературно-художественные;
 - б) научно-популярные.

11. Что важнее для человека:
 - а) создавать себе благополучный, удобный быт;
 - б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство.
12. Для благополучия общества необходимо:
 - а) техника;
 - б) правосудие.
13. Какую из двух книг Вы бы с большим удовольствием читали:
 - а) о развитии науки в нашей стране;
 - б) о достижениях спортсменов нашей страны.
14. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у Вас большую заинтересованность:
 - а) о машине нового типа;
 - б) о новой научной теории.
15. Какая из двух работ на свежем воздухе Вас больше бы привлекала:
 - а) работа, связанная с постоянными передвижениями (агроном, лесничий, дорожный мастер);
 - б) работа с машинами.
16. Какая, на Ваш взгляд, задача школы важнее:
 - а) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим создавать материальные блага;
 - б) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага.
17. Что, на Ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности:
 - а) то, что они несут людям искусство и красоту;
 - б) то, что они выполняют общественно полезную работу.
18. Какая, на Ваш взгляд, область деятельности человека в дальнейшем будет иметь доминирующее значение:
 - а) физика;
 - б) физическая культура.
19. Что обществу принесет больше пользы:
 - а) забота о благосостоянии граждан;
 - б) изучение поведения людей.
20. Какого характера научную работы Вы бы выбрали:
 - а) работу с книгами в библиотеке;
 - б) работу на свежем воздухе в экспедиции.
21. Представьте, что Вы - профессор университета. Чему Вы отдали бы предпочтение в свободное от работы время:
 - а) занятиям по литературе;
 - б) опытам по физике, химии.
22. Вам представляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого Вы охотнее поехали бы:
 - а) как известный спортсмен на международные соревнования;
 - б) как известный специалист по внешней торговле с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.
23. Какие лекции слушали бы Вы с большим удовольствием:
 - а) о выдающихся художниках;
 - б) о выдающихся ученых.
24. Что Вас больше привлекает при чтении книг:
 - а) яркое изображение смелости и храбрости героев;
 - б) прекрасный литературный стиль.

25. Вам представляется возможность выбора профессии. Какой из них Вы бы отдали предпочтение:
- а) работе малоподвижной, но связанной с созданием новой техники;
 - б) физической культуре или другой работе, связанной с движением.
26. Какими выдающимися учеными Вы больше интересуетесь:
- а) Поповым и Циолковским;
 - б) Менделеевым и Павловым.
27. Как Вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание:
- а) на спорт, так как это нужно для укрепления здоровья;
 - б) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для будущего.
28. Что бы Вас больше заинтересовало в печати:
- а) сообщение о состоявшейся художественной выставке;
 - б) известие о прошедшем митинге в защиту прав человека.
29. Если бы Вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы Вы выбрали:
- а) главного инженера завода;
 - б) директора универмага.
30. Как Вы считаете, что важнее:
- а) много знать;
 - б) создавать материальные блага.

Лист для ответов

1а	1б	2а		2б	3а
	3б	4а	4б	5а	
5б	6а	6б	7а		7б
8а	8б	9а			9б
10а			10б		11а
11б	12а	12б	13а	13б	
	14а		14б	15а	
	15б	16а			16б
17а		17б	18а	18б	19а
		19б	20а	20б	
21а			21б	22а	22б
23а		23б		24а	
24б	25а			25б	
	26а		26б	27а	27б
28а		28б			29а
	29б		30а		30б

Обработка результатов и интерпретация:

В заполненном листе ответов в каждом столбце подсчитывается количество баллов. Результаты записываются под каждым столбцом, который соответствует определенной сфере профессиональных интересов: 1-й столбец - сфера искусства
2-й столбец - сфера технических интересов

- 3-й столбец - сфера работы с людьми
- 4-й столбец - сфера умственного труда
- 5-й столбец - сфера физического труда
- 6-й столбец - сфера материальных интересов

Анализируя полученные данные, необходимо выделить столбцы, содержащие наибольшее количество баллов, и эти сферы деятельности можно считать предпочитаемыми испытуемым. Столбцы, содержащие наименьшее количество баллов, отражают сферы деятельности, отвергаемые испытуемым.

Тест Дж.Холланда по определению типа личности

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Дж.Холланд разработал методику для определения социальной направленности личности (социального характерологического типа), выделив шесть типов:

- Реалистический тип (Р)
- Интеллектуальный тип (И)
- Социальный тип (С)
- Конвенциальный тип (К)
- Предприимчивый тип (П)
- Артистический тип (А)

Инструкция: Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора.

Тест:

№	а	б
1	инженер-техник	инженер-контролер
2	вязальщик	санитарный врач
3	повар	наборщик
4	фотограф	зав. магазином
5	чертежник	дизайнер
6	философ	психиатр
7	ученый-химик	бухгалтер
8	редактор научного журнала	адвокат
9	лингвист	переводчик художественной литературы
10	педиатр	статистик
11	организатор воспитательной работы	председатель профсоюза
12	спортивный врач	фельетонист
13	нотариус	снабженец
14	перфоратор	карикатурист
15	политический деятель	писатель

16	садовник	метеоролог
17	водитель	медсестра
18	инженер-электрик	секретарь-машинистка
19	маляр	художник по металлу
20	биолог	главный врач
21	телеоператор	режиссер
22	гидролог	ревизор
23	зоолог	зоотехник
24	математик	архитектор
25	работник ИДН	счетовод
26	учитель	милиционер
27	воспитатель	художник по керамике
28	экономист	заведующий отделом
29	корректор	критик
30	завхоз	директор
31	радиоинженер	специалист по ядерной физике
32	водопроводчик	наборщик
33	агроном	председатель сельхозкооператива
34	закройщик-модельер	декоратор
35	археолог	эксперт
36	работник музея	консультант
37	ученый	актер
38	логопед	стенографист
39	врач	дипломат
40	главный бухгалтер	директор
41	поэт	психолог
42	архивариус	скульптор

Ключ к тесту:

- Реалистический тип
1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.
- Интеллектуальный тип:
1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.
- Социальный тип:
2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.
- Конвенциональный тип:
3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.

- **Предприимчивый тип:**
4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.
- **Артистический тип:**
5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

Интерпретация результатов:

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:

- определенными чертами характера и складом ума;
- способностями к определенным видам деятельности;
- предпочтениями определенного рода занятий;
- содержанием увлечений;
- профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица

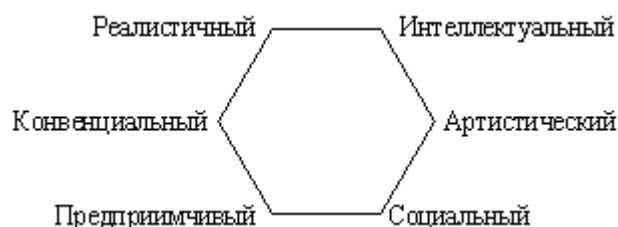
Типы профессиональной направленности личности

Типы	Психологические характеристики, особенности личности, способности	Ориентация, направленность, предпочтения	Профессиональная среда	Конкретные профессии
Р	Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности	Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение	Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации.	механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер и т.д.
И	Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность,	Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на	Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль,	физик, астроном, ботаник, программист и др.

	любопытность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность	общение в деятельности, информационный характер общения	хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи	
С	Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей	Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем	Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.	врач, педагог, психолог и т.п.
К	Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей	Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства	Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных	бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др.
П	Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей,	Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике	Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия	бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик и т.д.

	развитые организаторские способности			
А	Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие	Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям	Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения	музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д.

Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.



Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например другие тесты, книги или консультации.

Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек-техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциональный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый тип однозначно не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация

на управленческие профессии и должности более тесно связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек- человек». Наконец, «артистический» тип личности без проблем можно отнести к профессиям типа «человек – художественный образ».

Дифференциально диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак « + ».

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин.

Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

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

Тестовое задание:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или	7б. Управлять каким-либо грузовым

настраивать музыкальные инструменты)	(подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтить вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Ключ к тесту:

Типы профессий	Номера вопросов
----------------	-----------------

Человек-природа	1а	3б	6а	10а	11а	13б	16а	20а
Человек-техника	1б	4а	7б	9а	11б	14а	17б	19а
Человек-человек	2а	4б	6б	8а	12а	14б	16б	18а
Человек-знаковая система	2б	5а	9б	10б	12б	15а	19б	20б
Человек-худож.образ	3а	5б	7а	8б	13а	15б	17а	18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста:

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

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

Краткое описание типов профессий:

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

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

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

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

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

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;

- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

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

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

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

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

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

Психологические требования профессий «человек-техника»:

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

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

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

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);

- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЗВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

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

IV. «Человек-художественный образ».

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

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

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

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

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

V. «Человек-человек».

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

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

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

Психологические требования профессий «человек-человек»:

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

Анкета «Ориентация» И.Л. Соломина

Анкета разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным. Она пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей молодых и взрослых людей, очень проста в применении и обработке.

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности:

- 0 - вовсе нет;
- 1 - пожалуй, так;
- 2 - верно;
- 3 - совершенно верно.

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 предметы и вещи	0 1 2 3
	Заниматься строительством	0 1 2 3
3	Редактировать тексты и таблицы	0 1 2 3
	Производить расчеты и вычисления	0 1 2 3
	Обрабатывать 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, наблюдать, измерять, контролировать	0 1 2 3
	Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать	0 1 2 3

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую
ени вашей способности к этому виду деятельности:

0 - вовсе нет;

1 - пожалуй, так;

2 - верно;

3 - совершенно верно.

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
	Преобразовывать 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 нормативы	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 поведения	0 1 2 3	
	Брать на себя ответственность	0 1 2 3	
	Самостоятельно организовывать свою работу	0 1 2 3	

Обработка результатов:

Обработка результатов анкеты очень проста. 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 вами, 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 вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу 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 и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку "характер труда": А - исполнительские; Б - творческие.

Зная координаты своих профессиональных предпочтений, можно найти наиболее подходящую для вас профессиональную группу.

Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1,2,3,4 или 5) вы наибольшей степени склонны и способны. Затем определяется ваша преимущественная склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

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

В случае если наиболее привлекательный для вас тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую вы можете делать лучше всего, вам 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.

Опросник Г.Айзенка по определению типа темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только

«да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над

другом?

38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов:

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Тест Д.Кейрси оценки типа темперамента

Опросник Кейрси - методика оценки темперамента, созданная на основе работ К.Г. Юнга и И. Майерс-Бриггс. Опросник разработан в 1956 г. профессором Калифорнийского университета Дэвидом Кейрси. Перевод и адаптация методики осуществлены Б.В. Овчинниковым, К.В. Павловым, И.М. Владимировой, Ильиным Е. П.

Опросник содержит четыре биполярные шкалы, отображающие содержание восьми психологических факторов темперамента (в рамках теоретических представлений К.Г. Юнга и его последователей). К этим факторам (шкалам) относятся:

- **экстраверсия-интроверсия** (E-I, от англ. Extraversion-Intmvertion);
- **сенсорика-интуиция** (S-N, от англ. Sensation-Intuition);
- **логичность-чувствование** (T-F, от англ. Thinking-Feeling);
- **решение-восприятие** (J-P, от англ. Judging-Perceiving) (планирование-импульсивность).

Опросник содержит 70 утверждений, 10 из которых относятся к шкале экстраверсии-интроверсии, остальные (тремя группами по 20) раскрывают содержание последующих трех шкал. Шкалы искренности и достоверности в опроснике отсутствуют. Утверждения следуют однородными группами по 7: первое относится к факторам E-I, второе и третье - к факторам S-N, четвертое и пятое - к факторам T-F, шестое и седьмое - к факторам J-P. Далее (с каждой новой строки регистрационного бланка) указанная последовательность возобновляется.

Каждое утверждение имеет два варианта продолжения (обозначаемые а или b), один из которых предлагается выбрать испытуемому. Таким образом, выявляются индивидуальные предпочтения одного из сдвоенных факторов во всех четырех парах. Испытуемый (респондент) получает в результате характеристику экстраверта либо интроверта; сенсорика либо интуитива и т.д.

Процедура проведения:

Порядок работы. Испытуемому выдается регистрационный бланк, в котором вначале следует заполнить анкетную часть. После этого испытуемый получает опросник и инструкцию. Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, экспериментатор должен дать соответствующие разъяснения, ориентируя при этом испытуемого на тот или иной ответ.

Инструкция:

Вам предлагается опросник для изучения типичных способов повеления и личностных особенностей. Опросник состоит из 70 утверждений (вопросов), каждое из которых имеет два продолжения (ответа). Подчеркиваем, что все ответы равноценны, правильных или неправильных среди них нет. Ваша задача:

- прочесть каждое из утверждений вместе с двумя его возможными продолжениями;
- выбрать то продолжение, которое вам свойственно в большинстве жизненных ситуаций;
- вписать знак (+) в соответствующую (по номеру вопроса) ячейку регистрационного листа.

Ответы в листе располагаются по строкам слева направо. Просим работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами, и проявлять откровенность. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Вопросы:

1) В компании, на вечеринке вы:

- общаетесь со многими, включая и незнакомцев
- общаетесь с немногими вашими знакомыми

2) Вы человек скорее:

- реалистичный, чем склонный теоретизировать
- склонный теоретизировать, чем реалистичный

3) Как, по-вашему, что хуже:

- "витать в облаках"
- придерживаться проторенной дорожки

4) Вы более подвержены влиянию:

- принципов и законов
- эмоций, чувств

- 5) Вы более склонны:
- убеждать
 - затрагивать чувства
- 6) Вы предпочитаете работать:
- выполняя всё точно в срок
 - не связывая себя определёнными сроками
- 7) Вы склонны делать выбор:
- довольно осторожно
 - внезапно, импульсивно
- 8) В компании (на вечеринке) вы:
- остаётесь допоздна, не чувствуя усталости
 - быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти
- 9) Вас более привлекают:
- здравомыслящие люди
 - люди с богатым воображением
- 10) Вам интереснее:
- то, что происходит в действительности
 - те события, которые могут произойти
- 11) Оценивая поступки людей, вы больше учитываете:
- требования закона, чем обстоятельства
 - обстоятельства, чем требования закона
- 12) Обращаясь к другим людям, вы склонны:
- соблюдать формальности, этикет
 - проявлять свои личные, индивидуальные качества
- 13) Вы человек скорее:
- точный, пунктуальный
 - неторопливый, медлительный
- 14) Вас больше беспокоит необходимость:
- оставлять дела незаконченными
 - непременно доводить дела до конца

- 15) В кругу знакомых вы, как правило:
- в курсе происходящих там событий
 - узнаете о новостях с опозданием
- 16) Повседневные дела Вам нравится делать:
- общепринятым способом
 - своим оригинальным способом
- 17) Предпочитаю таких писателей, которые
- выражаются буквально, напрямую
 - пользуются аналогиями, иносказаниями
- 18) Вас больше привлекает:
- стройность мысли
 - гармония человеческих отношений
- 19) Вы чувствуете себя увереннее:
- в логических умозаключениях
 - в практических оценках ситуаций
- 20) Вы предпочитаете, когда дела:
- решены и устроены
 - не решены и пока не улажены
- 21) Как, по-вашему, вы человек скорее:
- серьёзный, определённый
 - беззаботный, беспечный.
- 22) При телефонных разговорах вы:
- заранее не продумываете всё, что надо сказать
 - мысленно "репетируете" то, что будет сказано
- 23) Как вы считаете, факты:
- важны сами по себе
 - есть проявление общих закономерностей
- 24) Фантазёры, мечтатели обычно:
- раздражают вас
 - довольно симпатичны вам

- 25) Вы чаще действуете как человек:
- хладнокровный
 - вспыльчивый, горячий.
- 26) Как, по-вашему, хуже быть:
- несправедливым
 - беспощадным
- 27) Обычно вы предпочитаете действовать:
- тщательно оценив все возможности
 - полагаясь на волю случая
- 28) Вам приятнее:
- покупать что-либо
 - иметь возможность купить
- 29) В компании вы, как правило:
- первым заводите беседу
 - ждёте, когда с вами заговорят
- 30) Здравый смысл:
- редко ошибается
 - часто попадает впросак
- 31) Детям часто не хватает:
- практичности
 - воображения
- 32) В принятии решения вы скорее руководствуетесь:
- принятыми нормами
 - своими чувствами, ощущениями
- 33) Вы человек скорее:
- твёрдый, чем мягкий
 - мягкий, чем твёрдый
- 34) Что, по-вашему, больше впечатляет:
- умение методично организовать
 - умение приспособиться и довольствоваться достигнутым

- 35) Вы больше цените:
- определённости, законченности
 - открытости, многовариантности
- 36) Новые и нестандартные отношения с людьми:
- стимулируют, придают вам энергии
 - утомляют вас
- 37) Вы чаще действуете как:
- человек практического склада
 - человек оригинальный, необычный
- 38) Вы более склонны:
- находить пользу в отношениях с людьми
 - понимать мысли и чувства других
- 39) Что приносит вам больше удовлетворения:
- тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса
 - достижение согласия по поводу спорного вопроса
- 40) Вы руководствуетесь более:
- рассудком
 - велениями сердца
- 41) Вам удобнее выполнять работу:
- по предварительной договорённости
 - которая подвернулась случайно
- 42) Вы обычно полагаетесь на:
- организованность, порядок
 - случайность, неожиданность
- 43) Вы предпочитаете иметь:
- много друзей на непродолжительный срок
 - несколько старых друзей
- 44) Вы руководствуетесь в большей степени:
- фактами, обстоятельствами
 - общими положениями, принципами

- 45) Вас больше интересуют:
- производство и сбыт продукции
 - проектирование и исследования
- 46) Что вы скорее сочтёте за комплимент:
- "Вот очень логичный человек"
 - "Вот тонко чувствующий человек"
- 47) Вы более цените в себе:
- невозмутимость
 - увлеченность
- 48) Вы предпочитаете высказывать:
- окончательные и определённые утверждения
 - предварительные и неоднозначные утверждения
- 49) Вы лучше чувствуете себя:
- после принятия решения
 - не ограничивая себя решениями
- 50) Общаясь с незнакомыми, вы:
- легко завязываете продолжительные беседы
 - не всегда находите общие темы для разговоров
- 51) Вы больше доверяете:
- своему опыту
 - своим предчувствиям
- 52) Вы чувствуете себя человеком:
- более практичным, чем изобретательным
 - более изобретательным, чем практичным
- 53) Кто заслуживает большего одобрения:
- рассудительный, здравомыслящий человек
 - человек, сильно переживающий
- 54) Вы более склонны:
- быть прямым и беспристрастным
 - сочувствовать людям

- 55) Что, по-вашему, предпочтительней:
- удостовериться, что всё подготовлено и улажено
 - предоставить событиям идти своим чередом
- 56) Отношения между людьми должны строиться:
- на предварительной взаимной договорённости
 - в зависимости от обстоятельств
- 57) Когда звонит телефон, вы:
- торопитесь подойти первым
 - надеетесь, что подойдёт кто-то другой
- 58) Вы цените в себе больше:
- развитое чувство реальности
 - пылкое воображение
- 59) Вы больше придаёте значения:
- тому, что сказано
 - тому, как сказано
- 60) Что выглядит большим заблуждением:
- излишняя пылкость, горячность
 - чрезмерная объективность и беспристрастность
- 61) Вы, в основном, считаете себя:
- трезвым и практичным
 - сердечным и отзывчивым
- 62) Какие ситуации привлекают вас больше:
- регламентированные и упорядоченные
 - нерегламентированные и неупорядоченные
- 63) Вы человек скорее:
- педантичный, чем капризный
 - капризный, чем педантичный
- 64) Вы чаще склонны:
- быть открытым, доступным людям
 - быть сдержанным, скрытным

65) В литературных произведениях вы предпочитаете:

- буквальность, конкретность
- образность, переносный смысл

66) Что для вас труднее:

- находить общий язык с другими
- использовать других в своих интересах

67) Чего бы вы себе больше пожелали:

- ясности размышлений
- умения сочувствовать

68) Что хуже:

- быть неприхотливым
- быть излишне привередливым

69) Вы предпочитаете:

- запланированные события
- незапланированные события

70) Вы склонны поступать скорее:

- обдуманно, чем импульсивно
- импульсивно, чем обдуманно

Обработка результатов:

Подсчет первичных результатов производится простым суммированием количества крестиков (ответов по варианту а или b) во всех вертикальных столбцах регистрационного листа:

	А	В		А	В		А	В		А	В		А	В		А	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			51			52			53			54			55			56		
57			58			59			60			61			62			63		
64			65			66			67			68			69			70		
Σ=																				
		↓			→	+				→	+				→	+				
		E	I				S	N					T	F				J	P	

В результате получаются четыре объединенные буквы. Они обозначают функциональный психологический портрет обследуемого. Комбинации могут быть следующими:

ESFP	ESFJ	ENFJ	ENTJ
ISFP	ISFJ	INFJ	INTJ
ESTP	ESTJ	ENFP	ENTP
ISTP	ISTJ	INFP	INTP

Затем определяется яркость выраженности типа. Она обозначается добавлением к одной из четырех букв символа *b*.

Например: E(*b*), I(*b*), S(*b*), N(*b*), T(*b*) и. т. д. Яркость вычисляется следующим образом: для первой шкалы (E - I) от большего числа в паре чисел, записанных в нижних ячейках, отнимается число 5. Результат умножается на 2:

$$E-I(b)=(\max-5)*2$$

где max - большее число из пары сумм, записанных внизу регистрационного листа.

Это выглядит следующим образом:

$$E-I(b)=(6-5)*2=2$$

т.е. E(*b*)=2

Полученная величина яркости записывается на бланке под соответствующими сдвоенными буквами. Для остальных трех шкал порядок вычисления яркости более прост: от большего числа в паре нижних чисел отнимается 10.

$$S-N(b)||F-T(b)||J-P(b)=\max-10$$

где max - большее число из пары сумм, записанных внизу регистрационного листа.

По шкале T-F имеем:

$$T-F(b)=18-10=8$$

итак, T(*b*)=8

Арифметическая сумма яркостей по всем четырем сдвоенным факторам представляет собой суммарную яркость выраженности типа темперамента - Z.

$$Zb=E-I(b)+S-N(b)+F-T(b)+J-P(b)$$

В нашем примере:

$$Zb=2+0+8+6=16$$

Подобная характеристика позволяет разделить людей на "ярких" ($20 < Z(b) < 40$) и "неярких" ($0 < Z(b) < 20$). Для первых характерна высокая степень соответствия личностных характеристик полученному типологическому портрету и устойчивость типологической принадлежности во времени: лишь 8% из числа "ярких" изменяют свой тип через год. Степень соответствия портрета особенностям личности "неярких" представителей может быть меньше, чем у "ярких".

Интерпретация результатов:

Экспресс-диагностика типа темперамента и функционального портрета с помощью опросника является предварительной. Окончательное заключение выдается в случае совпадения результатов при повторном обследовании через полгода. Основное диагностическое значение имеет принадлежность человека к одному из четырех типов темперамента; функциональный портрет служит дополнительной характеристикой. Словесные обозначения портретов условны и диагностического значения не имеют.

Описание типов:

Для SP - типа темперамента при учете всех шкал возникают четыре комбинации (функциональных портрета). Охарактеризуем каждый из них отдельными ключевыми словами:

- **ESFP - "Тамада"**: оптимизм и теплота; избегают одиночества; идут по жизни смеясь, жизнь для них - сплошные приключения; игнорируют все мрачное; щедрость, поддаются соблазнам; старший друг для своего ребенка; умение вдохновлять людей, приземленность языка; наука - дело не для них, они выбирают бизнес, торговлю.
- **ISFP - "Художник"**: успешное художественное творчество, эпикурейский образ жизни; острота ощущения текущей минуты; высокая чувствительность к оттенкам и полутонам в ощущениях; тонкости устной и письменной речи обычно не интересуют; свобода, оптимистичность, непокорность, уход от всякого рода ограничений.
- **ESTP - "Антрепренер"**: энергия, игра, неистощимый, искушенный в обращении с людьми; остроумие, прагматизм; работа в условиях риска и на грани катастрофы; поиск острых ощущений; преследуют выгоду во взаимоотношениях; погоня за Госпожой Удачей, риск.
- **ISTP - "Мастер"**: субординация - излишняя условность; бесстрашие, жажда действий; увлечения с оттенком экстремальности; умение обращаться с любыми инструментами и механизмами; это боевики, наемники; им свойственны братские взаимоотношения; формальное образование не обязательный вариант для них (часто бросают школу и редко стремятся к высшему образованию).

Для представителей SJ-темперамента:

- **ESFJ - "Торговец"**: открытый, практичный, расчетливый, обладает житейской мудростью; компанейский, гостеприимный; деловой, ответственный, интересы клиента превыше всего; общительный.
- **ISFJ - "Консерватор"**: спокойный; защищает интересы организации, традиции; ответственный; придерживается связи времен, проявляет интерес к истории; все у него по плану; заботливый; выполнять поручения для него спокойнее, чем руководить; хозяин в доме.

- **ESTJ** - "**Администратор**": ответственный, надежный; для него важны долг, иерархия, порядок; практичный, открытый, все у него идет по плану; без глупостей и лишних выдумок; бесхитростный, исполнительный, цельная натура.
- **ISTJ** - "**Опекун**": на первом месте - долг, человек слова, ответственный; спокойный, твердый, надежный, логичный, малоэмоциональный; семьянин; ему свойственны обстоятельность и даже въедливость.

Для NF-представителей деление на функциональные типы выглядит следующим образом:

- **ENFJ** - "**Педагог**": гуманистический лидер, общительный, внимательный к чувствам других людей, образцовый родитель; нетерпеливый по отношению к рутине и монотонной деятельности; отличается умением распределить роли в группе.
- **INFJ** - "**Предсказатель**": радость друзей - радость и для него; пронзительность и прозорливость; успешное самообразование; ранимость, не любят споров и конфликтов; богатое воображение, поэтичность, любовь к метафорам; это психолог, врачеватель, писатель; стремится к гармонии человеческих взаимоотношений.
- **ENFP** - "**Журналист**": умение влиять на окружающих; видит людей насквозь; отрывается от реальности в поиске гармонии; подмечает все экстраординарное; ему свойственны чувствительность, отрицание сухой логики, творчество, энтузиазм, оптимизм, богатая фантазия; это торговец, политик, драматург, практический психолог; ему присущи экстравагантность, щедрость, иногда избыточная.
- **INFP** - "**Романтик**": спокойный, идеалист; чувство собственного достоинства; борется со злом за идеалы добра и справедливости; отличается лирическим символизмом; это писатель, психолог, архитектор; кто угодно, только не бизнесмен; способности в изучении языков; принцип "Мой дом - моя крепость"; уживчивые и покладистые супруги.

NT-тип темперамента включает следующие четыре функциональных портрета:

- **ENTJ** - "**Фельдмаршал**": руководитель-стратег; ориентация на цель; логичный; эффективность в работе превыше всего; хранитель домашнего очага; интеллигент; требовательный родитель, неутомимый; карьера иногда важнее, чем семейное благополучие.
- **INTJ** - "**Исследователь**": самоуверенный; его интересы в будущем; авторитет положения или звания не имеет значения; теоретик, приверженец "мозгового штурма", жизнь - игра на гигантской шахматной доске; дефицит внешней эмоциональности, высокие способности к обучению, независимость, интуиция; возможны трудности в мире эмоций и чувств.
- **ENTP** - "**Изобретатель**": применяет интуицию на практике (в изобретениях), энтузиаст, новатор; важна воплощенная идея, а не идея сама по себе; приятный собеседник, инициативный в общении; нетерпение к банальным, рутинным операциям, хороший педагог; любит юмор; девиз: "Понимать людей! "
- **INTP** - "**Архитектор**": ценитель мыслей и языка; мгновенная оценка ситуации, логичность; познание законов природы; интеллектуал, несколько высокомерный, интеллигент, философ, математик, теоретик, неистощимый фонтан новых идей; чуткий и умный родитель; отличается сложным внутренним миром; богатство ассоциаций.

Для полноценной интерпретации данных, полученных при исследовании типа темперамента, необходимо располагать хотя бы минимумом сведений об особенностях жизненного пути испытуемого, о его поведении и характере, условиях воспитания и обучения, о ближайшем социальном окружении. Это дает возможность сделать обоснованное диагностическое заключение и дать необходимые рекомендации.

Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина)

Шкала тревоги Спилбергера(State-TraitAnxietyInventory - STAI) - является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д.и адаптирована Ханиным Ю.Л..

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала ситуативной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4

34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Интерпретация результатов:

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$$Тр = Ерп - Еро + 50, \text{ где:}$$

Тр - показатель реактивной тревожности;

Ерп - сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

Еро - сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$Тл = Елп - Ело + 35, \text{ где:}$$

Тл - показатель личностной тревожности;

Елп - сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Ело - сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

КОС-2

Методика по определению **коммуникативных и организаторских склонностей** содержит 40 вопросов. На каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).
Время выполнения методики 10-15 минут.

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?

2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться того, 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, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли при 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 плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднение, 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 незнакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?
29. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (на производстве) ?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
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 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?

Ответы

Ключ к тесту:

<i>Коммуникативные склонности</i>	(+) да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
<i>Организаторские склонности</i>	(+) да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обработка результатов теста:

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по *коммуникативным* и отдельно по *организаторским* склонностям с помощью ключа для обработки данных «КОС-2».

За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

Уровни коммуникативных и организаторских склонностей:

Сумма баллов	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Уровень	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Высший

Испытуемые, получившие оценку *1-4 балла*, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие *5-8 баллов* имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших *9-12 баллов*, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка *13-16 баллов* свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (17-20 баллов) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях. Непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

2019-2020 учебный год

Педагог _____ Ладошкина Н.М. _____

Образовательная программа _____ Профессия и карьера _____

Группа _____ 1 год обучения _____

I. Обеспечение сохранности контингента

на 2.09	на 25.05	Выбыл, причина	Примечание (смена состава группы на 50%)
15			

Сводная таблица результативности образовательного процесса по группе

I. Предметные теоретические и практические знания		% от общего кол-во уч-ся		
		низкий	средний	высокий
	Теоретическая подготовка. Владение специальной терминологией			
	Практическая подготовка (практ умения и навыки, предусмотренный программой)			
	Творческие навыки			
II. Учебно-интеллектуальные умения				
	Подбирать и анализировать специальную литературу			
	Пользоваться компьютерными источниками информации			
	Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)			
III. Учебно-коммуникативные умения				
	Слушать и слышать педагога			
	Выступать перед аудиторией			
	Вести полемику, участвовать в дискуссии			
IV. Учебно-организационные умения и навыки				

	Организовывать свое рабочее и учебное место			
	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ			
	Аккуратно выполнять работу			

Список литературы

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. – СПб.: Речь, 2006. - 240 с.
2. Врублевская М.М., Зыкова О.В. Профориентационная работа в школе: Методические рекомендации. - Магнитогорск: МаГУ, 2004. - 80 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для ВУЗов. - СПб.: Питер, 2015. – 592с.
4. Немова Н.В. Управление системой профильного обучения в школе: Метод. Пособие Н.В. Немова. –М.: «Сентябрь». – 2006. – 160 с.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 мая 2014 г. N 755-р «Перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования, необходимых для применения в области реализации приоритетных направлений модернизации и технологического развития экономики Российской Федерации»
6. Приказ Минобрнауки России от 12.09.2013 N 1061 (ред. от 25.03.2015) "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования"
7. Профессиональная ориентация учащихся. /Сост. О.А. Хаткевич. Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт». - 2004. – 176 с.
8. Профориентация старшеклассников: сб. учебно-методических материалов/ сост., ред. и коммент. Т. В. Черниковой. – Волгоград: учитель, 2007. – 120 с.
9. Профориентология: теория и практика: учеб. пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. — 192 с.
10. Профориентация старшеклассников: сборник учебно-методических материалов / сост., ред. и коммент. Т.В.Черниковой. – Волгоград: Учитель, 2006. – 160 с.
11. Прошицкая. Е.Н. Выбирайте профессию: учеб. пособие для ст. кл. сред. шк. / Е.Н. Прошицкая. – М.: Просвещение, 1991. – 156 с.
12. Пряжников Н. С. Профоринтация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005. – 288с.
13. Резапкина Г. В. «Отбор в профильные классы». – М.: изд-во «Генезис», 2005. – 176 с.
14. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. – М.: изд-во «Генезис», 2006. – 124 с.
15. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2005. – 140 с.
16. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 336 с. (с. 80-84)
17. Смирнова Е.О. Детская психология: учебник для ВУЗов. 3-е издание переработанное. – СПб: Питер, 2009. – 304с.
18. Селевко Г. К., Соловьёва О. Ю. Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения / Г. К. Селевко, О. Ю. Соловьёва. – Ярославль ИРО, 2006. – 160 с.
19. Тесты для выбирающих профессию / сост. А.М. Кухарчук, В.В. Лях, С.Г. Макарова. – Мн.: «Соврем. Слово», 2005. -287 с.
20. Тряпицына А. П. Педагогика. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. - СПб.: Питер, 2013. – 304с.
21. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.263-265.
22. Цыганов М. Е. Навыки эффективного трудоустройства // Справочник классного руководителя. - 2008. - № 8. - С. 53-64.
23. Цыганов М. Е. Навыки эффективного трудоустройства // Справочник классного руководителя. - 2008. - № 9. - С. 47-54.
24. Цыганов М. Е. Навыки эффективного трудоустройства // Справочник классного руководителя. - 2008. - № 10. - С. 32-42.

25. Цыганов М. Е. Навыки эффективного трудоустройства // Справочник классного руководителя. - 2008. - № 12. - С. 28-35.
26. Человек и его профессия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Кухарчук, В.В. Лях, А.Б. Широкова. – Мн.: Современное слово, 2006. – 544 с.
27. Черникова Т. Бизнес-психология старшеклассника // Народное образование. - 2008. - № 10. - С. 205-212.
28. Чистякова С.Н., Родичев В.Ф. Профессиональное самоопределение. – М.: ОИЦ Академия, 2010. – 176 с.