***Рабочая*** ***тетрадь***

***по*** ***профориентации***

***Ученика(цы)\_\_\_\_\_\_\_\_класса***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_******школы \_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Рабочая** **тетрадь** **по** **профориентации**

**Эта** **тетрадь  разработана Центром** **Профориентации  Молодежи г. Химки и предназначена для использования в рамках профориентационной работы, проводимой данным Центром в Химкинском районе с** **учащимися  девятых классов средних** **школ , лицеев и гимназий. Основная часть материала также может быть использована для самостоятельного изучения.**

***Введение***

*«Для человека, который не знает,*

*к какой гавани он направляется,*

*ни один ветер не будет попутным».*

*Сенека - старший*

Мы поздравляем тебя! Настал один из важнейших моментов в твоей жизни. Тебе предоставляется шанс сделать выбор своего профессионального пути. Прийти к своему решению ты можешь разными способами. Например, наугад назвать профессию или спросить совета окружающих, или узнать какой профессионал зарабатывает много денег и поэтому пойти учиться именно в том направлении, или раздобыть сведения в какой институт поступить легче, или узнать где будут учиться твои друзья и пойти вместе с ними. Возможно и по-другому: пусть родители выбирают за тебя профессиональное будущее. Как ты думаешь, используя перечисленные способы, ты сможешь стать высококлассным специалистом, которому интересно то, что он делает? (Как это ни странно, именно высококлассные специалисты получают достойную зарплату и именно этих людей ценят как профессионалов). А может, ты уже выбрал себе профессию, поскольку с детства мечтал о ней?

С точки зрения психологов перед принятием окончательного решения необходимо получить знания о мире профессий, о том, на какие группы они делятся и какая из них **для тебя** самая комфортная, а также определить свои интересы, склонности, особенности характера и темперамента. Все это важно не только для будущего специалиста, но и для уже работающих людей. Выбор, сделанный с учетом этой информации называется «правильным».

На наших занятиях тебе предоставляется возможность получить эти знания. Твоя активность, откровенные ответы при диагностическом обследовании и выполнение всех заданий в « Рабочей   тетради   по   профориентации » помогут в этом.

Ты готов?

Итак, начинаем!

*Вот лучший совет, который можно*

*дать юношеству: «Найди что-нибудь,*

*что тебе нравится делать, а потом найди кого-нибудь,*

*кто будет тебе за это платить»*

*Кэтрин Уайтхорн*

***Стратегия правильного выбора профессии***

Сегодня мы поговорим о выборе профессии, о том, что необходимо знать, чтобы «правильно» сделать выбор. Одна из точек зрения, содержащая долю юмора, заключается в том, что для выбора профессии в любом возрасте, в том числе и в первый раз, необходимо иметь:

* 40% желания научиться;
* 10% договора с самим собой или кем-то;
* 10% куража;
* 10% экспертизы профессии и своих особенностей;
* 10% эмоционального желания;
* 10% прагматизма;
* 10% чувства юмора.

И другая точка зрения заключается в том, что для правильного выбора важна его обоснованность, придающая уверенность в собственных действиях, поэтому:

* эта профессия должна соответствовать твоим способностям и интересам *(уверенность в собственной пригодности к выбранной профессии)*;
* необходимо реально оценивать свои возможности поступления в то учебное заведение, где можно получить данную профессию *(знание требований выбранного учебного заведения, предъявляемых абитуриентам)*;
* необходимо знать все о той профессии, которую хочешь получить *(знание о содержании труда и перспектив развития выбранной профессии)*;
* и, конечно, надо знать, понадобится ли обществу твой труд *(знание о социальной значимости выбранной вами профессии).*

***Впиши недостающие элементы***



***Вот 7 шагов для определения твоей будущей профессии:***

1. Определи свое «ХОЧУ», для этого напиши:
	* Что тебе нравится делать?
	* Чему ты хотел бы научиться?
	* Какое твое хобби?
2. Составь список профессий или сфер деятельности соответствующий твоим желаниям.
3. Определи свое «МОГУ», для этого напиши:
	* Что у тебя получается делать лучше всего?
	* Что тебе легче всего дается?
	* Какие способности у тебя развиты уже сейчас?
	* Какими способностями ты хочешь обладать в идеале?
4. Исходя из этих сведений, составь список профессий и сфер деятельности, отвечающий твоим возможностям.
5. Сопоставьте оба списка:
	* Подчеркни совпадения в обоих списках;
	* Пометь похожие профессии или сферы деятельности.

После проведенной работы останови свой выбор на одной профессии.

1. Пользуясь справочной литературой, подбери несколько учебных заведений, отвечающих вашим требованиям

(училище, техникум, колледж, институт, академия, университет).

1. Построй свой личный профессиональный план, в котором ты спланируешь этапы достижения цели (цель - поступить в выбранное Вами учебное заведение).

|  |  |
| --- | --- |
| **Список профессий «ХОЧУ»** | **Список профессий «МОГУ»** |
| **Профессия** | **Сфера деятельности** | **Профессия** | **Сфера деятельности** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Для окончательного правильного выбора профессии необходимо учитывать «НАДО» - это востребованность определенной специальности.

***Популярность профессий***

По данным социологического исследования, проведенного в Химкинском районе, наиболее популярными среди школьников профессиями являются в первую очередь профессии экономической сферы, такие, как экономика и управление, финансы и кредит, менеджмент, маркетинг, банковское дело. На втором месте - гуманитарные специальности: юриспруденция, психология, международные отношения. На третьем месте находятся технические специальности. Профессии, популярные среди населения, могут быть не востребованы работодателями.

***Востребованность профессий на рынке труда***

В настоящее время пользуются спросом высококвалифицированные специалисты в области компьютерных технологий, экономики, маркетинга, рекламы, права, математики и статистики с большим опытом работы и дополнительными знаниями, представители рабочих специальностей не ниже четвертого разряда, или неквалифицированные, мало оплачиваемые работники (санитарка, уборщик, сторож). Сегодняшний деловой и профессиональный мир остро нуждается в профессионально мобильных людях, готовых грамотно принимать самостоятельные решения. В России сложилась ситуация несоответствия между высокими требованиями, предъявляемыми к служащим, и квалификацией специалистов.

Требования работодателей:

* специалисты в отдельных конкретных областях, имеющие диплом учебного заведения, специализирующегося на подготовке специалистов данного профиля
* специалисты, имеющие опыт работы
* знание иностранного языка больше ценится как дополнение к конкретной специальности, а не как самостоятельная профессия.

**Основные сферы профессиональной деятельности на современном рынке труда и требования к ним**

***Административно-управленческая деятельность.***

Основные требования к руководителям, управленцам - опыт работы в аналогичной должности или опыт руководящей работы. Средний возраст - 35-40 лет. Нередко руководящие должности занимают люди и более молодого возраста при условии, что работать в данной сфере они начали с самых «низов», приобрели большой опыт и досконально знают своё дело. К административному аппарату относится и так называемый персонал офиса - секретари, офис - менеджеры, работники отдела кадров, операторы ПК. Здесь основное требование - наличие специальных навыков, таких, как знание оргтехники. Знание иностранных языков добавляет очки в пользу человека, ищущего работу. Средний возраст для персонала офиса - 25-30 лет, преимущественно девушки. Для бухгалтера основное требование - наличие опыта работы и знание специализированных программ.

***Торговля***

В этой сфере деятельности специальное образование не является жёстким требованием. Гораздо важнее наличие опыта работы и определённых личных качеств (коммуникабельность, деликатность, энергичность). Даже при отсутствии опыта работы многие фирмы предоставляют возможность обучения и стажировки.

***Производство, строительство, транспорт***

Это направление является сейчас одним из самых востребованных, так как связано с обеспечением повседневных нужд общества. Однако на работу традиционно приглашаются в основном мужчины.

***Страхование, недвижимость***

Требования, предъявляемые работодателями к специалистам в этих сферах, схожи. Привлекает отсутствие жёстких условий: редко устанавливаются ограничения по возрасту, нет претензий к наличию специального образования. Большое значение имеет навыки общения с людьми, энергичность и работоспособность, так как уровень заработка зависит от количества заключённых сделок.

***Медицина, фармация***

Всё, что связано со здоровьем, всегда востребовано. Однако, чтобы работать в этом направлении, требуется специальное образование. Появление значительного количества коммерческих фирм в области медицины, фармакологии открывает широкие возможности для работы.

***Развлекательный и ресторанный бизнес***

Для работы в этой сфере часто специального образования не требуется. Зато приветствуется активность, молодость и привлекательная внешность. Это направление предоставляет широкие возможности для молодёжи и студентов, поскольку при достаточно гибком графике и сменном характере деятельности есть возможность совмещать работу с учёбой, неплохо зарабатывать и продвигаться по службе.

***Бесталанных людей нет, а есть люди, занятые не своим делом.***

***Если у тебя получается что-то хуже, чем у других, - значит, что-то должно получаться лучше. Ищи!***

***Ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным. Хотя бы потому, что если сегодня у тебя есть возможность узнать что-то новое, то завтра ты уже будешь чуточку другим.***

**Домашнее задание**

Методика ***«Профессиональная ориентация»*** поможет тебе получить представление о своих профессиональных склонностях и способностях, определить свою направленность на определенный класс профессий.

Прочитай внимательно высказывания. Напротив каждого из них поставь цифру, которая больше всего соответствует степени твоего желания заниматься этим видом деятельности.

**0 - я не хотел бы этим заниматься**

**1 - может быть**

**2 - хотел бы этим заниматься**

**3 - очень хотел бы**

Я ХОЧУ (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Обслуживать людей |  | Человек-человек |
| Заниматься лечением |  |
| Обучать, воспитывать |  |
| Защищать права |  |
| Управлять людьми |  |
| 2 | Управлять машинами |  | Человек-Техника |
| Ремонтировать оборудование |  |
| Обрабатывать материалы, изготавливать различные вещи |  |
| Заниматься строительством |  |
| Собирать и налаживать технику |  |
| 3 | Производить расчеты и вычисления |  | Человек - знаковая Система |
| Перерабатывать информацию |  |
| Обрабатывать тексты и таблицы |  |
| Работать с чертежами, картами, схемами |  |
| Принимать и передавать сигналы и сообщения |  |
| 4 | Заниматься художественным оформлением |  | Человек - художественный образ |
| Рисовать, фотографировать |  |
| Создавать произведения искусства |  |
| Выступать на сцене |  |
| Шить, вязать, вышивать |  |
| 5 | Ухаживать за животными |  | Человек - природа |
| Заготавливать продукты |  |
| Работать на открытом воздухе |  |
| Выращивать овощи и фрукты |  |
| Иметь дело с природой |  |
| **А** | Работать руками |  | исполнительские |
| Выполнять решения |  |
| Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать |  |
| Получать конкретный практический результат |  |
| Воплощать идеи в жизнь |  |
| **Б** | Работать головой |  | Творческие |
| Принимать решения |  |
| Создавать новые образцы |  |
| Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, изменять, испытывать, контролировать |  |
| Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать |  |

Второй блок высказываний поможет тебе оценить свои способности. Прочитай внимательно высказывания. Напротив каждого из них поставь цифру, соответствующую степени твоей способности заниматься той или иной деятельностью.

Я МОГУ (способен, умею, владею навыками)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Знакомиться с нужными людьми |  | Человек-человек |
| Быть чутким и доброжелательным |  |
| Выслушивать людей |  |
| Разбираться в людях |  |
| Хорошо говорить и выступать публично |  |
| 2 | Искать и устранять неисправности |  | Человек-Техника |
|  | Использовать приборы, машины, механизмы |  |
|  | Разбираться в технических устройствах |  |
|  | Ловко обращаться с инструментами |  |
|  | Хорошо ориентироваться в пространстве |  |
| 3 | Быть сосредоточенным и усидчивым |  | Человек - знаковая система |
| Хорошо считать в уме |  |
| Кодировать информацию |  |
| Оперировать знаками и символами |  |
| Искать и исправлять ошибки |  |
| 4 | Разбираться в литературе и искусстве |  | Человек - художественныйобраз |
| Петь, играть на музыкальных инструментах |  |
| Сочинять стихи, писать рассказы |  |
| Рисовать |  |
| Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи |  |
| 5 | Разбираться в животных и растениях |  | Человек - природа |
| Бороться с болезнями, вредителями |  |
| Ориентироваться в природных явлениях |  |
| Разводить животных или растения |  |
| Работать на земле |  |
| **А** | Быстро выполнять указания |  | исполнительские |
|  | Точно следовать инструкциям |  |
|  | Работать по заданному алгоритму |  |
|  | Выполнять однообразную работу |  |
|  | Соблюдать правила и нормативы |  |
| **Б** | Создавать новые инструкции и давать указания |  | творческие |
|  | Принимать нестандартные решения |  |
|  | Легко придумывать новые способы деятельности |  |
|  | Брать на себя ответственность |  |
|  | Самостоятельно организовывать свою работу |  |

Обработка результатов ждет тебя на следующем занятии.

*Нет плохих профессии, но есть такие,*

*которые мы уступаем другим.*

*Мигель Замакоис.*

***Мир профессий***

1.Профессия - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Специальность - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Должность - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Пример: Твой пример:***

1. ВРАЧ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. СТОМАТОЛОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. ГЛАВНЫЙ ВРАЧ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Описание.**

**Профессии типа «Человек -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

К этому типу относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, актерско-сценической деятельностью человека.

Для данного типа необходимо иметь творческие способности(литературные, актерские, музыкальные и др.). Наличие этих способностей может определить только профессионал. Кроме таланта важно еще и трудолюбие. Какие бы ни были способности, без усилий больших высот не достигнешь.

Среди представителей данного типа профессий встречается много меланхоликов (люди, склонные к одиночеству, высокочувствительные и впечатлительные).

Холерик с его высокой потребностью в общении поспешит поделиться своими переживаниями с друзьями. У меланхолика, если у него есть талант, эти чувства найдут выражение в произведениях искусства.

Противопоказания - различны в зависимости от профессии данного типа.

Примеры профессий данного типа*:* композитор, журналист, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Профессии типа «Человек - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

Предметом труда служат не сами явления, а информация о них в знаках (цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, карты, таблицы, формулы)

Специалисту нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением. Иметь обширные знания в области математики, логики, общую эрудированность, уметь распознавать информацию, которая стоит за знаками, понимать ее и уметь передать другим людям. Особые требования предъявляются к вниманию (умение сосредотачивать и переключать внимание), памяти (запоминать что-либо на длительное время), мышлению (развитое абстрактно-логическое мышление), усидчивости. Профессии данного типа предполагают аккуратность специалиста, объективность и стремление к работе при относительном постоянстве условий.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, слабое зрение, психические расстройства.

Примеры профессий данного типа*:* переводчик, экономист, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Профессии типа «Человек-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

Предметом труда специалиста данного типа является другой человек, а характерной чертой деятельности - необходимость непосредственного воздействия на людей.

Представители профессий этого типа умеют руководить группами, коллективами, сообществами людей, учить и воспитывать людей, лечить, осуществлять полезные действия по обслуживанию различных потребностей людей. Необходимо быть осведомленным в вопросах психологии, социологии, этики и навыков поведения, владеть соответствующими профессиональными знаниями. Также нужно уметь находить общий язык с различными людьми, вести переговоры. Очень важно иметь хорошую память, внимание, развитое вербально - логическое мышление, эмоционально - волевую устойчивость. Кроме этого должна быть высокая потребность в общении, умение находить контакт с людьми, взаимодействовать с ними. Если не ладится это взаимодействие, значит, не ладится и работа.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы, нервно-психические расстройства, значительные дефекты зрения и слуха, речевые дефекты.

Примеры профессий данного типа: врач, учитель, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Профессии типа «Человек - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

Представители профессий данного типа умеют делать, создавать, корректировать биотические (связанные с жизнью в биологическом смысле этого слова) средства, условия существования и развития людей. Речь идет о растениях, животных, микроорганизмах и условиях их среды как предмете труда. Люди, чья профессия связана с живой природой, создают условия для размножения и развития живых организмов в нужном человеку направлении, контролируют эти процессы и управляют ими.

Условия труда очень изменчивы и нестандартны. Многие профессии этого типа предполагают работу на открытом воздухе, иногда даже в экстремальных условиях.

Специалисту нужно иметь способность подмечать самые незначительные изменения в обстановке труда, планомерно наблюдать биологические объекты; уметь индивидуально подходить к различным биологическим объектам, т. е. обладать конкретными практическими знаниями. Немалое значение имеет физическое здоровье, т. к. и сегодня в профессиях этого типа существуют условия труда, требующие больших энергетических (физических) нагрузок (посадка растений, уход за животными, уборка урожая и т. д.). Хорошее цветовое зрение, образную зрительную память, богатое воображение, настойчивость в достижении отсроченных целей, бережность и аккуратность в отношении к живым объектам, нестандартное, творческое мышление, способность терпеливо ждать, считаясь с естественными темпами развития организмов - все это необходимо для удачного освоения профессии данного типа.

Противопоказания: слабое здоровье, недостаточное физическое развитие, физические недостатки, препятствующие активной ходьбе, серьезные дефекты зрения, а также отсутствие интереса ко всему «живому».

Примеры профессий*:* пчеловод, егерь, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Профессии типа «Человек-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

Представители профессий этого типа производят (участвуют в производстве) вещественные продукты труда, виды, формы энергии, создают (придумывают и строят) вещественные средства деятельности, многие условия и предметы искусственной среды обитания людей, средства их существования и развития. Они, в частности, создают, поддерживают в рабочем состоянии машины, технические приборы, обрабатывают разнообразные материалы.

Условия труда очень разнообразные и зависят от конкретной профессии.

Все системы восприятия человека задействованы в той или иной профессии данного типа: в одних случаях требуется тонкое зрительное различение свойств материала или обстановки труда (сборщики электрических приборов, техники), в других надо на слух оценивать работу оборудования, в третьих - обоняние и вкус ориентируют человека в самых главных обстоятельствах труда (технология приготовления продуктов питания); тонкие мышечные ощущения и тонкая дозировка усилий, прилагаемых к инструменту, обуславливают успех во многих видах сборки, наладки точных приборов; органы равновесия, о которых мало кто вспоминает, играют важную роль при работе на высоте при ограниченной площади опоры (монтажник и др.). Необходимо уметь разбираться в чертежах и схемах. Важно ясно мысленно представлять не только устройство машины или прибора, но и процесс рабочего взаимодействия и движения. Должно быть развито пространственное воображение, память на числа. Профессионал должен иметь знания в области физики, химии, математики и др. сопряженных с ними наук. Особую роль часто играют точность и быстрота движений, хорошая координация и обдуманность действий. Самое главное в области познавательных процессов - это повышенные требования к вниманию, его сосредоточению, распределению и переключению; как правило, высокие требования к зрению, линейному и объемному глазомеру. Требуется эмоциональная сдержанность, устойчивость в чрезвычайных ситуациях, повышенное чувство ответственности. При работе с техникой важна дисциплинированность, предельная собранность, решительность в сложных ситуациях.

Противопоказания: во многих профессиях этого типа противопоказаниями являются нарушения опорно-двигательного аппарата (рук, ног, позвоночника, мышц), не говоря уже о нарушениях органов чувств. В некоторых видах труда требуется немалая физическая выносливость, и соответствующие профессии противопоказаны для женщин.

Примеры профессий: водитель, машинист автокрана, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**УСЛОВИЯ ТРУДА**

***Бытовые*** - труд в условиях обычного (бытового) микроклимата. Примеры: бухгалтер, инженер, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***На открытом воздухе*** - труд с пребыванием на открытом воздухе с резкими перепадами температуры, влажности. Примеры: строитель, пожарный, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Необычные*** - труд в необычных условиях: под землей, под водой, на высоте, в воздухе, в горячих цехах, в цехах с неизбежными производственными сложностями. Примеры: летчик, шахтер, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***С повышенной моральной ответственностью*** - труд с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь людей, за большие общественные, материальные ценности. Примеры: учитель, аудитор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**СРЕДСТВА ТРУДА**

***Ручные*** - с использованием ручного труда. Примеры: столяр, монтажник, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Машинные*** - с использованием машин c ручным управлением. Примеры: токарь, водитель, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Автоматизированные*** - с использованием полуавтоматов, автоматов, автоматических линий, робототехнических комплексов. Примеры: сталевар, печатник, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Функциональные*** - с использованием функциональных средств, орудий труда. Примеры: преподаватель, актер, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**ЦЕЛИ ТРУДА**

***Гностические***: распознать, различить, оценить, проверить. Примеры: санитарный врач, литературный критик, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Преобразующие***: обработать, переместить, организовать, преобразовать. Примеры: водитель, живописец, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Изыскательские***: изобрести, придумать, найти новый вариант, сконструировать. Примеры: закройщик, художник оформитель, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Обработка результатов методики «Профессиональная ориентация», предложенной в качестве домашнего задания.***

*Пять групп суждений (от 1 до 5) - это пять типов профессий.*

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 обозначают:

А - исполнительские профессии

Б - творческие.

Подсчитай количество баллов в каждой группе из пяти суждений и запиши сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Группы профессий, в которых у тебя максимальный суммарный балл, и показывают твои склонности (ХОЧУ) и твои способности (МОГУ).

Если твои склонности относятся к той же группе профессий, что и способности, это говорит о том, что тебе нравится делать то, к чему у тебя есть способности. Если у тебя нет четко выраженных интересов, то тогда тебе стоит обратить больше внимания на свои способности.

Ты можешь также узнать, нравятся ли тебе профессии исполнительские или творческие. Определи, к какой группе профессий принадлежишь ты.

**Домашнее задание*.***

*Распределите профессии из списка по подтипам*

*Список.*

~~Врач~~, биотехнолог, цветовод, радист, ювелир, машинист, экономист, композитор, адвокат, ~~продавец~~, монтажник, биолог, штурман, корректор, ~~учитель~~, парикмахер, автослесарь, ветеринар, наладчик, медсестра, ~~юрист~~, водитель, программист, экскурсовод, воспитатель, конструктор, реставратор, звукорежиссер, патологоанатом, живописец по росписи фарфора, ~~библиотекарь~~.

Тип «человек - человек»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Медицинское обслуживание | Воспитание, обучение | бытовое обслуживание | Информационное обслуживание  | Защита гос-ва, общ-ва |
| врач | учитель | продавец | библиотекарь | юрист |

Тип «человек - техника»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Создание, монтаж, сборка технических устройств | Эксплуатация технических устройств | Ремонт технических устройств |
|  |  |  |

Тип «человек - природа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Изучение, исследование, анализ состояния и условий жизни растений | Уход за растениями и животными | Профилактика заболеваний растений и животных, борьба с их возбудителями и вредителями. |
|  |  |  |

Тип «человек - знаковая система»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тексты на родном и иностранном языках | Цифры, формулы, таблицы | Чертежи, карты, схемы | Звуковые сигналы |
|  |  |  |  |

Тип «человек - художественный образ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Создание, моделирование художественных произведений | Воспроизведение, изготовление по эскизу в единственном экземпляре | Воспроизведение, копирование, размножение худ. произведений в массовом производстве  |
|  |  |  |

***Способности.***

*Ленивые всегда бывают людьми посредственными…*

*Вольтер*

*Свои способности человек может узнать,*

*только попытавшись применять их на деле…*

*Сенека*

*Способности* - индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешное выполнение определенного вида деятельности.

**Мышление.**

*Мысль - путь от вопроса к ответу.*

*Симон Соловейчик*

*Ничто не свободно так, как мысль человека.*

*Дэвид Юм*

Мышление - это движение мысли, порождающее новое знание на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности. Мышление - это особого рода деятельность, имеющая свою структуру и виды.

Мыслительные способности связаны с высоким уровнем развития определенных видов мышления.

Большинство профессий предполагает хорошее развитие и теоретического, и практического мышления. Однако есть профессии, такие, как ученый-теоретик, историк, философ, журналист, где необходима в первую очередь способность к теоретическому мышлению, то есть способность к решению теоретических задач. Способность к практическому мышлению, необходима таким профессионалам как например автослесарь, портной, дизайнер, водитель, бармен, стилист, электрик.

**Мышление**

**(по типу решаемой задачи)**



**Мышление**

**(по степени новизны)**



Мыслительной способностью по степени новизны и оригинальности является способность к продуктивному мышлению. Хорошо развитая способность к продуктивному мышлению необходима таким профессионалам как, ученый, конструктор, дизайнер, стилист, адвокат, композитор, психолог, врач, журналист, писатель, фотограф, предприниматель, менеджер и так далее. В таких профессиях как банковский служащий, кассир, бухгалтер, швея, токарь, слесарь, налоговый инспектор, фармацевт и так далее чаще всего используют репродуктивное мышление.

***Задачи на мышление.***

1.…………………………………………………………………………

2…………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

3.

а)

б)

4…………………………………………………………………………..

5.а)……………………………………………………………………….

б)……………………………………………………………………….

в)……………………………………………………………………….

Если вы правильно и быстро решили:

* задачу №1, то у вас хорошо развито наглядно-образное мышление;
* задачу №2 - логическое мышление;
* задачи №3-4 - практическое мышление
* задачу №5 - творческое (продуктивное) мышление.

Мышление взаимосвязано с другими процессами - памятью, вниманием и т.д.

**Внимание.**

Внимание - это сосредоточенность мыслей, зрения или слуха на чем-нибудь.



**Основные характеристики ВНИМАНИЯ и связанные с ними способности:**

Объем внимания характеризуется количеством объектов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости. Ученые установили, что объем внимания определяется 5-7 объектами. Больше 7-ми объектов человек может воспринять, если объединит эти объекты по смыслу.

Устойчивость внимания - это способность человека в течении длительного времени сохранять состояние внимания на объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимания.

Концентрация внимания - это способность сохранять сосредоточенность при наличии помех. Например, не обладая концентрацией внимания, вы не сможете делать уроки, если в соседней комнате громко работает телевизор.

Избирательность внимания имеет два параметра: скорость и точность, таким образом избирательность внимания проявляется в способности быстро и точно выбирать необходимые на данный момент объекты.

Распределение внимания - это способность направлять и сосредотачивать внимание на несколько независимых объектов одномоментно. Чем сложнее совмещать виды действий, тем труднее распределять внимание. Попробуйте, например, одновременно постучать себе по голове и погладить живот. Труднее всего совмещать два разнородных действия.

Переключение внимания - перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Установлено, что скорость переключения внимания зависит от многих факторов, например от темперамента. У холериков и меланхоликов переключение внимания осуществляется легче.

***Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием.***

***КАК РАЗВИВАТЬ произвольное и послепроизвольное ВНИМАНИЕ***

*1. Как мы уже отметили произвольное внимание - это сознательное регулируемое с помощью волевого усилия, поэтому для его развития в первую очередь необходимо развивать силу воли.*

*2. Находясь в шумной обстановке попробуй сосредоточиться на каком-либо объекте.*

*3. Для развития послепроизвольного внимания развивай собственные интересы.*

*4. Приходя из школы домой, постарайся вспомнить все подробности твоего пути, что ты видел (ты видел это сотни раз!!!). На следующий день проверь себя, не упустил ли ты чего-нибудь в своем описании.*

***Упражнение на развитие избирательности внимания****. Возьми любую газетную статью, можешь для этого использовать любой текст из нашей тетради. Выбери две часто повторяющиеся буквы, например, «О» и «Е». твоя задача как можно быстрей и точнее зачеркнуть в тексте эти буквы. Внимательно проверяй ошибки после задания. Чем меньше ошибок и затраченного на задание времени, тем лучше избирательность внимания. Когда достигнешь совершенства на первом этапе, задачу можно усложнить: одну букву зачеркиваем горизонтальной чертой, другую - вертикальной; три буквы - одну зачеркиваем, вторую подчеркиваем, третью обводим кружком. Для тренировки переключения внимания можно привлечь друга или родственника, чтобы он отслеживал время и через одинаковые промежутки времени давал сигнал, по которому ты будешь чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. 7 минут в день.*

***Упражнение на развитие способностей к распределению внимания.*** *Возьми листок бумаги. Проговаривай числа от 1 до 20, одновременно записывая их на листке в обратном порядке.*

***Упражнение на развитие переключаемости внимания.***

*Найди в таблице, как можно быстрее, числа от 1 до 25 (таблицы 1,2).*

*Это упражнение ты можешь выполнять соревнуясь с одноклассником.*

*Более сложные задания: Найди в таблицах (таб.1, таб.2), как можно быстрее числа в убывающей последовательности от 25 до 1. В таблицах 3 и 4 найди числа в возрастающей последовательности и напишите на листочек буквы, стоящие в клетке с каждым числом. В этих же таблицах (3 и 4) найди числа, как можно быстрее, в убывающей последовательности и запиши на листочек буквы, которые ты найдешь в квадратике с цифрой.*

Таб. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | **9** | **2** | **21** | **13** |
| **22** | **7** | **16** | **5** | **10** |
| **4** | **25** | **11** | **18** | **3** |
| **20** | **6** | **23** | **8** | **19** |
| **15** | **24** | **1** | **17** | **12** |

Таб. 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **13** | **1** | **8** | **20** |
| **17** | **6** | **25** | **7** | **11** |
| **22** | **18** | **3** | **15** | **19** |
| **10** | **5** | **12** | **24** | **16** |
| **14** | **23** | **4** | **9** | **21** |

Таб. 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **21****X** | **11****A** | **1****Q** | **19****L** | **24****B** |
| **2****W** | **20****Z** | **18****K** | **5****T** | **10****P** |
| **4****R** | **13****D** | **25****N** | **16 H** | **7****U** |
| **17****J** | **6****Y** | **14****F** | **9****O** | **12****S** |
| **22****C** | **3****E** | **8****I** | **15****G** | **23****V** |

Таб. 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5****И** | **21****Г** | **23****У** | **4****Т** | **25****Ц** |
| **11****Ж** | **2****Б** | **7****С** | **13****Л** | **20****Ф** |
| **24****К** | **17****А** | **19****Ы** | **6****М** | **18****В** |
| **9****Я** | **1****Ю** | **12****Д** | **8****Ч** | **14****О** |
| **16****П** | **10****Э** | **3****Ь** | **15****Р** | **22****З** |

***Память.***

Память - это психический процесс, помогающий нам запомнить то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, помогающий нам сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т.е. узнавать, воспроизводить то, что знаешь.



**Механическая** память **-** это запоминание информации в той форме, в которой она воспринимается.

**Смысловая** память - это память информации, которая осмыслена.

Забывание неосмысленного материала особенно интенсивно протекает сразу после заучивания, в первый час, а через 48 часов в памяти остается всего 25%.

Любой изучаемый материал попадает сначала в кратковременную память и только после многократных повторений этот материал сохраняется в долговременной памяти. Объем кратковременной памяти ограничен. Он составляет 5-9 единиц. Запоминая длинный текст, необходимо заучивать его небольшими фрагментами.

***Домашнее задание***

**«Мотивы выбора профессии»**

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на Ваш выбор профессии.

Напишите эту профессию, специальность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Утверждения** | **Оценка как повлияло утверждение на ваш выбор:** |
| **Очень сильно** | **Сильно** | **Средне** | **Слабо** | **Никак** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Требует общения с разными людьми |  |  |  |  |  |
| 2. | Нравится родителям. |  |  |  |  |  |
| 3. | Предполагает высокое чувство ответственности |  |  |  |  |  |
| 4.  | Требует переезда на новое место жительства |  |  |  |  |  |
| 5. | Соответствует моим способностям |  |  |  |  |  |
| 6. | Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием |  |  |  |  |  |
| 7. | Дает возможность приносить пользу людям. |  |  |  |  |  |
| 8.  | Способствует умственному и физическому развитию. |  |  |  |  |  |
| 9.  | Является высоко оплачиваемой |  |  |  |  |  |
| 10. | Позволяет работать близко от дома |  |  |  |  |  |
| 11. | Является престижной |  |  |  |  |  |
| 12. | Дает возможности для роста профессионального мастерства |  |  |  |  |  |
| 13. | Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах. |  |  |  |  |  |
| 14. | Позволяет реализовать способности к руководящей работе |  |  |  |  |  |
| 15. | Является привлекательной |  |  |  |  |  |
| 16. | Близка к любимому школьному предмету |  |  |  |  |  |
| 17. | Позволяет сразу получить хороший результат труда для других |  |  |  |  |  |
| 18. | Избрана моими друзьями |  |  |  |  |  |
| 19. | Позволяет использовать профессиональные умения для работы |  |  |  |  |  |
| 20. | Дает большие возможности проявить творчество |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Внутренние мотивы** | **Внешние мотивы** |
| **Индивидуально****значимые** | **Социально значимые** | **Положительные** | **Отрицательные** |
| 1 |  | 3 |  | 4 |  | 2 |  |
| 5 |  | 7 |  | 9 |  | 6 |  |
| 8 |  | 12 |  | 10 |  | 11 |  |
| 15 |  | 14 |  | 16 |  | 13 |  |
| 20 |  | 17 |  | 19 |  | 18 |  |
| Итого: |  | Итого: |  | Итого: |  | Итого: |  |

Наибольшая сумма баллов в столбике свидетельствует о преобладании данного мотива.

Если у тебя преобладают **внутренние индивидуально значимые** мотивы, то ты придерживаешься стратегии правильного выбора профессии (см. стр. 2), то есть, выбирая профессию, в первую очередь учитываешь свои «Хочу» и «Могу», а также для тебя важно, насколько будущая профессия поможет тебе развиваться в дальнейшем.

Если у тебя преобладают **внутренние социально значимые** мотивы, то для тебя при выборе профессии в первую очередь важным является то, насколько твоя профессиональная деятельность поможет окружающим людям и тем самым повысит твой социальный статус.

Если у тебя преобладают **внешние** мотивы, то для тебя важнее при выборе данной профессии не соответствие ее твоим способностям, интересам и склонностям, а другие факторы:

- при преобладании **внешних положительных** мотивов для тебя в первую очередь важны условия работы (высокая зарплата, расположение работы и т.д.), а не сама работа;

- при преобладании **внешних отрицательных** мотивов в первую очередь важно одобрение окружающими твоего выбора.

***Самооценка***

*Мы судим о себе по тому, чего мы способны*

*добиться; другие судят о нас по тому, чего мы добились.*

*Генри Лонгфелло*

Самооценка - это способность оценивать себя, свои достоинства и недостатки, свое место среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

*Самооценка личности состоит из 2-х компонентов:*

*А) знание о себе (через общение с другими)*

*Б) отношение к самому себе*



**Уровень притязаний** - тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная свои предыдущие успехи и неудачи.



Чтобы сделать адекватным уровень своей самооценки, ты можешь обратиться к психологу, который поможет тебе разобраться в любой проблеме на индивидуальной консультации. А также будет полезным посетить тренинги (это очень интересные групповые занятия игровой формы, на которых ты получаешь не только нужные умения и заряд энергии, но и возможность приобрести новых друзей), направленные на повышение самооценки.

НАПРИМЕР:

Тренинг «Общаться?.. легко!» поможет приобрести навыки общения, умение устанавливать контакты с людьми, навыки самопрезентации.

Тренинг «Какой я?» (тренинг личного роста) - это изучение себя, саморазвитие.

Тренинг «Да…Да? - Да!» поможет приобрести уверенность в себе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

***Темперамент.***

При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента.Темперамент - врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства. Выделяют 4 типа темперамента:

* ***Холерик.*** Имеет сильную неуравновешенную нервную систему*.* инициативен, энергичен, активен. Работе отдает слишком много сил, поэтому быстро выдыхается. Ему подходит цикличная деятельность, переодически требующая большого напряжения, но чередующаяся с более спокойной работой. Холерики не теряются в критических ситуациях (профессия авиадиспетчера, водителя и др.). Холерик не может выполнять монотонную работу.
* ***Сангвиник.*** Энергичен, отличается высокой работоспособностью. Быстро усваивает информацию, легко переключается с одной работы на другую. Сангвиники быстро приспосабливаются к новым условиям, легко сходятся с другими людьми, очень общительны, уравновешены, готовы всё время действовать, что-то организовывать, поэтому им больше подходит работа с другими людьми. Они неэффективны там, где надо долго делать однообразную работу.
* ***Флегматик.*** Характеризуется упорством и старательностью, малоразговорчив, в работе и общении спокойны. Флегматик с трудом переключается с одной деятельности на другую, долго раскачивается перед работой, не любит разнообразие, хорошо приспособлен к монотонной работе. Флегматик нетороплив, но может достичь хороших результатов благодаря своей настойчивости и хорошей организации труда.
* ***Меланхолик.*** Имеет слабую, неуравновешенную и малоподвижную нервную систему. Отличается повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью, высокой самокритичностью, Меланхолики более осторожны в работе, любят работать индивидуально, не спеша, легко поддаются стрессам, им трудно сосредоточиться на работе при наличии помех, в критических ситуациях теряются. Работа, требующая большого напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями, меланхоликам противопоказана. Меланхолик будет эффективно выполнять работу, связанную с информацией и людьми в ситуации, требующей тонкого и глубокого анализа. Деятельность, требующая постоянного общения с людьми (продажи, лекции, переговоры, публичные выступления), для меланхолика затруднительна в силу его индивидуальных особенностей.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип может иметь свои недостатки и достоинства.

В темпераменте человека есть еще такие свойства, как экстраверсия (направленность человека на внешний мир, на конкретные явления, предметы, на людей), интроверсия (направленность на свой внутренний мир, абстрактные идеи) и амбоверсия (Амбоверт- человек, наделенный прекрасными чертами характера: лояльный, верный, честный, рассудительный, добрый, с развитым чувством долга. Общительный, но не болтливый. Делает все возможное для других. Его преданность велика, вплоть до полного самоотречения. Лишен зависти и жадности. Таких людей высоко ценят, и это правильно - они великодушны и бескорыстны. Они не любят сборищ и толпы. В меру целеустремленны и достаточно настойчивы: знают, чего хотят от жизни. Амбоверты, как и другие типы, интеллектуальны, обладают тягой к знаниям).

Слишком высокая степень экстраверсии больше всего способствует достижению успеха в сфере «человек-человек». А интроверсии -.в сфере «человек-знаковая система, «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-техника», но в основном в тех специальностях профессий, где нужно работать индивидуально. Пройдя тест Г.Айзенка, ты узнаешь, какой у тебя тип темперамента, и кто ты - экстраверт или интроверт. Нужно знать, что темперамент в чистом виде проявляется очень редко, в основном присутствуют смешанные типы.

*Рассмотри карикатуры, нарисованные датским художником Х.Бидструпом и попытайся определить типы темперамента героев.*



***Определить свой тип темперамента ты можешь с помощью опросника Г. Айзенка.***

***(подростковый вариант). Смотри тест на стр. 63.***

*Ваше благополучие зависит*

*от ваших собственных решений.*

*Д. Рокфеллер*

Выбирая профессию, мы вынуждены учитывать множество самых различных факторов.

***Факторы, влияющие на выбор профессии.***

***Типичные ошибки при выборе своего профессионального пути.***

***1. Недостаточный объем знаний о существующих профессиях.*** Круг профессий, известный учащимся, ограничен и составляет всего 10-15. Не учитывается потребность в данной профессии в своем регионе.

***2. «Гипноз агитации»*** - попадание под влияние мнения знакомых, друзей или подруг, кумира или яркой личности, общественного мнения или моды;

***3.«Дорога вместо цели»*** - концентрация усилий исключительно на выборе вуза, а не специальности, то есть институт стал самоцелью, а не средством (иногда аргументом в пользу избранной деятельности является **местоположение учебного заведения)**;

***4.«Инерция движения»*** - поступление в вуз для того, чтобы отложить принятие решения по выбору специальности или избежать призыва в армию;

***5.«Звездная болезнь»*** - автоматический перенос престижа специальности непосредственно на себя и подсознательно расчет на широкую известность;

***6.«Близорукость»*** - уверенность в неизменной востребованности выбранной специальности (в настоящее время циклы появления, развития и смены профессий заметно сократились);

**7.«*Парадный вход»*** - оценка престижной работы только с внешней стороны (романтический ореол), недооценка трудностей и тонкостей выбранной специальности;происходит обычно от недостаточного знания об основном содержании работы. Например, человек хочет быть геологом, потому что ему нравится ходить в походы, или желает стать юристом, потому что с увлечением смотрит и читает детективы.

***8. Неуважение к одним и преклонение перед другими видами труда.*** Некоторые профессии считаются важными, другие - недостойными и даже "неприличными". Так, по мнению некоторых людей, "непрестижно" работать в механическом цехе, на стройке, и напротив, считается вполне нормальным, "приличным" после окончания школы работать курьером.

9. ***«вуз - локомотив»*** - данная позиция заключается в том, что главное - поступить, а там пойдет само собой (но вуз не столько учит, сколько предоставляет возможность для самообучения: гранит науки надо грызть самому, так как в виде манной каши он не усваивается);

10. ***«школьный успех»*** - часто встречающееся мнение о том, что лидирование по школьному предмету является единственным и достаточным условием выбора специальности; при этом обычно упускается из виду два важных момента:

- нельзя отождествлять школьный учебный предмет с изучаемой в вузе дисциплиной: отличие не только в объеме получаемых знаний, но и в их качестве, поскольку требуется иной подход к процессу обучения. Если ты интересуешься, например, литературой, то тебе следует знать, какие реальные профессии, занятия за этим предметом стоят. Нет литературы вообще, а есть преподаватель литературы, литературный сотрудник газеты, обрабатывающий материалы, поступающие в газету, редактор в издательстве, исследователь-литературовед, работник книжного фонда библиотеки, библиограф и др. Например, знание истории и географии необходимо людям таких профессий, как геодезист, топограф, геолог, экскурсовод, штурман, реставратор, костюмер, археолог, букинист, метеоролог, журналист и др. Как видно, за каждым учебным предметом стоит большое количество конкретных профессий, поэтому, выбирая вид трудовой деятельности, нужно помнить, что мир профессий значительно шире, чем это можно представить себе, основываясь на школьных предметах.

- наличие обязательного минимума способностей не является гарантией успеха по выбранной специальности: музыканту нужен слух, художнику - цветоощущение, но и этого недостаточно, потому что для развития необходим комплекс различных качеств.

**11. *Перенос своего отношения к человеку на профессию, которую он представляет.*** Например, ученик 10-го класса решил стать летчиком, потому что старший брат его друга, очень интересный, остроумный человек, работает летчиком. Но ведь остроумие и веселость отнюдь не самые важные качества в профессии летчика.

**12.*Неумение разбираться в себе, в своих действительных склонностях,******способностях.***Например, девушка, имея прекрасные навыки шитья и конструирования одежды, поступает на юридический факультет Университета.

**13. *Выбор профессии без учета своих физических возможностей и реального******состояния здоровья.*** Например, юноша, страдающий хроническим заболеванием почек, учится на водителя. Девушка, имеющая хронический тонзиллит, мечтает о профессии повара-кондитера.

**14. *Ориентация сразу на профессии высшей квалификации*** (ученый, дипломат, летчик-испытатель и т.п.).

**15. *Отношение к профессии как к неизменной.*** В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии. Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, в 9 классе, фатальным образом определит всю вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает Вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если Вы затем передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях.

**16. *Неумение извлекать информацию о профессиях и путях их получения*** (например, из книг и кинофильмов берутся только привлекательные стороны профессии, часто носящие рекламный характер).

Таким образом, знание Вами типичных ошибок будет способствовать более осознанному подходу к выбору трудового, профессионального пути.

***Информированность.***

Знания, информация играют важную роль в деле выбора профессии. Наиболее достоверную информацию по выбору той или иной профессии, выбору учебного заведения вы можете найти в Центре  профориентации  молодежи (ЦПОМ), в справочниках «Куда пойти учиться ?», информацию по трудоустройству - в Информационно - деловом центре молодежи (ИДЦМ), в Центре занятости населения.

**Адрес ЦПОМ**:

Химки, ул. 9 Мая, д.18 б., тел.793-07-66.

**Адрес ИДЦМ**:

Химки, ул. Ленинградское ш., д. 18а., тел.572-23-13., 572-25-22.

**Адрес Центра занятости населения**:

Старые Химки, ул. Маяковского, д. 27., тел.573-64-01.

***Этапы выбора учебного заведения.***

* 1. Согласно своим желаниям и возможностям выбери область деятельности, направление (техническое, гуманитарное, естественнонаучное и т.д.).
	2. Найди несколько учебных заведений специализирующихся по данному направлению.
	3. Выясни требования этих учебных заведений. Узнай, какие тебе предстоит сдавать экзамены. Какой конкурс.
	4. Выбери форму обучения (дневная, вечерняя, заочная).
	5. Юношам нужно обязательно выяснить наличие военной кафедры или отсрочки от службы в армии.

Если ты не набрал проходной балл, не спеши забирать документы. Набранных тобой баллов может оказаться достаточно для обучения на другом факультете. Также более низкий проходной балл на вечернем и заочном отделениях.

**Дневная форма (очная) обучения-** учащиеся ежедневно, за исключением 1-2 выходных дней в неделю, посещают учебное учреждение, учебный процесс занимает большую часть дня.

**Вечерняя форма (очно-заочная)** - учащиеся занимаются во второй половине дня, 2-4 раза в неделю, могут совмещать работу с обучением, но при этом учебный процесс удлиняется в среднем на 1 год.

**Заочная форма** - учащиеся выполняют большую часть работ самостоятельно, получая по почте задания из учебного учреждения, и отправляя готовые работы так же по почте. Раз в полугодие все учащиеся собираются на установочные сессии и сдают экзамены. При такой форме обучения не сложно совмещать работу и учебу.

***Трудовой кодекс, или Что ты должен знать о своих правах и обязанностях.***

Каждый человек в нашей стране имеет право на труд и отдых (основание-Конституция РФ, Трудовой кодекс.). Каждый из нас имеет право свободно выбирать труд согласно своим способностям, профессию и род занятий, а также право на защиту от безработицы.

Согласно Трудовому кодексу приступить к трудовой деятельности имеет право любой гражданин РФ 15-и летнего возраста или 14-и летние учащиеся с согласия родителей, если работа не нарушает учебный процесс, не вредит здоровью.

***Труд молодежи ( до 18 лет).***

1.Продолжительность рабочего времени сокращена и составляет 24 часа в неделю для работников в возрасте до 16 лет, 36 часов в неделю для работников 16-18 летнего возраста (ст.92 ТК), при этом продолжительность ежедневной работы не может превышать:

для 15-16-летних - 5часов, 16-18-летних - 7часов;

для учащихся, совмещающих учебу и работу 14-16-летнего возраста-2,5часа, 16-18-летних-3,5часа (ст. 94 ТК).

2.Оплата труда производится пропорционально отработанному времени или по сдельным расценкам. Работодатель может за счет собственных средств производить доплаты (ст.271 ТК).

3. Заключение трудового договора возможно с лицами, достигшими 16 лет или с согласия родителей, опекунов - с 14 лет.

4. Принимаются на работу без испытательного срока граждане в возрасте до 18 лет, а так же лица, окончившие учебные заведения и поступающие на работу впервые по полученной специальности (ст.70 ТК).

5.Ежегодный оплачиваемый отпуск для работников в возрасте до 18 лет предоставляется в удобное для них время продолжительностью 31 календарный день (ст.267 ТК). По соглашению с руководством предприятия оплачиваемый отпуск может быть представлен до истечения 6месяцев работы (ст.122 ТК).

6.Увольнение производится в исключительных случаях с согласия государственной инспекции труда РФ и районной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (за исключением случая ликвидации предприятия) (ст.269 ТК).

7. **Работы, на которых запрещается применять труд молодежи в возрасте до 18 лет:**

на работах с вредными и опасными условиями труда, на подземных работах;

на работах, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных кабаре и клубах, производство, перевозка, и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами);

на работах, связанных с передвижением тяжестей, превышающих установленные для этого возраста нормы (ст. 265 ТК);

служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие дни (за исключением творческих работников).

8. Необходимо предварительное медицинское обследование молодежи в возрасте до 18 лет, при заключении трудового договора (ст.69 ТК).

Поступившим в высшие учебные заведения (ВУЗ), техникумы, колледжи, училища и вечерние школы не зависимо от их организационно-правовых форм по заочной, дневной и вечерней формам обучения, работодатель предоставляет дополнительные отпуска. (Подробнее см. ТК РФ статьи 173, 174)

**В н и м а н и е !**

1. Все гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением, предоставляются при получении образования соответствующего уровня впервые.

2. При обучении одновременно в 2 образовательных учреждениях гарантии и компенсации предоставляются только в связи с обучением в 1 из них по выбору работника.

3. Если учебное заведение не имеет госаккредитации, то гарантии и компенсации устанавливаются коллективным или трудовым договором на конкретном предприятии.

***Профессионально важные личностные качества.***

Профессионально важные личностные качества - это черты характера, особенности темперамента, особенности общения и поведения, отношение к выполняемой работе.

***Задание.***

*Перед тобой список профессионально-важных личностных качеств. Подумай и впиши в таблицу* *личностные качества для специалистов каждой из предложенных профессий.*

**А** аккуратность - активность - аналитическое мышление

**В** внимательность

**Г** гибкость

**Д** дипломатичность

**К** креативность - коммуникабельность

**М** мобильность

**О** организованность, образованность, ответственность

**С** стрессоустойчивость

**У** усидчивость -- умение слушать -- понимать других -- умение творчески мыслить,

**Ц** целеустремленность

**Ч** честность

**Э** эрудированность

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессия** | **Качества** |
| бухгалтер |  |
| следователь |  |
| инженер-электрик |  |
| продавец-кассир |  |
| звукорежиссер |  |
| парикмахер |  |
| психолог |  |
| менеджер |  |
| водитель |  |

***Профессиограмма***

Профессиограмма - это подробное описание профессии, включающее в себя общее описание профессии, содержание деятельности специалиста, работающего по данной профессии, основные профессионально-важные качества, необходимые для успешной работы по данной специальности, необходимые знания и умения, медицинские противопоказания.

***Упражнение***

*Составь профессиограмму, пользуясь данной таблицей.*

|  |
| --- |
| *Профессия:*  |
| **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ** |
| что делает на рабочем месте человек выбранной тобой профессии |  |
| **ЗНАНИЕ И УМЕНИЕ** |
| что должен знать и уметь делать человек выбранной тобой профессии |  |
| **ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА** |
| Какими чертами характера, особенностями поведения должен обладать человек выбранной тобой профессии |  |

***Постановка цели.***

Добиться успеха в жизни гораздо легче тогда, когда ты имеешь четкое представление о том, чего ты хочешь достичь и о том, как это сделать. В этом тебе поможет умение ставить перед собой достижимые цели.

Достижимая цель:

1. максимально конкретизирована;
2. ориентирована во времени (определены сроки, когда будет достигнута).

**Человек, ставящий пред собой маленькие цели, более успешен в жизни.**

Попробуй определить, какие высказывания является целью:

* «Я хочу быть самой красивой»
* «Я хочу похудеть на 5 кг»
* «Я хочу знать английский язык»
* «Я хочу разговаривать на английском языке»
* «Я хочу быть хорошим программистом»
* «Я хочу уметь писать компьютерные программы»

Цель может быть ориентирована на реализацию как в близком, так и отделенном будущем. Например: поступить в институт - ближняя цель, стать ректором института - отдаленная. Для достижения поставленной цели необходимо разработать пошаговый план действий. В нашем случае цель - определить свое ближайшее профессиональное будущее, выбрать профессию, и наш пошаговый план действий мы будем называть **Личным профессиональным планом** (ЛПП). ЛПП у каждого человека свой. Достигнешь ты цели или нет, зависит от того, насколько правильно ты ее сформулируешь.

***«Как вы яхту назовете, так она и поплывет».***

***(А.С.Некрасов)***

Мы предлагаем тебе попробовать составить ЛПП для ближней цели.

Итак, начнем:

**Личный профессиональный план**

**Я выбрал профессию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Моя цель: *поступить в*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(учебное заведение)*

***на факультет*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ответь на следующие вопросы:**

1. **Моя успеваемость**
	* **средний бал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
	* **оценки по профильным предметам\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Возможности оплаты**
	* **подготовительных курсов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
	* **услуг репетитора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
	* **полного курса образования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Дополнительные возможности**

* **наличие медали\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **результаты олимпиад\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **спортивные достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **другие возможности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
1. **Что мешает достигнуть цели**

**- медицинские противопоказания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- прописка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- семейные обстоятельства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитывая твои ответы на предыдущие вопросы, запланируй 5 последовательных этапов (шагов), которые помогут добиться поставленной цели. На каждом этапе решается какая-то конкретная задача:**

**Шаг первый - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шаг второй - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шаг третий - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шаг четвертый - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шаг пятый - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**П Р И Л О Ж Е Н И Я**

**Дифференциально - диагностический опросник.**

Можно использовать РС версию или бланковый вариант.

**ДДО -** это диагностика профессиональной направленности.

Данная методика позволяет выявить интересы и склонности человека к определенному типу профессий по классификации Е.А.Климова.

Инструкция.

Для выполнения заданий теста интересов и склонностей каждому действию, перечисленному ниже, необходимо дать две оценки: оценку того, насколько хорошо ты умеешь делать это действие и оценку того, насколько это действие тебе нравится выполнять. Оценки нужно давать согласно имеющейся у тебя шкале. Оценку необходимо записать в бланке ответов в соответствующую графу. Отвечай по возможности быстро, вспоминая свой опыт выполнения подобных действий. Если тебе никогда не приходилось заниматься такими действиями, то вместо ответа поставь прочерк.

ВОПРОСЫ

1. Выращивать дома, на даче, или в оранжерее цветы, деревья, другие растения.

2. Выполнять технические действия различной сложности на работе и дома.

3. Спокойно и терпеливо объяснять что-либо другим людям, даже если приходится повторять сказанное несколько раз.

4. Делать вырезки из текстов, выписки из книг и статей, подбирая их по определенной тематике.

5. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать письма.

6. Определять по внешнему виду различные виды животных, растений, насекомых, знать их названия.

7. Решать различные головоломки, разбираться в их устройстве.

8. Ухаживать за больными людьми, причем не только за членами своей семьи.

9. Составлять конспекты, планы различных работ.

1О. Создавать различные произведения изобразительного искусства (рисовать красками и карандашом, лепить).

11. Выращивать какое-нибудь животное, следить за его состоянием, ухаживать за ним.

12. Ремонтировать различные механизмы: механические, электрические, электронные.

13. Внимательно, не перебивая выслушивать людей.

14. Находить грамматические ошибки в книгах, статьях, заметках.

15. Разбираться в том, какие мысли и чувства хотел выразить автор в различных произведениях искусства: картинах, фильмах, романах, пьесах.

16. Наблюдать за животными, насекомыми, изучать их повадки.

17. Искать и находить наиболее рациональный способ решения технической или любой практической задачи.

18. Заниматься с детьми: играть с ними, рассказывать интересные истории, учить чему-нибудь.

19. Запоминать различные формулы, законы, условные обозначения.

20. Играть на музыкальных инструментах, исполнять песни или музыкальные номера.

21. Читать книги о животных, растениях, насекомых, находить в них интересные факты и события.

22. Конструировать и собирать модели различных механизмов и машин.

23. Убеждать других людей в своей правоте, улаживать ссоры, споры между людьми.

24. Строить графики, составлять таблицы, рисовать карты.

25. Придумывать новые, оригинальные варианты моделей одежды, прически, украшений, интерьера.

Подсчет результатов.

Подсчитай сумму баллов в каждом вертикальном столбце и запиши результат в свободной ячейке под соответствующим столбцом. Попарно суммируй полученные числа (результаты) и запиши в свободной ячейке ниже. Найди одну (или более) из пяти ячеек, в которой у тебя записано наибольшее число. Это и есть твой результат. Он соответствует определенному типу профессий, описание которого ты найдешь в тексте занятия.

БЛАНК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИРОДА |  | ТЕХНИКА |  | ЧЕЛОВЕК |  | ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА |  | ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ |  |

**Шкала оценок**

ОЦЕНКА «А» ОЦЕНКА «Б»

Получается очень хорошо - 5 Очень нравится - 5

Получается хорошо - 4 Нравится - 4

Получается средне - 3 Все равно - 3

Получается плохо - 2 Не нравится - 2

Получается очень плохо - 1 Очень не нравится - 1

**Опросник по выяснению интереса с учетом ЦЕЛИ ТРУДА.**

Можно использовать РС версию или бланковый вариант.

Данная диагностика позволяет выявить предпочтительные ЦЕЛИ ТРУДА для того, чтобы можно было наиболее точно составить твою индивидуальную формулу профессии.

**Инструкция**.

Отвечая на вопрос «ЧТО БЫ ВЫ ПРЕДПОЧЛИ ИЗ ДВУХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ?», необходимо отдать предпочтение либо виду деятельности **А** по отношению к **Б**, либо виду деятельности **Б** по отношению к **А**, и поставить «+» в соответствующей номеру вопроса ячейке бланка.

ВОПРОСЫ

1. А - изучать явления природы

Б - изменять живую природу, развивая, улучшая

окружающую действительность

2. А - распознавать неисправности, неполадки технических

систем

Б - обрабатывать материалы (металл, дерево, пластмассу

и др.)

3. А - научиться разбираться в людях, оценивать их

положительные и отрицательные качества

Б - быть настоящим учителем, воспитателем молодежи,

уметь оказывать на молодых людей положительное

влияние

4. А - искать ошибки в тексте, расчете, программе для ЭВМ

Б - производить вычисления, расчеты по заданному

алгоритму

5. А - изучать произведения литературы с целью раскрытия

авторских замыслов

Б - восстанавливать памятники искусства и кальтуры

6. А - разбираться в сущности и взаимосвязи явлений

природы

Б - выводить новые сорта растений, породы животных

7. А - заниматься наладкой и регулировкой электронной

аппаратуры

Б - конструировать новые виды машин и механизмов

8. А - распознавать характер человека, научиться давать

точную характеристику людям, их качествам

Б - создавать в своем воображении тип вашего любимого

героя или идеала

9. А - корректировать тексты, анализировать

математические функции

Б - создавать математические модели явлений

окружающего мира, применяя в них результаты

расчетов

10. А - искать неизвестные произведения искусства,

недошедшие до широкого круга ценителей

Б - создавать литературные произведения в поэзии,

прозе, драматургии

11. А - оказывать преобразующее влияние на развитие

живых организмов

Б - заниматься разведкой и поиском полезных

Ископаемых

12. А - заниматься сборкой новой техники (в сборочных цехах

предприятий, на конвейере, в сборке электроники)

Б - изобретать принципиально новые автоматические

электронные устройства

13. А - воздействовать на психику другого человека,

подчиняя его вашей воле, заставляя следовать за

вами

Б - вырабатывать новые, значимые личностные

человеческие качества, анализировать их значения

14. А - выполнять набор цифровой и текстовой информации

при работе на ЭВМ

Б - разрабатывать новые математические конструкции,

математические теории

15. А - заниматься творческой оформительской работой в

строительстве, книгопечатании и т.д.

Б - работать над созданием произведений живописи,

музыки и т.д.

Подсчет результатов.

Посчитай количество «+» в каждом столбце и запиши полученный результат в свободной ячейке под соответствующим столбцом. Найди наибольший из трех результат. Это твой результат. Он соответствует определенной ЦЕЛИ ТРУДА (см. название столбца).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ГНОСТИЧЕСКАЯ | ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ | ИЗЫСКАТЕЛЬНАЯ |
| 1 | 1А | 1Б |  |
| 2 | 2А | 2Б |  |
| 3 | 3А | 3Б |  |
| 4 | 4А | 4Б |  |
| 5 | 5А | 5Б |  |
| 6 | 6А |  | 6Б |
| 7 | 7А |  | 7Б |
| 8 | 8А |  | 8Б |
| 9 | 9А |  | 9Б |
| 10 | 10А |  | 10Б |
| 11 |  | 11А | 11Б |
| 12 |  | 12А | 12Б |
| 13 |  | 13А | 13Б |
| 14 |  | 14А | 14Б |
| 15 |  | 15А | 15Б |
| СУМ |  |  |  |

***Диагностика памяти.***

***Диагностика механической и логической памяти.***

Материал: 2 ряда слов. В первом ряду между словами существует смысловая связь, во втором она отсутствует.

Испытуемым зачитываются 10 пар слов 1-ого ряда (интервал между парой - 5 сек.), после 10 -ти секундного перерыва читаются первые слова ряда (с интервалом 15 сек.), а ребята записывают запомнившиеся вторые слова ряда. И аналогичная работа проводится со словами 2-го ряда.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**.

Необходимо заполнить таблицу. С1 и С2 мах = 1

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка логической памяти | Оценка механической памяти |
| Кол-во слов 1 ряда справа (а1) | Кол-во запомнившихся слов (в1) | Коэффициент логической памяти С1=в1/а1 | Кол-во слов 2 ряда справа (а2) | Кол-во запомнившихся слов (в2) | Коэффициент механической памяти С2=в2/а2 |
|  |  |  |  |  |  |

***Диагностика слуховой и зрительной памяти:***

1. Послушайте и запишите то, что запомнили:

(слуховая память)

а) слова: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) числа: *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. В течение 20 сек. необходимо запомнить слова или числа, написанные на доске, а потом записать то, что запомнили:

(зрительная память)

а) слова: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) числа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

РЕЗУЛЬТАТЫ:

9-10 слов - отличная память

7-9 слов - очень хорошая память

5-7 слов - хорошая память

3-5 слов - удовлетворительная

меньше 3 - необходимо развивать свою память

***Диагностика ассоциативной памяти.***

ПРИМЕР

1. Вешалка
2. Стол
3. Цветок
4. Часы
5. Стенд
6. Зеркало
7. Всадник
8. Электричка
9. Глаза
10. Брюки
11. Кошка
12. Коза
13. Хвост
14. Цепочка
15. Машина

Вы заходите в прихожую и там видите ВЕШАЛКУ. Рассмотрите ее: какая она? Что это за вешалка? Она стоит на полу или весит на стене? Посмотрите, что за вещи на ней висят? На этой вешалке очень много всего висит, куча разных вещей. Эта вешалка красного цвета.

В углу вы видите СТОЛ. Огромный дубовый стол. Вы понимаете, что он очень тяжелый, его невозможно поднять, сдвинуть с места. Это стол старинной работы, с резьбой, с множеством различных завитушек. За ним могло бы поместиться около сотни человек, такой он огромный.

И посреди стола стоит ЦВЕТОК. У этого цветка сиреневые листья, эти листья тоже очень большие, а среди них желтые цветочки, очень красивые, рассмотрите их внимательно. Посмотрите, как луч солнца отражается на листьях этого цветка, и они начинают переливаться всеми оттенками.

Вы всматриваетесь в этот цветок и замечаете, что на его листочках есть точки. На самом деле это ЦЕПОЧКА. Она имеет звенья, которые похожи на малюсенькие циферблатики. А заканчивается эта цепочка огромными ЧАСАМИ. На часах две стрелки: маленькая часовая, очень толстая, и длинная минутная, с какими-то невообразимыми узорами. На циферблате прописаны все цифры. Эти цифры очень яркие, достаточно большие, всех цветов радуги. Посмотрите, сколько времени показывают эти часы?

**ЗАДАНИЕ**

Перед вами список дел и покупок из 10-ти слов (слова пишутся на доске и через 5 мин. стираются).

В течение 5 мин. постарайтесь объединить в уме все слова в рассказ (с помощью ассоциаций). Рассказ записывать не надо.

После того, как вы это сделали, попробуйте воспроизвести слова, которые были написаны на доске, по памяти, и запишите их

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обработка результатов производится по количеству запомнившихся слов:

ниже 5 - плохая ассоциативная память

5 - хорошая ассоциативная память

выше 5 - отличная ассоциативная память

***Диагностика уровня самооценки*** *(РС версия)*

Диагностику уровня самооценки можно провести в бланковом варианте по методике Ковалева.

Предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответов. Нужно выбрать из них один по каждому суждению и в нужной графе отметить его. Каждый из вариантов ответа кодируется баллами по следующей схеме:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п\п** | **Суждения** | **очень часто** | **часто** | **иногда** | **редко** | **никогда** |
| **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| 1. | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 2. | Постоянно чувствую свою ответственность по работе |  |  |  |  |  |
| 3. | Я беспокоюсь о своем будущем |  |  |  |  |  |
| 4. | Многие меня ненавидят |  |  |  |  |  |
| 5. | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие |  |  |  |  |  |
| 6.  | Я беспокоюсь за свое психическое состояние |  |  |  |  |  |
| 7. | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
| 8. | Внешний вид других куда лучше, чем мой |  |  |  |  |  |
| 9. | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми |  |  |  |  |  |
| 10. | Я часто допускаю ошибки |  |  |  |  |  |
| 11. | Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми |  |  |  |  |  |
| 12. | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |  |
| 13. | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще |  |  |  |  |  |
| 14. | Я слишком скромен (скромна) |  |  |  |  |  |
| 15. | Моя жизнь бесполезна |  |  |  |  |  |
| 16. | У многих неправильное мнение обо мне |  |  |  |  |  |
| 17. | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
| 18. | Люди ждут от меня слишком многого |  |  |  |  |  |
| 19. | Люди не особенно интересуются моими достижениями |  |  |  |  |  |
| 20. | Я слегка смущаюсь |  |  |  |  |  |
| 21. | Я чувствую, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 22. | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
| 23. | Я часто волнуюсь, и напрасно |  |  |  |  |  |
| 24. | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже есть люди |  |  |  |  |  |
| 25. | Я чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 26. | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной |  |  |  |  |  |
| 27. | Я уверен(а), что люди почти все воспринимают легче, чем я |  |  |  |  |  |
| 28. | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 29. | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди |  |  |  |  |  |
| 30. | Как жаль, что я не так общителен(а) |  |  |  |  |  |
| 31. | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |  |  |  |  |  |
| 32. | Я думаю о том, чего ждет от меня общественность |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов**.

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***завышенная*** | ***слегка завышенная*** | ***адекватная*** | ***слегка заниженная*** | ***заниженная*** |
| *1 - 20* | *21 - 25* | *26 - 45* | *46 - 60* | *61 - 128* |
|  |  |  |  |  |

***Диагностика типа личности (методика Голланда).*** *(РС версия)*

Психодиагностика типа личности, которая выявляет отношение к одному, или нескольким из шести основных типов личности, каждый из которых характеризуется освоением определенных видов деятельности.

***Типы личности:***

1. **Реалистичный тип.**

Мужской несоциальный тип. Обладает высокой эмоциональной стабильностью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретным объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п. Ищет рациональную среду. Для этого типа характерны невербальные способности, хорошие моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Наибольший процент людей реалистического типа встречается среди студентов физиков, экономистов, кибернетиков, химиков, физкультурников.

1. **Интеллектуальный тип.**

Для этого типа характерен аналитический склад ума, независимость и оригинальность суждений; преобладают теоретические и этические ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач, чаще выбирает научные профессии. Характеризуется высокой активностью, но в процессе деятельности на общение не настроен. В беседах чаще всего является передатчиком информации, в основном - интроверт. Данный тип часто встречается среди студентов медиков, математиков, географов, геологов, а также среди представителей творческих профессий.

1. **Социальный тип.**

Цели и задачи людей этого типа\_ установить контакт с окружающей средой. Обладают социальными умениями (умения общаться, потребность в лидерстве) и нуждаются в социальных контактах. Выбирают работу, связанную с постоянным личным общением. Основными чертами характера являются: стремление поучать и воспитывать, гуманность, способность к сопереживанию, женственность. Предпочитаемые занятия: обучение и лечение - врачи, педагоги, психологи. Этот тип активен, но зависим от окружающих и общественного мнения. Характерно подстраивание под других, приспособление. Проблемы решают, опираясь на эмоции, чувства в структуре интеллекта преобладают вербальные способности. По данным ученых, среди студентов медиков, учителей, психологов 91% представителей социального типа.

1. **Конвенциальный тип.**

Отдает предпочтение строго структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. В поведении и общении придерживается стереотипов, хорошо следует обычаям. Слабый организатор и руководитель. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. Большинство людей такого типа среди бухгалтеров, финансистов, товароведов, экономистов.

1. **Предприимчивый тип.**

Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Черты характера: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает неясные вербальные задачи, связанные с руководством, личным статусом. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрация внимания. Представителей данного типа много среди заведующих, дипломатов, репортеров, менеджеров, директоров, брокеров, кооператоров.

1. **Артистичный тип.**

Отношение к окружающим опирается на свое воображение и интуицию. Ему присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, гибкость и оригинальность мышления. Как обычно, он не живет по правилам и традициям, предпочитает занятия творческого плана: музицирование, рисование, творческая деятельность в области гуманитарных наук. У людей этого типа часто высокие способности восприятия и моторики. Чаще бывают экстравертами, в структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Артистические типы встречаются среди студентов историков, философов, студенты художественных вузов.

Внеси свои результаты в график



Данная методика позволяет определить преобладающий тип личности из шести. Представители каждого типа отличаются профессиональными интересами и предпочтениями.

Определив свой преобладающий тип личности можно выявить профессиональную среду, в которой Вам будет комфортнее всего работать или еще две среды которые Вам тоже подходят.

**Связь типа личности и типа профессиональной среды.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип личности | Тип профессиональной среды |
| Р-средаСоздание материаль-ных вещей, обслужи-вание  | И-средаУмствен-ный труд | С-средаОбщение с людьми | К-средаЧетко структури-рованная деятель-ность | П-средаРуковод-ство людьми и бизнес | Х-средаТвор-чество |
| Реалистический | + + | + | - - | + | - | - |
| Интеллектуаль-ный | + | + + | - | - | - - | + |
| Социальный | - - | - | + + | - | + | + |
| Конвенциальный | + | - | - | + + | + | - - |
| Предпринима-тельский | - | - - | + | + | + + | - |
| Художественный | - | + | + | - - | - | + + |

В таблице приняты следующие условные обозначения:

+ + данная профессиональная среда очень подходит представителю этого типа личности;

+ данная профессиональная среда подходит представителю этого типа личности;

- данная профессиональная среда не подходит представителю этого типа личности;

- - данная профессиональная среда совершенно не подходит представителю этого типа личности.

***Определение типа темперамента с помощью опросника Г. Айзенка.(подростковый вариант).***

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

***ВОПРОСЫ***

1.Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?

2.Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?

3.Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?

4.Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?

5.Часто ли у тебя меняется настроение?

6.Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?

7.Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?

8.Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?

9.Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?

10.Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?

11.Ты веселый человек?

12.Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

13.Многое ли раздражает тебя?

14.Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?

15.Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?

16.Тебе можно доверять любую тайну?

17.Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?

18.Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?

19.Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?

20.Ты когда-нибудь говорил неправду?

21.Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?

22.Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?

23.Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?

24.Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?

25.Ты обычно весел и всем доволен?

26.Обидчив ли ты?

27.Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?

28.Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?

29.Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружиться голова?

30.Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?

31.Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?

32.Ты любишь иногда похвастаться?

33.Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?

34.Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?

35.Ты быстро решаешься на что-нибудь?

36.Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?

37.Тебе часто снятся страшные сны?

38.Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?

39.Тебя легко огорчить чем-нибудь?

40.Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?

41.Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?

42.Если тебе случиться попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?

43.Ты любишь шумные и веселые игры?

44.Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?

45.Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?

46.Ты любишь часто ходить в гости?

47.Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?

48.Ты когда-нибудь был грубым с родителями?

49.Тебя считают веселым человеком?

50.Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?

51.Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?

52.Тебе обычно трудно уснуть из-за разных мыслей?

53.Ты обычно бываешь, уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?

54.Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?

55.Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?

56.Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?

57.Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58.Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?

59.Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?

60.Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

**Бланк ответов**

Да - «+», нет - «-».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Обработка результатов.***

Отвечая на вопросы, ты получил(а) баллы по шкалам: лжи, экстраверсии-интроверсии и нейротизма (эмоциональной неустойчивости). Посчитай количество баллов, совпадающих с ключом Если количество баллов по шкале лжи превышает 5 баллов, то ты был неоткровенен в своих ответах и результаты теста не соответствуют реальности. Отложив полученную сумму баллов по шкале Х (интроверсия-экстраверсия) и сумму по шкале У (стабильность), определи, в каком квадрате ты оказался. Шкала имеет деления от 0 до 24 баллов. Начало шкалы - 0 баллов, а середина шкалы равна 12 баллам.

Сверь свои результаты с оценочной таблицей для этой шкалы. Например, если по шкале интроверсии-экстраверсии у тебя получилось 5 баллов, а в оценочной таблице указано, что от 1 до 7 - значительная интроверсия, то это значит, что ты ярко выраженный интроверт***.***

***Ключ.***

1.Экстраверсия-интроверсия:

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

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

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

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

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

***Оценка результатов.***

Оценочная таблица для шкалы экстраверсии - интроверсии.

|  |  |
| --- | --- |
| Интроверсия | Экстраверсия |
| Значительная | умеренная | умеренная | значительная |
| 1-7 | 8-11 | 12-18 | 19-24 |

Оценочная таблица для шкалы эмоциональной устойчивости.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональная устойчивость | Эмоциональная неустойчивость |
| высокая | средняя | высокая | очень высокая |
| до 10 | 11-14 | 15-18 | 19-24 |

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



*ТЕСТ* ***«МЫСЛИТЕЛЬ - СОБЕСЕДНИК - ПРАКТИК»***

*Отметь один или несколько вариантов из трех предложенных. Подсчитай количество отмеченных вариантов в каждом столбце, запиши число в строку «результат». Найди наибольшее.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Источник информации*** | Ощущения черпает внутри себя | Ощущения черпает в общении | Ощущения черпает в практических действиях |
| ***Способ решения возникающих задач*** | Необходимые сведения ищет в письменных источниках | Сведения добывает в общении с другими людьми | Предпочитает организовывать «мыслителей» и «собеседников» |
| ***Особенности мышления*** | Строгая логика и доказательность мыслительных конструкций | Отсутствие строгой логики, опора на мнение других людей | Строгая логика с ориентацией на мнение других |
| ***Особенности принятия решений*** | Трудно переубедить, изменить уже выработанную идею, мысль | Легко меняется в пользу благополучия группы | Любое принятое решение отстаивает до конца, даже если оно стало неверным |
| ***Эмоциональная потребность*** | Потребность в уединении в тяжелую минуту | Потребность в людях в тяжелую минуту | Потребность в действиях в тяжелую минуту |
| ***Динамичность эмоциональных переживаний*** | Непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций | Эмоциональная ровность и предсказуемость | Средняя степень ровности и предсказуемости |
| ***Проявление переживаний*** | Скрытность чувств | Эмоциональная выразительность и открытость | Эмоциональная несдержанность |
| ***Ходьба*** | Угловатая, неуклюжая, вялая | Плавная походка | Энергичная, уверенная походка |
| ***Поза*** | Угловатая, напряженная | Расслабленная поза | Уверенная осанка |
| ***Жестикуляция*** | Отсутствует либо угловатая | Богатая, разнообразная | Решительные манеры |
| ***Мимика*** | Слабая и бледная мимика (сильный самоконтроль) | Соответствующая внутренним переживаниям | Выразительная артистичная мимика |
| ***Речь*** | Замедленная, слабой выразительности (тихий голос) | Легкая, мягкая манера | С трудом приглушаемый голос, резкие и четкие фразы |
| **результат** | ***МЫСЛИТЕЛЬ*** | ***СОБЕСЕДНИК*** | ***ПРАКТИК*** |

***Методика «За и против - 1»*** *(РС версия)*

Выявляет предпочтительные группы профессий, а также побуждает к размышлению над проблемой самоопределения.

Она создана и предложена к реализации д.п.н. Н.С.Пряжниковым. Опросник состоит из трех частей: активизирующие опросники «За и против-1», «За и против-2», «За и против-3».

Результат: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Методика «За и против - 2»*** *(РС версия)*

Ориентировочно выявляет наиболее развитые качества и способности, а также побуждает к размышлению ценностно-смыслового плана о будущем профессиональном выборе.

Результат: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Методика «За и против - 3»*** *(РС версия)*

Ориентировочно выявляет профессиональные ценности, которые можно реализовать в тех или иных профессиях.

Результат: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Обобщение результатов методик***

***«За и против»***

Запиши свои результаты в сводную таблицу.



***Методика «Будь готов!»*** *(РС версия)*

Смысл проведения данной методики - повысить у тебя уровень осознания твоей готовности к различным видам профессионального труда, активизировать размышление о собственных возможностях.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Результаты дополнительных методик.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Литература.***

Головей Л.А. Психология популярных профессий. Речь, Спб, 2003.

Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Речь. Спб., 2003.

Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология. Академический проект, М., 2004.

Зеер Э.Ф. Психология профессий. Академический проект, М., 2003.

Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, М., 2004.

Маклаков А.Г. Общая психология. Питер, Спб, 2004.

Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. Флинта, М., 1998.

Немов Р.С. Практическая психология. Издательство «Владос». Москва, 1998 г.

Савченко М.Ю.  Профориентация . Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. Вако, М., 2005.

Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. Каро, Спб, 2003.

Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. Издательский дом Российской Академии образования, М., 2003.

Пряжникова Е.Ю., Н.С.Пряжников.  Профориентация . Академия, М., 2005.

Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Генезис, М., 2002.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Владос, М., 1999.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер, Спб., 1999.

Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. Московский психолого-социальный институт Флинта, М., 2004.

Холодная М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума. ПЕР СЭ, М., 2002.