

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
692962, с. Владимиро-Александровское,
ул. Комсомольская, 95
Телефон 21-4-30, факс 21-5-27
Е-mail: pty.mo@mail.ru
От 05.04.2021 № б/н

Директорам
общеобразовательных учреждений

Уважаемые коллеги!

Направляем вам для использования в работе справку по организации профориентационной работы с обучающимися.

Программа «Психология успеха: мой профессиональный выбор- мое будущее»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социологические исследования заявляют о низком уровне психологической, профессиональной и коммуникативной грамотности учащихся. Более 50% молодежи испытывают большие трудности в построении своих профессиональных планов, при определении своих жизненных целей и перспектив. В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического, правового общества.

Данная программа направлена на повышение социально-психологической компетентности учащихся 9 классов общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов.

Основная идея программы заключается в том, чтобы показать школьникам новый индивидуальный маршрут в личностном самоопределении, в определении их жизненных планов, в построении временной перспективы будущего, для эффективного осознанного поиска будущей профессии.

Особенностью программы является использование групповых методов обучения. Проведение занятий направлено на создание благоприятного психологического климата, повышение активности, креативности и мотивации.

Цели программы: повышение психологической культуры, толерантности, формирование позитивного мировоззрения, оказание учащимся помощи в продвижении профессионального самоопределения с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей.

Задачи программы.

1. Расширение представлений о мире профессий, их особенностях.
2. Изучение интересов, способностей и возможностей учащихся.

3. Повышение мотивации к самоопределению, профессиональному выбору, профильной компетентности.

4. Формирование творческой самостоятельности и критичности мышления, основ профессионально-ориентационного мировоззрения.

5. Развитие инициативной личности, готовности принимать участие в социальной жизни общества и в профессиональной деятельности.

6. Моделирование индивидуального маршрута предпрофильной подготовки каждого учащегося.

Основные принципы программы.

– Социально-психологическое просвещение (школьник выбирает не профессию, а лишь направление его дальнейшего пути учебной деятельности).

– Учет индивидуальных особенностей.

– Проведение диагностики.

– Рефлексия результатов психологических исследований, упражнений, домашних заданий.

– Обучающий принцип (правила, рекомендации).

Планируемые результаты. Учащиеся получают знания по следующим основным понятиям: направленность личности; индивидуальность; способность к целеполаганию, ситуативная цель, жизненная цель; конкуренция; эксклюзивность; компетентность, профессионал; самореализация; самомотивация. В результате обучения учащиеся познакомятся с классификацией профессий, научатся писать резюме, научатся рефлексировать результаты диагностики на профориентации.

Благодаря данному курсу можно ожидать хорошую информированность учащихся в построении профессиональных планов.

Структура программы. Программа рассчитана на 12 академических часов по 1 часу в неделю, всего 11 занятий. Уроки проходят в форме занятий с элементами тренингов. Последнее занятие – итог курсу «Игра-тренинг», проводится 2 часа. На занятиях будут использоваться: беседы, мини-лекции, дискуссии, разбор и анализ ситуаций, выполнение упражнений, диагностика. В конце каждого вида работы будет проводиться обсуждение. По ходу занятий используется много притч, которые обсуждаются. В ходе всего курса учащимся будет задаваться домашнее задание, которое проверяется в форме обсуждения.

Оценка достижений учащихся осуществляется по итогам групповой и индивидуальной рефлексии, результаты психологических исследований, выполнение домашних заданий, написание сочинения на тему «Мой Выбор», написание своего резюме к итоговому занятию «Игра-тренинг».

Оценкой достижения является владение учащимися **понятийным минимумом**, который рассматривается в ходе курса. Это:

– самопознание,

– акцентуация характера, свойства личности,

– направленность личности: ориентация на себя, межличностная направленность, деловая направленность; личностная и профессиональная направленность,

– Я – реальное, Я – идеальное, индивидуальность, способность к целеполаганию, ситуативная цель, жизненная цель,

– конкуренция; эксклюзивность; резюме,

– профессиональная компетентность, профориентация, профессионал, профессиональные планы, типы профессии, готовность к выбору профессионального пути, профессиональная пригодность,

– качество жизни, мироощущение, самоощущение, самореализация, смысл жизни,

– деловая активность, мотивация, факторы стратегии выбора профессии, типичные ошибки.

Содержание программы

Каждое занятие имеет стандартную структуру. Отличается структура лишь итогового занятия, т. к. оно проводится в форме тренинга.

№	Этап занятия	Время	Содержание
1.	Начало работы	7 мин	Обсуждение домашнего задания. Введение в проблему.
2.	Основная часть	23 мин	Беседы, мини-лекции, дискуссии, упражнения, диагностика, рекомендации, обсуждение упражнений и результатов диагностики.
3.	Завершение работы	10 мин	Рефлексия занятия. Домашнее задание.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды и формы работы				
			Теоретическая часть		Практическая часть		
			Беседы, лекции	Дискуссии	Диагностика	Упражнения Анализ ситуаций	Домашние задания

1.	Диагностика и самопознание	1	+		+	+	+
2.	Самопознание. Направленность личности	1	+		+	+	
3.	Думая о будущем: проблема целеполагания и жизненной перспективы	1		+	+	+	+
4.	Наша жизнь – конкуренция	1	+			++	
5.	Наша жизнь – конкуренция (продолжение)	1	+		+		+
6.	Вы – индивидуальность	1	+			+	+
7.	Смысл жизни: самоощущение, самореализация, качество жизни	1		+		+	+
8.	Пока не поздно – действуй!	1		+		++	+
9.	Классификация профессий	1	+		+	+	+
10.	Стратегия выбора профессии	1	+			++	+
11.	Игра-тренинг «Вакансия»	2				+	
	ИТОГО:	12					

Занятие 1. ДИАГНОСТИКА И САМОПОЗНАНИЕ

Цель: знакомство с ведущим, знакомство с правилами курса, диагностика с целью определения акцентуаций характера по тесту «Чертова Дюжина» (Приложение 15).

Методические рекомендации к занятию в Приложении 1.

Занятие 2. Самопознание . Направленность личности

Цели: развить стремление к самопознанию как правильный подход для профессиональной ориентации; формировать интерес к самопознанию, развивать способность анализировать жизненные ситуации на своем примере; диагностика направленности личности по ориентационной анкете (Приложение 20).

Какие мы? Кто мы? Что дают нам знания о земле, природе, науках? Какие у нас сильные стороны, и какие слабые. Можно ли совершенствовать себя, свой интеллект, чувства, желания, возможности? – вот эти вопросы, ответы на которые помогут познать себя, научиться управлять собой и совершенствоваться.

Методические рекомендации к занятию в Приложении 2.

Занятие 3. Думая о будущем: проблема целеполагания и жизненной перспективы

Цели: научить подростков рациональному использованию своих сил, привить ценность собственной обязательности как необходимого элемента в построении будущей жизни, сформировать умение в преодолении страха перед любым целеполаганием, диагностика с целью выявления свойств целеполагающей деятельности по тест «Моторная проба Шварцландера» (Приложение 16).

Методические рекомендации к занятию в Приложении 3.

Занятие 4. Наша жизнь – конкуренция

Цели: сформировать представление о конкуренции; учить планировать свою деятельность; формировать чувство собственной компетентности: учить фиксировать чувства значимости собственной социальной компетентности, учить видеть и находить свои социальные достижения; развивать стремление акцентировать внимание на социальных предпочтениях как факторе достижения жизненной стабильности.

Методические рекомендации к занятию в Приложении 4.

Занятие 5. Наша жизнь – конкуренция (продолжение)

Цели: сформировать представление о конкуренции; учить планировать свою деятельность; формировать чувство собственной компетентности, определение предпочтений учебной деятельности с использованием тест «Карта учебного профиля» (Приложение 18) или проективный тест «Мониторинг с помощью художественных фраз» (Приложение 19); знакомство с определенными приемами, которые позволяют завоевывать расположение окружающих людей.

Методические рекомендации к занятию в Приложении 5.

Занятие 6. Вы – индивидуальность

Цели: формирование понятия индивидуальность, резервы человеческой психики; развитие стремления к индивидуальности; дать рекомендации как совершенствовать свои способности. Методические рекомендации к занятию в Приложении 6.

Занятие 7.

Смысл жизни: самоощущение, самореализация, качество жизни

Цели: актуализировать проблемы саморазвития, самосовершенствования и самореализации; совершенствовать понимание собственных жизненных смыслов; формировать оптимистическую позицию и позитивное мышление; рефлексия результатов диагностики акцентуации характера.

Методические рекомендации к занятию в Приложении 7.

Занятие 8. Пока не поздно – действуй!

Цели: пробуждение учащихся от спонтанности, развитие стремления к сознательности, полезности, эффективности, произвольности, продуманности; развитие стремления к деловой активности; развитие мотивации к профессиональному выбору; развитие умения в построении профессиональных планов.

Методические рекомендации к занятию в Приложении 8.

Занятие 9. Классификация профессий

Цели: дать информацию о типах профессии; сформировать представление о профессиональном предназначении; убедить в необходимости сделать выбор; выявить профессиональные предпочтения по тесту «Твой тип профессии» (Приложение 21) или тесту Я. Холланда (Приложение 22).

Методические рекомендации к занятию в приложении 9.

Занятие 10. Стратегия выбора профессии

Цели: дать представление о стратегии выбора профессии; познакомить с факторами стратегии; формировать стремление к правильному выбору; познакомить с типичными ошибками при выборе профессии; выявить осведомленность и эмоциональное отношение к различным профессиям, и по возможности, скорректировать, если отношение не соответствует реальным характеристикам профессий; предоставить информацию об учебно-курсовой сети г. Балаково и Балаковского района (Приложение 14).

Методические рекомендации к занятию в Приложении 10.

Итоговое занятие 11. Игра-тренинг «Вакансия»

Цели: научить соотносить требования профессии и качества людей; развивать умения в составлении резюме; развивать способности в построении профессиональных личных планов. Методические рекомендации к занятию в Приложении 11.

Требования к умениям и навыкам.

В ходе познавательной деятельности учащимися будут выполнены следующие задания:

- в дневнике работы написать свои сильные и слабые стороны;
- в дневнике работы составить пошаговый план для достижения 4 выбранных целей;
- в дневнике работы составить психологический портрет «Я в прошлом, настоящем, будущем»;
- в дневнике работы составить свой социальный портрет;
- в дневнике работы выполнить задание: «Закончите предложения:

Я понял...

Меня удивило...

Я почувствовал...

Думаю...

Сегодня меня раздражало...

Я уверен, что...»;

– в дневнике работы написать мини-сочинение «Мое будущее»;

– написать сочинение «Мой выбор»;

– написать резюме на себя.

Все домашние задания обсуждаются на занятиях.

В ходе исследовательской деятельности учащимися будут выполнены следующие задания:

- тест «Чертова дюжина»;
- ориентационный тест;
- тест «Моторная проба Шварцландера»;
- тест «Карта учебного профиля» или проективный тест «Мониторинг с помощью художественных фраз»;
- тест «Твой тип профессии» или ориентационный тест Я. Холланда.

Все результаты диагностики обрабатываются и анализируются.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Занятие 1.

Тема: Диагностика и самопознание.

Цель: определение черт характера учащихся.

Оборудование: ручка, бланк ответов, текст теста «Чертова дюжина» (Приложение 15).

Понятийный минимум: акцентуация характера, самопознание.

Используемая литература.

1. А. Г. Шмелев. Основы психодиагностики. – «Феникс», 1996.
2. Е. И. Рогов. Настольная книга практического психолога. – Москва, «Владос», 1999.
3. А. С. Пругченков. Эй ты, параноик! – М., Новая школа, 1994.

Ход занятия

1. Знакомство. Упражнение «Имя – легенда». Ведущий предлагает на время курса каждому придумать себе псевдоним – профессию, которую он хотел бы выбрать в будущем. Я, ведущий, – психолог. Свои «имена» каждый записывает на бейдж, который будет сопровождать нас на каждом занятии. Называет свое новое «имя» и говорит, что он ожидает от данного курса.

2. Правила курса. Правила поведения на занятиях нужны для нашей уверенности и безопасности. Знакомство с правилами, их обсуждение и принятие. Возможно дополнение правил по инициативе самих ребят.

- Безоценочность суждений кого-либо.
- Активность.
- Искренность.
- Конфиденциальность.
- «Здесь и сейчас».
- Говорить по очереди.

- Не конфликтовать.

3. Диагностика. Вначале набор вопросов:

- Что в вас – добро или зло?
- Умеете ли вы контролировать себя?
- Умеете ли вы говорить или слушать?
- Надежный ли вы друг?
- Умеете ли планировать свою жизнь?
- Знаешь ли, чего ты хочешь?
- Кем ты хочешь стать?

О каждом вопросе мы будем долго и много говорить, но однозначного ответа вы так и не найдете. А нам будут нужны конкретные ответы на все те вопросы, которые появятся в ходе всего данного курса. Когда человек задает сам себе такие вопросы, то он занимается самоанализом, самопознанием. С аналогичной целью вы будете отвечать на вопросы теста «Чертова Дюжина. Здесь учащиеся знакомятся с целью, материалами теста, инструкцией.

4. Итог занятия. Дети высказывают первое впечатление от занятия.

5. Домашнее задание. Завести дневник работы. Написать свои сильные и слабые стороны.

Приложение 2

Занятие 2.

Тема: Самопознание. Направленность личности.

Цели: развить стремление к самопознанию как правильный подход для профессиональной ориентации, сформировать интерес к самопознанию.

Оборудование: дневник работы, ручка, карандаши, ориентационная анкета (Приложение 20).

Понятийный минимум: направленность личности, ориентация на себя, межличностная направленность, деловая направленность, личностная и профессиональная направленность.

Используемая литература.

1. Леви В. Искусство быть собой. – М., 1998.
2. Матюгин И. Искусство быть собой. – М.: «Владос», 1998.
3. Е. И. Рогов. Настольная книга практического психолога. – М.: «Владос», 1999.

Ход занятия

Обсуждение домашнего задания.

1. **Введение в проблему.** Какие мы? Кто мы? Что дают нам знания о земле, природе, науках? Какие у нас сильные стороны, и какие слабые. Можно ли совершенствовать себя, свой интеллект, чувства, желания, возможности? – вот эти вопросы, ответы на которые помогут познать себя, научиться управлять собой и совершенствоваться.

2. **Разбор ситуаций.** Учащимся предлагаются ситуации, которые они должны проработать в своих дневниках самостоятельно.

1. Тебе крупно повезло – природа одарила тебя энергией: ты активный, веселый и общительный и тебе ничто не угрожает. Что ты будешь делать? Какие деловые шаги предпримешь?

2. Ты знаешь, что люди на тебя надеются. Что ты будешь делать? Какие деловые шаги предпримешь?

3. Ты стремишься добиться результата, во что бы то ни стало. Что ты будешь делать? Какие деловые шаги предпримешь?

4. Представь, что жизнь – это дорога. Ты идешь себе спокойно по этой дороге, и вдруг прямо перед тобой какая-то проблема. Что ты будешь делать? Какие деловые шаги предпримешь?

5. Ты идешь по дороге, а она ровная и прямая. Что ты чувствуешь?

Рефлексия упражнения. Каждый участник должен высказать свои мысли, ощущения.

3. Диагностика. Прежде чем приступить к диагностике, задайте вопросы.

- Когда вы работали с ситуациями, кто работал уверенно, кому не требовались помощь, совет, т. е. кому было спокойно одному?

- Когда работали с ситуациями, кто работал уверенно, спокойно, но он переживал, что делают окружающие, кому нужна помощь, совет?

- Когда работали с ситуациями, кто нуждался в поддержке, помощи, совете? Может кому-то было просто интересно, что у твоего друга?

Уже по работе с ситуациями вы видите, что мы по-разному чувствуем себя в какой-либо деятельности: одни люди индивидуалисты, другие коллективисты, другие прагматики.

А кто вы? Для этого мы выполним **ориентационный тест**, цель которого определить направленность личности (Приложение 20).

Направленность на себя – к ней относятся те люди, которые ориентированы на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивны в достижении статуса, властны, склонны к соперничеству, раздражительны, тревожны, замкнуты. Такие люди любят работать в одиночестве.

Направленность на общение – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми. Таким людям не рекомендуется работать в одиночестве.

Направленность на дело – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнении работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

4. Рефлексия занятия. Вспомните сегодняшнюю работу и продолжите следующие фразы:

Я понял...

Меня удивило...

Думаю ...

5. Завершение работы. Каждый участник по очереди поворачивается к своему соседу слева и продолжает фразу: «Ты молодец, потому, что...».

Тема: Думая о будущем: проблема целеполагания и жизненной перспективы.

Цель: научить подростков рациональному использованию своих сил, привить ценность собственной обязательности как необходимого элемента в построении будущей жизни, сформировать умение в преодолении страха перед любым целеполаганием.

Оборудование: дневник работы, ручка, карандаши, листочек в клеточку, тест «Моторная проба» (приложение 16).

Понятийный минимум: Я – реальное, Я – идеальное. Способность целеполагания. Ситуативная цель, жизненная цель.

Используемая литература.

1. Мольц М. Я – это Я, или как стать счастливым. – М., 1994.
2. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. – М., 1992.
3. Толстых Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени. – Киров, 1991.

Ход занятия

1. Введение в проблему. С чего начинается зрелость? Как она формируется? Как идет этот сложный процесс формирования гражданской зрелости, которая проявляется в способности выполнять ответственную роль взрослого человека во всех сферах жизнедеятельности? Эти вопросы волнуют ребят и взрослых. Основным критерием социальной зрелости является достижение самостоятельности, т. е. умение рационально использовать свои силы. Проблема умения рационального использования своих сил лежит в проблеме целеполагания и жизненной перспективы.

2. Дискуссия. Вопросы для обсуждения:

- Умеешь ли ты рационально использовать свое время?
- Легко ли тебе отличить среди повседневных дел важные или не очень важные?
- Всегда ли тебе удается правильно рассчитать свои силы и время?
- Как часто ты даешь обещание и не можешь его выполнить?
- Всегда ли твои цели соответствуют твоим потребностям?

3. Диагностика учащихся. Умеете ли вы ставить перед собой цели? Какие цели вы ставите? Ответить на этот вопрос нам поможет тест «Моторная проба». Цель этого тестирования выявление свойств целеполагающей деятельности (Приложение 16).

4. Обсуждение результатов диагностики.

5. Упражнение «Дневник моих целей». В начале ребятам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь, представить портрет себя такого, каким хотелось бы стать. Затем идут инструкции.

- Определите, в какой временной сетке вы работаете.
- Составьте все свои цели и планы на ближайшее и далекое будущее.
- Выберите четыре самых важных на этот момент цели. Найдите обоснование важности этих целей.
- Составьте список тех необходимых ресурсов для достижения целей, которыми вы уже обладаете. Опишите, что у вас уже есть.
- Опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.
- Сформулируйте, что препятствует иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас.

После выполнения каждого задания идет обсуждение.

7. Подведение итогов занятия. При подведении итогов можно использовать несколько цитат:

- «Жизнь каждого человека есть путь к самому себе, попытка пути, намек на тропу. Ни один человек никогда не был самим собой целиком и полностью; каждый, тем не менее, стремится к этому, один глухо, другой отчетливо, каждый как может..., каждый, будучи попыткой, будучи броском из бездны, устремляется к своей собственной цели» (Эмиль Синклер).
- «Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей...» (Максуэлл Мольц).
- «...человек – существо, которое всегда стремится к какой-нибудь цели; он живет нормально и естественно, когда сориентирован на определенную цель. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым» (Максуэлл Мольц).

8. Домашнее задание. Для каждой из четырех выбранных целей составьте черновик пошагового плана для ее достижения. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете делать по этому плану прямо сегодня, т.е. вы должны составить пошаговый план достижения этой цели, который бы включал и сегодняшний день.

Приложение 4

Занятие 4.

Тема: Наша жизнь – конкуренция.

Цель: сформировать представление о конкуренции; учить планировать свою деятельность; формировать чувство собственной компетентности.

Оборудование: дневник работы, ручка.

Понятийный минимум: конкуренция, профессиональная компетентность.

Используемая литература. Игорь Вагин. Я знаю, как нужно! Уроки жизненного успеха. – «Питер», 2003.

Ход занятия

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Введение в проблему. Многие ведут себя в жизни как водитель, который одновременно давит на педаль газа и педаль тормоза. И далеко он так уедет? Не тормозите. Примите свою индивидуальность. Найдите себя. Вот послушайте еще одну притчу:

«Однажды к художнику пришел ученик, чтобы постигнуть премудрости ремесла.

Скажите, мастер, в каком стиле мне рисовать? – спросил он.

Пиши так, как подсказывает тебе сердце, – отвечал художник.

А какой сюжет мне выбрать?

Тот, который тебе интересен.

А какую цветовую гамму избрать?

Ту, которую сам ты желаешь. Но слушай: если ты сам не знаешь своих желаний, лучше брось учиться моему искусству и иди чинить ботинки.

Обсуждение притчи.

3. Рекомендации. Как планировать свою деятельность.

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать. Что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

4. Упражнение «Я могу». Цель: фиксация чувства значимости собственной социальной компетентности; учить видеть и находить свои социальные достижения.

Задание: учащимся предлагаются детские работы по различным направлениям: алгебра, геометрия, рисование, черчение, русский и т.д. Необходимо просмотреть детские работы, проанализировать и дать им оценку.

Обсуждение результатов упражнения.

Упражнение «Моя самостоятельность». Цель: акцентировать внимание на социальных предпочтениях как факторе достижения жизненной устойчивости.

З а д а н и е: в конкретные промежутки времени (день, неделя, месяц) обозначить свои предпочтения. Затем необходимо сделать анализ того, кто прилагает усилия к выполнению потребностей. Далее психолог перечисляет все виды деятельности и их прецедент цен, называется круг профессий.

Обсуждение результата.

6. Рефлексия занятия.

Приложение 5

Занятие 5.

Тема: Наша жизнь – конкуренция (продолжение).

Цель: сформировать представление о конкуренции; учить планировать свою деятельность; формировать чувство собственной компетентности.

Оборудование: дневник работы, ручка, тестовый материал, бланки.

Понятийный минимум: конкуренция, профессиональная компетентность, предпочтения.

Используемая литература: Игорь Вагин. Я знаю, как нужно! Уроки жизненного успеха. – «Питер», 2003.

Ход занятия

1. Продолжение темы. Что наша жизнь? Конкуренция.

Конечно же, в школе вам про это не говорят. А мы про конкуренцию поговорим сегодня. Помните, рассчитывать можно лишь на себя! И вести борьбу только самостоятельно!

Люди с высшим образованием нужны всегда и везде. Только они не должны быть посредственными, такими серыми мышками. Делать надо то, что не способны делать другие. Быть лучшим! Лучшим врачом, архитектором, финансистом. Везде текучка

кадров, каждый день в фирмы приходят роскошные резюме, один работник краше другого. Востребованы также узкие специалисты или оригиналы, работающие на стыке двух профессий.

Жизнь наша – это конкурс, ярмарка невест. У конкуренции свои правила.

Вот почему так важно помнить, что каждый из нас способен не на одно, а на множество дел. Задумайтесь, какое одно единственное дело у вас идет лучше всех. Затем задайте этот вопрос своим родным, близким, друзьям, знакомым. В итоге получится у вас список из двадцати пунктов, причем совершенно непохожих. Каждый из нас разносторонен, и ваши друзья вам это докажут.

2. Диагностика. У каждого ученика складывается свое отношение к разным предметам: одним нравится литература, другим физика с математикой, третьим биология с химией. Бывает так, что отношение к какому-нибудь предмету с помощью слов передать не удастся, поэтому мы и проведем следующую диагностику.

Цель: определение предпочтений учебной деятельности.

В данной работе используется тест «Карта учебного профиля» (Приложение 18) или можно использовать другой метод проективный тест «Мониторинг с помощью художественных фраз» (Приложение 19). Обсуждение результатов диагностики.

3. Рекомендации. Как привлечь к себе внимание? Что и говорить: конкуренция идет с нами по жизни. Поэтому необходимо знать определенные приемы, которые позволяют завоевать расположение окружающих тебя людей. Это:

- не бояться выделиться из серой массы;
- уметь говорить ярко, красиво и уверенно;
- способность по поводу и быть на виду;
- умение достойно одеваться.

1. Рефлексия занятия.

5. Домашнее задание «Я во времени». Цель: расширение зоны профориентационного сознания; акцентирование внимания на процессе преобразования человека во времени, на изменении социальной роли человека с возрастом.

Задание: составить психологический портрет «Я в прошлом», «Я настоящий», «Я в будущем». В последнем портрете обозначить конкретную возрастную дату.

Приложение 6

Занятие 6.

Тема: Вы – индивидуальность.

Цель: формирование понятия индивидуальность, резервы человеческой психики; развитие стремления к индивидуальности.

Оборудование: дневник работы, ручка, бланки для упражнения «Ориентация».

Понятийный минимум: ориентация, индивидуальность, профессионал, эксклюзивность.

Используемая литература.

1. Рувинский Л.И. Как воспитать волю и характер. – М., 1986.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М., 1987.
3. Чурбанов В.Б. В чьих ранцах маршальские жезлы, или Несколько правил развития способностей. – М., 1980.

Ход занятия

«Короли правят миром, поэтому как не у него *все привилегии*. Во-первых, он владеет *совокупностью знаний* об окружающем мире. Во-вторых, это отчетливое различие того, что принадлежит его «Я» и «не – Я». В-третьих, он обеспечивает целенаправленную

деятельность. В-четвертых, он умеет определять отношения к предметам, явлениям, себе, другим людям» (Игорь Вагин).

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Введение в проблему. Любому человеку от природы обучаем и гибок.

3. Беседа. Смысл вашей жизни в том, чтобы реализовать желания, на которые «зарядила» вас природа. Ваша цель осуществить ее программу! Научитесь правильно себя оценивать. Те, кто боится своих желаний и считает себя хуже других, совершают худшее преступление. Они даже не пытаются приблизиться к назначенной им цели. Вот послушайте одну притчу:

«К одному человеку пришел его друг и стал жаловаться, что он не такой, как все: не умен, некрасив, в общем, несовершенен. Друг долго слушал его жалобы и, наконец, пригласил его выйти прогуляться в сад.

Он показал ему два дерева.

Смотри, вот сосна, а вот яблоня. Как ты считаешь, которое из деревьев лучше?

Да они оба хороши.

Пойми и ты, что у каждого человека свое предназначение, как и у каждого дерева».

Обсуждение притчи.

4. Упражнение «Ориентация» (Приложение 17). Задание: в каждом из бланков необходимо оценить, насколько вам хотелось бы заниматься той или иной деятельностью, затем в других 5 бланках нужно оценить, что вы умеете делать. В каждом бланке подсчитать общее количество баллов. Анализ работы: совпадают ли ваши желания с уже имеющимися способностями? Обсуждение.

5. Продолжение беседы. Профессионалами не рождаются. Быть эксклюзивом – значит иметь свой имидж, личную торговую марку. Нужен особый набор качеств, который решает все. Сюда входят: ваш профессионализм, вера в себя, смелость, активность, коммуникабельность и умение думать. Профессионалом можно стать со временем, учась у других. Но эксклюзивом вы обязаны стать самостоятельно. Нельзя полностью перенимать чужие модели поведения, надо предлагать что-то свое.

6. Рекомендации. *Как совершенствовать свои способности.*

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам.
2. Раннее самоопределение дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потери времени в поисках того, в чем ты по-настоящему одарен.
3. Развивай в себе главную черту – трудолюбие.
4. Развивай себя со всех сторон жизнедеятельности.
5. Если у тебя нет способности к чему-то, но есть большое желание заниматься именно этой областью – это не трагедия.

7. Рефлексия занятия.

8. Домашнее задание. «Автопортрет». Задача: достижение осознания учащимися своей социальной роли, осознание своего места в социуме. Задание: в дневниках предлагается ребятам составить свой социальный портрет.

Приложение 7

Занятие 7.

Тема: Смысл жизни: самоощущение, самореализация, качество жизни.

Цель: совершенствовать понимание собственных жизненных смыслов; формировать оптимистическую позицию и позитивное мышление.

Оборудование: дневник работы, ручка, результаты диагностики «Чертова дюжина».

Понятийный минимум: качество жизни, мироощущение, самоощущение, самореализация, смысл жизни.

Используемая литература.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М, 1990.

Франк С. Л. Смысл жизни. – Брюссель, 1992.

Ход занятия

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Введение в проблему. Согласно тезису В. Франкла «жизнь – самоценна» человеческое существование принимается во всей его полноте: с теми страстями и духовными взлетами, рутиной и праздниками, удачами и неудачами, со всем разнообразием, неисчерпаемостью, таинственностью. Поэтому актуальна проблема потребности в саморазвитии, стремлении к самосовершенствованию и самореализации. Наше самоощущение – это наша самооценка. То, как мы воспринимаем себя, собственную жизнь, свои чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на наше самоощущение.

3. Упражнение «Горячий стул». На стул садится один из учащихся. Ему предлагаются ситуации, на которые у него будут возникать определенные эмоции. Предлагаемые ситуации:

- Ты завалил экзамен.
- Учитель на тебя кричит.
- Тебя называли психом.
- Тебя презирает друг.
- Родители тебя хвалят.
- Друзья за тебя горой.
- Ты самый хорошенький в классе.
- Тебя избрали в совет класса.

В конце упражнения каждый участник должен сделать анализ как менялось его самоощущение.

4. Анализ результатов диагностики. Ребятам раздаются результаты диагностики, и предлагается отрефлексировать полученную информацию. Следует обратить внимание на все разделы: основная черта характера, привлекательные черты, отталкивающие черты, «слабое звено», общение и дружба, отношение к работе, рекомендации. Ребятам необходимо отметить в своих дневниках те моменты характеристики, на которые они обратили внимание в первую очередь. Напротив характеристик следует записать те ситуации, в которых они проявлялись достаточно четко. Обсуждение.

5. Дискуссия «Стратегия жизни». В жизни можно выделить, как минимум, две основные стратегии, которыми пользуются люди: 1) западная и 2) восточная.

«Западная» определяется тезисом: «Я иду на жизнь. Я просчитываю шаги в жизни. Я ставлю конкретные цели и достигаю их». Это чисто рассудочная модель, свойственная рациональным людям. «Восточная» стратегия – человек получает от жизни то, что ему нужно, если он не противоречит ее законам и самому себе.

Вопрос для обсуждения: какая стратегия лучше?

Итог обсуждения. И та, и другая стратегии хороши. Западная нам необходима, чтобы решать тактические задачи. Восточная помогает в решении таких задач, как поиск истины, смысла жизни.

6. Подведение итога занятия. Чтение притчи: «Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим зубы. В сильном волнении он призвал к

себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились: «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» На это последовал ответ: «Все зависит от того, не что сказать, а как сказать». Обсуждение притчи. Выводы.

7. Домашнее задание. В дневнике закончите предложения:

1. Я понял...
2. Меня удивило...
3. Я почувствовал...
4. Думаю ...
5. Сегодня меня раздражало...
6. Я уверен, что...

Приложение 8

Занятие 8.

Тема: Пока не поздно – действуй!

Цель: развивать стремление к деловой активности; развивать мотивацию к профессиональному выбору, умение в построении профессиональных планов.

Оборудование: дневник работы, ручка.

Понятийный минимум: профессиональные планы, деловая активность, мотивация.

Используемая литература:

1. Мучински П. Психология. Профессия. Карьера. – СПб., 2004.
2. Поляков В. А. Технология карьеры. – М., 2005.
3. Максимов С. В. Обзор профориентационных игр. – Ставрополь, 1994.
4. Поташник М. М. Как оптимизировать процесс воспитания. – М., 2004.
5. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. – М, 2000.

Ход занятия

1. Введение в проблему. Притча о двух лягушках, оказавшихся в крынке с молоком, – самая простая иллюстрация активности. Будешь работать лапками – станешь хозяином жизни, сложишь лапки – пойдешь ко дну.

Активность человека дает возможность реализовать свои желания, достичь поставленных целей. Активность бывает двух видов: внутренняя и внешняя.

2. Дискуссия. Мир всегда остается тем же самым, меняется то, каким вы видите мир. Потенциал вашей жизни заключается в семи областях, где вы ежедневно совершаете выбор, это определено природой и качеством вашего опыта. Как выбрать жизнь, которая вам нужна? Что мешает человеку эффективно действовать?

- Страх, сомнение.
- Лень.
- Незнание цели и своих собственных желаний.

Обсуждение каждого пункта.

3. Упражнение «Самотивация». Единственное, ради чего стоит соревноваться в этой жизни – это совершенствование самого себя. Как себя заставить работать? Используется множество фраз, которые оказываются эффектными.

Процедура: участникам предлагается закончить несколько предложений:

- Я это делаю не для себя, а для ...
- Я знаю, что мои родители ...
- Мои друзья ...
- Я докажу, что ...
- Я это сделаю, чтобы ...
- Интуиция подсказывает мне ...

4. Исполнение желаний. Цель: пробуждение учащихся от спонтанности, развитие стремления к сознательности, полезности, эффективности, произвольности, продуманности.

Процедура: сегодня вам предоставляется уникальная возможность – исполнить ваши заветные желания. Итак, подумайте, чего бы вам хотелось? Каково ваше желание? Далее предлагается учащимся импровизировать.

Вопросы для обсуждения: Исполнилось ли ваше желание? Отчего или от кого зависело исполнение желания? На каком этапе вы «застряли»? Что мешало вам в реализации вашей мечты?

5. Знакомство с алгоритмом «исполнения желания».

1. Нужно выяснить, как вы представляете себе реализацию своего желания.
2. Рассмотреть все возможные ситуации, которые способствовали бы реализации желания.
3. Включение третьих лиц.

6. Рефлексия занятия.

7. Домашнее задание. «Мое будущее» Задание: представь себя через 5 лет.

- Как будет выглядеть твоя жизнь?
- Где ты хочешь жить?
- Чем хочешь (будешь) заниматься?
- С кем бы ты хотел быть, кого хотел бы видеть рядом с собой?
- Что ты будешь делать, чтобы жить счастливо?
- Что будет важным в твоей жизни?
- Что будет самым главным в твоей жизни?

Приложение 9

Занятие 9.

Тема: Классификация профессий.

Цель: дать информацию о типах профессии; сформировать представление о профессиональном предназначении; необходимости сделать выбор; профориентационное исследование.

Оборудование: дневник работы, ручка, тестовый материал «Твой тип профессии» (Приложение 21) или тест Я. Холланда, матрица «Типы профессий» (Приложение 12).

Понятийный минимум: профориентация, тип профессии, готовность к выбору профессионального пути.

Используемая литература.

1. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б. А. Федоришина. – Киев, 2000.
2. Кулагин Б. В. Основы профессиональной диагностики. – Л., 2004.
3. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. – Воронеж, 2002.

Ход занятия

1. Введение в проблему. Частной составляющей самоопределения личности является профессиональное самоопределение. Профессиональное самоопределение – это процесс и результат сознательного и самостоятельного выбора профессии. Выбор профессии – это второе рождение человека; это выбор жизненного пути, выбор судьбы. Труд приносит доход, работа дает нам статус, престиж, профессиональную пригодность. В большей степени от этого зависит удовлетворенность человека своей судьбой и самим собой.

Итак, вы перед выбором профессии.

2. Диагностика. Выполнение профориентационного теста «Твой тип профессии» (Приложение 21). Данную методику можно заменить тестом Я. Холланда (Приложение 22). Цель: выявление профессиональных предпочтений. Обработка результатов. Обсуждение.

3. Беседа. Типы профессий (Приложение 12). Мир профессий огромен. Каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку. Все профессии можно разделить в зависимости от особенности предмета труда на пять типов:

- Человек – техника.
- Человек – человек.
- Человек – знаковая система.
- Человек – природа.
- Человек – художественный образ.

Поговорим о каждом типе в отдельности. Работа с матрицей (Приложение 12).

4. Мозговой штурм «Самые-самые». Цель: закрепить полученные знания.

Процедура: класс делится на 5 групп (по типам профессий). Группы работают по правилам:

- группа дает только один общий вариант ответа,
- подходить к решению задачи логически, защиты не принимаются,
- менять мнение ради достижения согласия не рекомендуется,
- не разрешаются моральное давление и голосование.

З а д а н и е: необходимо каждой группе в соответствии с типом профессии составить список известных профессий по принципу:

- самые престижные,
- самые оплачиваемые,
- самые гуманные,
- самые не престижные.

Группы зачитывают свои списки. Идет обсуждение.

5. Рефлексия занятия.

6. Завершение занятия. Используется известное упражнение «Ты молодец, потому что...»

7. Домашнее задание. Сочинение на темы «Мой выбор».

Тема: Стратегия выбора профессии.

Цель: дать представление о стратегии выбора профессии; формировать стремление к правильному выбору; познакомить с ошибками при выборе профессии.

Оборудование: дневник работы, ручка, результаты тестов «Твой тип профессии» или теста Я. Холланда, матрица «Типичные ошибки при выборе профессии» (Приложение 13), размноженная на каждого учащегося, брошюры «Учебно-курсовая сеть г. Балаково и Балаковского района».

Понятийный минимум: профориентация, готовность к выбору профессионального пути, типичные ошибки, факторы стратегии выбора профессии.

Используемая литература.

1. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б. А. Федоришина. – Киев, 2000.
2. Кулагин Б. В. Основы профессиональной диагностики. – Л., 2004.
3. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. – М., Воронеж, 2002.

Ход занятия

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Введение в проблему. Профессиональное самоопределение – это процесс самостоятельный, но выбор должен приниматься сознательно. Для того чтобы выбор был успешным, вам необходимо познакомиться с таким понятием, как «*стратегия выбора профессии*». Профессиональное самоопределение школьников проходит в несколько этапов, которым соответствуют определенные задачи.

3. Лекция. На стратегию выбора влияют три основных фактора, которые помогут найти оптимальные варианты и будут способствовать реализации вашего плана в действие.

1 фактор «ХОЧУ» – это ваши желания, интересы, склонности.

2 фактор «МОГУ» – это ваши возможности: знания, способности, психологические особенности, состояние здоровья.

3 фактор «НАДО» – это запросы рынка труда.

В том случае, если вы сумеете совместить «ХОЧУ», «МОГУ» и «НАДО», ваш профессиональный выбор будет удачным. Наглядно это выглядит следующим образом:



Но при выборе профессии следует помнить о тех ошибках, которые многие молодые люди совершают.

- Выбор «за компанию»
- Выбор престижной профессии
- Отождествление профессии с учебным предметом
- Несоответствие здоровья и условий труда избранной профессии
- Выбор профессии под давлением родителей
- Неумение разобраться в самом себе: интересах, склонностях и возможностях.

Работа с матрицей (Приложение 13). Обсуждение последствий совершаемых ошибок.

4. Игра «Ассоциации». Цель: выявить эмоциональное отношение участников к различным профессиям, и по возможности, дать коррекцию, если отношение не соответствует реальным характеристикам профессий.

Процедура: называется профессия, тот, у кого мяч должен сказать свою ассоциацию.

Обсуждение по вопросам:

1. Какие профессии носили отрицательные ассоциации? Почему?
2. Какие профессии носили положительные ассоциации? Почему?

5. Игра «Угадай профессию». Цель: выявить осведомленность учащихся в профессиях, и по возможности, дать коррекцию.

Процедура игры: выбирается 3 основных игрока. Они выходят из аудитории, и им дается задание: продумать 6 вопросов, которые помогут вам отгадать профессию.

Задание группе: нужно загадать какую-нибудь профессию, продумать варианты характеризующие данную профессию.

Принцип проведения игры состоит в том, чтобы основные игроки с помощью запланированных вопросов, отгадали профессию.

Обсуждение игры: правильность вопросов, какие ответы помогли игрокам при отгадывании профессии.

6. Знакомство с учебно-курсовой сетью. Каждому ученику предлагается самостоятельно ознакомиться с брошюрой «Учебно-курсовая сеть г. Балаково и Балаковского района» (Приложение 14). Обсуждение выбора того или иного образовательного учреждения, рассматривается ситуация возможности поступления.

7. Рефлексия занятия. Вспомните сегодняшнюю работу и продолжите следующие фразы:

- Я понял...
- Думаю...

8. Домашнее задание. Составить свое резюме.

Приложение 11

Занятие 11.

Тема: Игра-тренинг «Вакансия».

Цель: научить соотносить требования профессии и качества людей; развитие умения по составлению резюме; развитие способности в построении профессиональных личных планов.

Оборудование: дневник работы, ручка, бланки для составления резюме, матрица «Типы профессий» (Приложение 12).

Понятийный минимум: резюме, свойства личности и профессиональная пригодность, профессиональные планы.

Используемая литература.

1. Мучински П. Психология. Профессия. Карьера. – СПб., 2004
2. Поляков В.А. Технология карьеры. – М., 2005.
3. Максимов С.В. Обзор профориентационных игр. – Ставрополь, 1994.

Ход занятия

1. Введение в проблему. В юношеском возрасте каждый стоит перед выбором. А выбор сделать не так уж легко. А если ты уже сделал выбор, получил профессиональное образование, что делать дальше? Нужно идти на рынок свободных рабочих мест, читать объявления, идти на кастинги и т. д. Сегодня вам предлагается игра-тренинг «Вакансия», благодаря которой вы сможете почувствовать себя и продавцом и покупателем.

2. Ход игры. Игра проводится в форме тренинга и состоит из 6 процедур. В конце каждой процедуры идет обсуждение. В начале игры вспоминаются правила занятия.

Процедура 1: выбирается две пары участников. Они кинорежиссеры. Им срочно нужны артисты. Режиссеры составляют перечень основных черт, необходимых для данной профессии. Каждая группа режиссеров по очереди выберет из ваших резюме по 2 артиста для своих фильмов, после чего назовет свои критерии выбора – 5 основных качеств хорошего работника данной профессии. По итогам проходит обсуждение.

Процедура 2: выбирается 4 начальника экономического отдела. Им срочно нужны работники в этот отдел. Они составляют перечень основных человеческих качеств, необходимых для этой профессии. Затем каждый начальник по очереди выберет из вас по 3 человека, после чего назовет свои критерии выбора – 5 основных качеств хорошего работника данной профессии. По итогам проходит обсуждение.

Процедура 3: выбирается 3 председателя колхоза. Им срочно нужны новые кадры. Им нужно составить перечень основных черт, необходимых для этой профессии. Затем каждый председатель по очереди выберет из вас по 1 человеку, после чего назовет свои критерии выбора – 5 основных качеств хорошего работника данной профессии. По итогам проходит обсуждение.

Процедура 4: выбирается 5 представителей социальной сферы. Им срочно нужны учитель, продавцы, парикмахер, врач, воспитатель. Необходимо составить перечень основных черт, необходимых для этой профессии. Затем каждый представитель по очереди выберет из вас по 1 человеку, после чего назовет свои критерии выбора – 5 основных качеств хорошего работника данной профессии. Обсуждение.

Процедура 5: выбирается два директора автосервиса. Им срочно нужны работники, и необходимо составить перечень основных черт, необходимых для этой профессии. Затем директора по очереди выбирают из вас несколько человек, после чего называют свои критерии выбора – 5 основных качеств хорошего работника данной профессии.

3. Рефлексия игры.

4. Прощание. Необходимо высказать свои ощущения, чувства, которые вы испытывали в ходе всей игры.

Приложение 12

Типы профессий

1. Человек – знаковая система.

Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации и различаются по особенностям предмета труда.

Это могут быть:

Тексты на родном и иностранном языках	Цифры, формулы, таблицы	Чертежи, карты, схемы	Звуковые сигналы
Редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, наборщик, телеграфист	Программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик	Конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, топограф, штурман,	Радист, стенографист, телефонист, звукооператор

		геодезист	
--	--	-----------	--

Психологические требования профессий этого типа к человеку:

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

2. Человек – человек.

Большинство профессий этого типа связано:

С воспитанием, обучением	С медицинским обслуживанием	С бытовым обслуживанием	С информационным обслуживанием	С защитой общества и государства
Воспитатель, учитель, мастер профтехучилища, спортивный тренер	Врач, фельдшер, медсестра, няня	Продавец, парикмахер, официант, вахтер, работник столовой	Библиотекарь, экскурсовод, лектор	Юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий

Многие должности: директор школы, предприятия, бригадир, начальник цеха, профсоюзный организатор и другие – связаны с руководством людьми, поэтому ко всем руководителям предъявляются те же требования, что и к специалистам профессий этого типа.

Психологические требования профессий этого типа к человеку:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми,
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми,
- доброжелательность, отзывчивость,
- выдержка, умение сдерживать эмоции,
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения, помыслы и настроения других людей,
- способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие,
- способность ставить себя на место другого человека, умение слушать и слышать, учитывать мнение другого человека,
- способность владеть мимикой, жестами,
- обладание развитой речью, способностью находить общий язык с разными людьми,
- умение убеждать людей,
- способность помнить, держать в уме информацию о многих людях,
- аккуратность, пунктуальность, собранность.

3. Человек – природа.

*Объекты труда
этого типа профессий*



Специалистам этой области приходится делать следующее.

Изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных	Выращивать растения, ухаживать за животными	Проводить профилактику заболеваний растений и животных, бороться с вредителями растений
Агроном, микробиолог, зоотехник, гидролог, агрохимик, фитопатолог	Лесовод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, полевод, пчеловод	Врач карантинной службы, агроном по защите растений, ветеринар

Поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист обязан обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым к работе вне больших коллективов, иногда в трудных погодных условиях.

Психологические требования профессий этого типа к человеку:

- развитое воображение,
- наглядно-образное мышление,
- хорошая зрительная память,
- точное восприятие (особенно зрительное),
- наблюдательность,
- способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы,
- любовь к природе.

4. Человек – художественный образ.

Большинство профессий этого типа связано:

С созданием, проектированием, моделированием художественных произведений	С воспроизведением, изготовлением различных изделий по эскизу, образцу (в единичных экземплярах)	С воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений в массовом производстве
Специалист создает проект, эскиз, замысел художественного произведения, воплощает его в сочетаниях линий, форм, красок, звуков, движений	Специалист воссоздает замысел художника, внося в него элементы собственного творчества	Специалист изготавливает художественные произведения по заданному образцу
Писатель, художник, модельер, архитектор, скульптор, журналист,	Ювелир, реставратор, гравер, маляр альфрейных работ, столяр-	Мастер по росписи фарфора, шлифовальщик по камню и хрусталу, маляр,

хореограф	краснодерев-щик, музыкант, актер	печатник
-----------	-------------------------------------	----------

Психологические требования профессий этого типа к человеку:

- художественные способности,
- развитые эстетические чувства,
- развитое зрительное восприятие,
- наблюдательность, зрительная память,
- наглядно-образное мышление,
- творческое и воссоздающее воображение,
- знание законов эмоционального воздействия на людей,
- аналитическое, нестандартное мышление.

5. Человек – техника.

Большинство профессий этого типа связано:

- с созданием, монтажом, сборкой технических устройств;
- с эксплуатацией технических устройств;
- с ремонтом технических устройств.

Техническое устройство	Монтаж, сборка	Эксплуатация	Ремонт
Станок с числовым программным управлением	Слесарь механико-сборочных работ	Оператор станков с ЧПУ, наладчик станков с ЧПУ	Слесарь по ремонту промышленного оборудования
Энергетическая установка	Электромонтажник	Оператор электропульты	Слесарь по ремонту электрооборудования
Прибор	Радиомонтажник	Радиотехник	Слесарь по ремонту радиоаппаратуры
Фото-киноаппаратура	Слесарь-сборщик фото-киноаппаратуры	Киномеханик, фотограф	Слесарь по ремонту фото-киноаппаратуры

Психологические требования профессий этого типа к человеку:

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

Приложение 13

Типичные ошибки при выборе профессии

Выбор профессии – это действительно важный шаг, определяющий, возможно, всю вашу дальнейшую жизнь. Поэтому так важно не ошибиться и принять верное решение,

так как результатом ошибок при выборе профессии являются неудовлетворенность, разочарованность, болезни, сломленные судьбы.

Наиболее часто допускаемыми ошибками при выборе профессии являются:

- выбор «за компанию»,
- выбор престижной профессии,
- отождествление профессии с учебным предметом,
- несоответствие здоровья и условий труда по избранной профессии,
- выбор профессии под давлением родителей,
- неумение разобраться в самом себе: интересах, склонностях и возможностях.
-

Приложение 15

Тест акцентуации характера

Сразу подчеркнем, что приводимый тест не имеет цели поставить диагноз какой-либо психической болезни. У любого человека можно определить не одну сотню личностных черт. Несколько ярких личностных черт составляют рисунок личности. Мы будем рассматривать черты характера в рамках обычного рисунка личности. Работать мы будем в бланках для ответов и с текстами теста. Свои ответы вписывайте в таблицу слева на право ряд за рядом. Ответы на утверждения теста оцениваются по степени своего согласия или несогласия следующими баллами:

+2 – совершенно верно, я, как правило, так и делаю.

+1 – верно, но все же бывают заметные исключения.

0 – трудно сказать.

-1 – не верно, но все же иногда бывают такие ситуации.

-2 – совершенно не верно, это не свойственно для моей обычной жизни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104

Текст теста

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям, и не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.

5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час. Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие – без всякой причины с утра и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.

32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю больше дружеские компания, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть жесточенность и гнев.
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «ЗА» и «ПРОТИВ» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко, и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего, я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», т.е. быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне нравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слежy за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.

90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Расшифровка результатов осуществляется следующим образом:

1. Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке.
2. Определяется степень выраженности каждого типа: если количество баллов более 10, то какой-то тип тестируемого проявляется наиболее ярко.

Перечень психотипов: параноик, антипараноик, гипертим, гипотим, истероид, антиистероид, шизоид, антишизоид, психоастеноид, антипсихоастеноид, сензитив, антисензитив, конформ, антиконформ, неустойчивый тип, устойчивый, астеник, антиастеник, лабил, антилабил, циклоид, антициклоид.

Интерпретация

- 1. Параноик.** Обычно такие люди сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, о чем-то думают.

Основная черта характера: высокая целеустремленность. Ради достижения поставленной цели он готов пожертвовать своим благополучием, способен пренебречь интересами окружающих людей.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

Отталкивающие черты характера: агрессивность, раздражительность, гневливость, нечувствительность к чужому горю, авторитарность.

«Слабое звено»: не переносит отсутствия общественного признания и одобрения его успехов; честолюбив.

Общение и дружба: конфликтен, и не замечает своей конфликтности. В дружбе недоверчив. Друзья – это только соратники в делах. Долго помнит обиды и оскорбления, ссоры для него – предательство общего дела.

В работе: любит работать самостоятельно, отдельно от группы. Если работа его увлекает – становится «трудоголиком».

Рекомендация: таким людям необходимо формулировать значимую для них цель и направлять всю его энергию на ее достижение.

2. Антипараноик. Обычно такие люди не сосредоточены на чем-то одном, они не серьезны, безразличны, спокойны.

Основная черта характера: низкая целеустремленность, вплоть до отказа от целей.

Привлекательные черты характера: чувствительность к чужому горю, уравновешенность, спокойствие.

Отталкивающие черты характера: низкая энергичность, зависимость, не самостоятельность, не надежность в сотрудничестве.

«Слабое звено»: низкая самооценка, пассивность.

Общение и дружба: В дружбе доверчивый. Может попасть под влияние асоциальной компании.

В работе: любит работать только в группе, быстро теряет интерес и желание, не доводит начатое дело до конца.

Рекомендация: таким людям необходимо формулировать значимую для них цель, активизировать и направлять его энергию на ее достижение.

3. Эпилептоид. Педантичность и повышенная аккуратность.

Основная черта характера: любовь к порядку, консерватизм (не признают того, что еще не принято другими), полны жизненной энергии, организуют всех вокруг себя, но своей активностью часто мешают окружающим. В экстремальных ситуациях становится храбрым и даже безрассудным, а в обыденной жизни может проявляться гневливость, взрывчатость, придирчивость.

Привлекательные черты характера: аккуратность, исполнительность, бережливость, всегда выполняет свои обещания, пунктуальность, внимательность к своему здоровью.

Отталкивающие черты характера: жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность по отношению к другим. Единственно хороший человек – это он сам.

«Слабое звено»: практически не переносит неподчинения себе и бурно реагирует против ущемления своих интересов.

Общение и дружба: как и во всем любит порядок в дружбе и общении с людьми. Такой человек не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

В работе: лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм.

Рекомендация: таким людям нужно помочь найти подходящее дело, которое бы отвлекало его от отрицательных эмоций. Можно и нужно поручать руководство небольшими группами. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его достижений.

4. Антиэпилептоид. Не аккуратность.

Основная черта характера: не умеет организовывать вокруг себя, и своей пассивностью раздражает окружающих. В экстремальных ситуациях становится еще трусливее.

Привлекательные черты характера: мягкосердечность, чувствительность к чужому горю, не требовательность по отношению к другим. Всех людей считает хорошими, старается их понять и оправдать.

Отталкивающие черты характера: не аккуратность, не исполнительность, не всегда выполняет свои обещания, всегда опаздывает, небрежное отношение к своему здоровью.

«Слабое звено»: зависимость и подчинение окружающим.

Общение и дружба: как и во всем беспорядочное отношение к дружбе и общению с людьми. Такой человек часто заводит случайные знакомства, непостоянный, легкомысленный.

В работе: лучше всего проявляют себя в работе, не связанной с поддержанием порядка, правил и норм.

Рекомендация: таким людям нельзя поручать руководство небольших групп. Хорошо предложить выполнять задания под чьим-либо началом.

5. Гипертим. Большая шумливость, общительность, даже смелость, склонность к озорству.

Основная черта характера: постоянно повышенное настроение, общительность, открытость для общения с людьми и радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, неудержимая активность и жажда деятельности сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца.

Отталкивающие черты характера: поверхностность, неспособность долго сосредоточиться на каком-либо деле, постоянная спешка, перескакивание с одного дела на другое, неорганизованность, готовность на безудержный риск, склонность к аморальным поступкам, но незлоумышленным и готов сразу покаяться.

«Слабое звено»: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы. Его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

Общение и дружба: весельчак и балагур. Любит собирать гостей, его дом – место встречи друзей и просто знакомых. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной компании, склонен к авантюрам. Готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом.

В работе: могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны и ленивы, не могут сосредоточиться на работе. В принципе все учебные предметы даются легко, но знания поверхностны и часто бессистемны. Такой ученик часто опаздывает на уроки, прогуливает. С возрастом может достичь успеха практически в любом деле. Часто шумливый и сверхактивный, он создает лишь видимость работы, и это помогает ему делать карьеру.

Рекомендация: не следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми. В общении с ним следует избегать чрезмерной директивности и жесткой требовательности. По отношению к таким людям противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт. Нужно и важно найти для него интересное дело, увлечь каким-нибудь занятием (секции, клубы и т.д.)

6. Антигипертим. Тихий, малообщительный, трусливый.

Основная черта характера: постоянно пониженное настроение, замкнутость, закрытость от общения с людьми и тяжесть от этого общения, которая сочетается с плохим самочувствием и соответствующим внешним видом.

Привлекательные черты характера: основательность, может долго сосредоточиться на каком-либо деле, без спешки, не перескакивание с одного дела на другое, организованность, рассудительность, не склонен к аморальным поступкам.

Отталкивающие черты характера: пессимизм, скупость, отсутствие желания помочь людям, малоразговорчив, его настроение почти всегда зависит от того, что происходит вокруг него.

«Слабое звено»: нарушение его одиночества.

Общение и дружба: не любит гостей, его дом – его крепость. Его не тянет в компании, среди сверстников держится обособленно. Никогда не может оказаться в неблагоприятной компании, не склонен к авантюрам. Способен на глубокую привязанность. Обидев кого-то, долго терзается угрызениями совести.

В работе: могли бы добиться значительных успехов, т.к. они трудолюбивы и могут длительное время сосредоточиться на работе. Все учебные предметы даются с трудом, но знания основательные.

Рекомендация: следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми. По отношению к таким людям целесообразно проводить мелочный контроль и поощрять результаты работы. Нужно и важно найти для него интересное дело, увлечь каким-нибудь занятием.

7. Истероид. Главное для него – восхищение окружающих.

Основная черта характера: демонстративность, т.е. стремление быть постоянно в центре внимания, восхищения, почитания и поклонения.

Привлекательные черты характера: упорство и инициативность, общительность и целеустремленность, находчивость и активность, самостоятельность и готовность взять на себя руководство.

Отталкивающие черты характера: способность к интригам и демагогии, лживость, задиристость, похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, явно завышенная самооценка, обидчивость.

«Слабое звено»: неспособность переносить удары по самолюбию, разоблачение его замыслов, высмеивание, что может привести к острым аффективным реакциям.

Общение и дружба: нуждается в многочисленных зрителях. Общается только с теми, кто выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. В дружбе очень избирательны, дружат с очень известными людьми.

В работе: учеба – лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. Чтобы привлечь внимание, приходится учиться или лучше всех, или вообще не учиться. В принципе – это одаренный, талантливый человек, поэтому ему легко даются профессии, связанные с художественным творчеством.

Рекомендация: учите осмысливать свои мотивы, искать пути более рационального удовлетворения своих желаний.

8. Антиистероид. Главное для него – быть незамеченным для окружающих.

Основная черта характера: отсутствие желания быть под вниманием со стороны окружающих, стремление отгородиться, замкнуться, остаться незаметным.

Привлекательные черты характера: честность, правдивость, застенчивость, интерес к желаниям окружающих, явно заниженная самооценка.

Отталкивающие черты характера: пассивность, отгороженность, интровертированность, несамостоятельность.

«Слабое звено»: не переносит повышенное внимание к собственной персоне.

Общение и дружба: ему не нужны зрители. К дружбе относится довольно спокойно, дружит с тем, кто хочет с ним дружить.

В работе: учится, потому что надо учиться. В принципе – это мало одаренный, талантливый человек, поэтому ему трудно учиться.

Рекомендация: учите осмысливать свои мотивы, покажите необходимость самостоятельного поиска путей удовлетворения своих желаний, повышайте самооценку.

9. Шизоид. Замкнутость и отгороженность.

Основная черта характера: фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, за которыми признается высшая ценность. Это мыслительный тип, который постоянно осмысливает окружающую действительность. При этом он самостоятельно создает схемы анализа и пытается с их помощью объяснить существующий мир.

Привлекательные черты характера: серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий. Может долго трудиться над своими идеями, не внедряя их в жизнь.

Отталкивающие черты характера: замкнутость, холодность, рассудительность. Равнодушен к чужой беде, может быть даже жестоким. В то же время сам легкоранимый, так как самолюбив; не любит, когда критикуют его систему.

«Слабое звено»: не переносит ситуации, в которых нужно установить тесные эмоциональные отношения, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

Общение и дружба: очень избирателен. Людей он в основном не замечает. Но все же он нуждается в общении, и круг людей очень ограничен, как правило, эти люди старше его. Такой человек может довольствоваться общением с самим собой или с одним человеком.

И если кого-то он считает своим другом, то часто становится назойливым, прилипчивым, надоедливым, требующим особого внимания к себе. Другом может быть человек, хорошо понимающий его способности и не обращающий внимания на его странности.

В работе: может быть очень способным и даже талантливым, но он требует индивидуального подхода. Ему трудно выполнять общепринятые требования.

Рекомендации: избегайте излишней настойчивости, напористости. В общении учитывайте глубину интереса к какой-либо науке и знания человека. Развивайте коммуникативные навыки общения через коллективные формы работы.

10. Антишизоид. Открытость и общительность.

Основная черта характера: доброта, гибкость, общительность, интерес к внешнему миру, что, где и когда произошло.

Привлекательные черты характера: открытость, теплота отношений, безрассудство. Не равнодушен к чужой беде, мягкосердечный, но в то же время сам не сентиментальный, не самолюбив; спокойно воспринимает критику его системы.

Отталкивающие черты характера: несерьезность, суетливость, болтливость, не устойчивость интересов и непостоянство занятий.

«Слабое звено»: Не может долго трудиться над своими идеями, не усидчив.

Общение и дружба: неизбирательность, дружит со всеми. Такой человек не может довольствоваться общением с одним – тремя людьми.

В работе: Ему не трудно выполнять общепринятые требования.

Рекомендации: необходима излишняя настойчивость и напористость.

11. Психоастеноид. Робость, пугливость, фобийность.

Основная черта характера: неуверенность и тревожная мнительность, опасение за будущее свое и своих близких.

Привлекательные черты характера: аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям.

Отталкивающие черты характера: нерешительность, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопанию, наличие навязчивых идей и опасений. Верит в приметы. Таким людям очень трудно принять практически любое

решение, они все время сомневаются. Но если все же решение принимается, то начинает действовать немедленно, так как боится сам себя – «вдруг передумаю».

«Слабое звено»: боязнь ответственности за себя и за других.

Общение и дружба: стеснителен, застенчив, боится устанавливать новые контакты. Друзей у него не много, но эта дружба «на века».

В работе: способен трудиться, не поднимая головы, проявляя несвойственную ему целеустремленность, настойчивость и усидчивость, т.к. боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Как правило, это подчиненный, который аккуратно, точно и в срок выполнит любую работу. Таким людям по душе тихая, аккуратная, спокойная работа.

Рекомендация: помощь в преодолении чувства нерешительности. Иногда даже чувства неполноценности. Необходимо помочь освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

12. Антипсихоастеноид. Смелость и решительность.

Основная черта характера: уверенность, беззаботность, оптимизм.

Привлекательные черты характера: решительность, инициативность, не склонен к бесконечным рассуждениям, а предпочитает решительные действия. Не верит в приметы. Таким людям очень легко принимать практически любое решение.

Отталкивающие черты характера: неаккуратность, несерьезность, недобросовестность, нескритичность, неровное настроение, нарушает данные обещания, ненадежность.

«Слабое звено»: не склонен думать о последствиях своих поступков.

Общение и дружба: не боится устанавливать новые контакты. Друзей у него много, но непостоянных.

В работе: не способен трудиться, не поднимая головы. Не боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Таким людям не по душе тихая, аккуратная, спокойная работа.

Рекомендация: необходимо научить его реально оценивать себя, свое поведение, помнить не только о своих достоинствах, но и знать свои слабые стороны.

13. Сезитив. Боязливость. Избегает активных и шумных сверстников. Любит общаться с теми, к кому привык.

Основная черта характера: повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности. Робкий и застенчивый в новой обстановке. В себе видит множество недостатков, слабый.

Привлекательные черты характера: доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность. Стремится преодолеть свои слабые стороны.

Отталкивающие черты характера: пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено»: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное отношение или публичное обвинение.

Общение и дружба: дружит с узким кругом людей и избегает знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неугомонными.

В работе: учится из-за нежелания огорчать своих родных и преподавателей, а также из-за страха перед контрольными, зачетами, экзаменами. Школа часто пугает их своим шумом, суетой и активностью ребят во время перемены. Работа для него – нечто второстепенное, а главное – это теплые и добрые взаимоотношения с коллегами.

Рекомендация: постепенно повышайте самооценку, преодолевайте чувство собственной неполноценности. Помогите осознать этому человеку причину своей мнительности и ложное чувство неполноценности. Важно создавать ситуации самоутверждения, и показывать, что этот человек нужен вам. Но одновременно с этим, с

такими людьми противопоказана опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой.

14. Антисезитив. Смелость. Стремится к общению с активными и шумными сверстниками.

Основная черта характера: высокая самооценка, отсутствие чувства собственной неполноценности. Легко приспосабливается к новой обстановке. В себе не видит никаких недостатков.

Привлекательные черты характера: смелость, открытость, быстро реагирует на различные ситуации, необидчивый и неконфликтный, общительный.

Отталкивающие черты характера: жестокость, раздражительность, невнимательность к людям, отсутствие чувства долга, недисциплинированность. Склонен пренебрегать социальными правилами и нормами жизнедеятельности, и не стремится корректировать свои слабые стороны.

«Слабое звено»: не переносит критики окружающих за неблагоприятные поступки.

Общение и дружба: дружит с широким кругом людей и предпочитает знакомства и общение с людьми слишком бойкими и неугомонными.

В работе: учеба мало привлекает, и задания выполняет с нежеланием, под контролем. Им не характерно чувство страха перед контрольными, зачетами, экзаменами. Школа часто привлекает их своим шумом, суетой и активностью ребят во время перемены.

Рекомендация: помогите осознать этому человеку причину несчастий, в которых сам он и виноват. По отношению к таким людям не помешала бы опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой.

15. Гипотим. Вялый.

Основная черта характера: постоянно пониженное настроение, склонность к депрессивным аффектам. Настроение постоянно меняется и не в лучшую сторону. Поэтому настроение всегда плохое.

Привлекательные черты характера: совестливость и острый критический взгляд на мир. Стремится чаще быть дома и избегать лишних волнений.

Отталкивающие черты характера: обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявлений недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений. Быстрая утомляемость, часто впадает в апатию, появляются унылые мысли, жалуется окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе.

«Слабое звено»: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

Общение и дружба: часто и подолгу обижается на окружающих и своих друзей, но он очень нуждается в общении для того, чтобы жаловаться на свою судьбу. Дружить с ним очень трудно из-за того, что он видит в любом человеке сначала возможную причину ухудшения своего настроения.

В работе: хорошо заучивают материал, тщательно выполняют задания, но содержание работы их не интересует. Они делают что-либо из-за страха плохой оценки. Сам человек обычно недоволен своей работой, чтобы ему не предлагали сделать. Уму трудно заниматься одним делом, т.к. он видит в каждой работе прежде всего недостатки, отрицательные моменты.

Рекомендация: создавайте такому человеку ситуации успеха, исключая давление и жесткую критику, частые указания на его ошибки.

16. Антигипотим. Бодрый.

Основная черта характера: постоянно повышенное настроение, не склонен к депрессии. Настроение постоянно меняется и только в лучшую сторону. Поэтому настроение всегда радостное.

Привлекательные черты характера: безбидность, жизнерадостность, любит развлечения и путешествия. Не склонен искать у себя проявлений недомоганий, различных заболеваний. У таких людей масса интересов и увлечений.

Отталкивающие черты характера: низкая совестливость и «розовый» взгляд на мир. Стремится чаще быть вне дома и ищет приключения.

«Слабое звено»: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы. Его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

Общение и дружба: не может обижаться на окружающих и своих друзей. Дружить с ним очень легко.

В работе: могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны и ленивы, не могут сосредоточиться на работе. В принципе все учебные предметы даются легко, но знания поверхностны и часто бессистемны. Такой ученик часто опаздывает на уроки, прогуливает. С возрастом может достичь успеха практически в любом деле. Часто шумливый и сверхактивный, он создает лишь видимость работы, и это помогает ему делать карьеру.

Рекомендация: не следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми. В общении с ним следует избегать чрезмерной директивности и жесткой требовательности. По отношению к таким людям противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт. Нужно и важно найти для него интересное дело, увлечь каким-нибудь занятием (секции, клубы и т.д.).

17. Конформ.

Основная черта характера: постоянная и чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы, в которую он входит в данный момент. Такие люди привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей, какими бы эти ценности ни были, без всякой критики. Поэтому их ближайшее будущее определяется характером и направленностью группы, в которую они входят в данный момент.

Привлекательные черты характера: дружелюбие, исполнительность, покладистость. Ими удобно командовать.

Отталкивающие черты характера: несамостоятельность, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения.

«Слабое звено»: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения может послужить причиной реактивных состояний.

Общение и дружба: легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но отношения непостоянны.

В работе: отношение к работе зависит от настроения группы, в которую он входит.

Рекомендация: создавать ситуации, где необходимо проявлять самостоятельность, стойкость своих позиций. Внимательно относиться к социальной микросреде, поскольку, попав в дурную компанию, человек быстро усваивает все привычки и обычаи этой группы. Но насильственные отлучения от группы не дает положительного результата. Более целесообразно вовлечь его в микрогруппу с положительной направленностью.

18. Антиконформ.

Основная черта характера: трудная приспособляемость к своему непосредственному окружению, независимость от группы. Такие люди не привязываются к группе сверстников и не принимают систему ее ценностей, очень критичны к данным ценностям. Поэтому их направленность независима от окружающих.

Привлекательные черты характера: самостоятельность, критичность как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения.

Отталкивающие черты характера: недружелюбие, не исполнительность, эршистость. Такими людьми не покомандуешь.

«Слабое звено»: не переносит навязывания чужих мыслей и руководства его действиями.

Общение и дружба: с трудом устанавливает контакты с людьми, но отношения постоянны.

В работе: отношение к работе зависит от настроения самого человека.

Рекомендация: не рекомендуются частые смены обстановки.

19. Неустойчивый. Непоседа.

Основная черта характера: полное непостоянство проявлений. Этот человек зависит от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним. Его ничего не может удержать, он поддается влиянию этого человека.

Привлекательные черты характера: общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Отталкивающие черты характера: безволие, тяга к пустому времяпровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, лицемерие, трусость, безответственность.

«Слабое звено»: безнадзорность, бесконтрольность, которые иногда приводят к серьезным последствиям.

Общение и дружба: такие люди пассивны, стараются избегать конфликтов. Контакты в целом беспорядочные и бесцельные. Склонен жить сегодняшним днем, его не интересуют развлечения, которые требуют определенных интеллектуальных усилий. Попадая в группу, они исполняют роль подручных у лидеров. В дружбе не надежен, может подвести в любую минуту.

В работе: на уроках внимание неустойчивое. Домашние задания выполняются неохотно и нерегулярно, знания бессистемны.

Рекомендация: таких людей нельзя оставлять без внимания, они должны быть всегда на глазах, за ними нужен постоянный, но тактичный контроль. На таких людей положительно действует хорошо организованный физический труд.

20. Устойчивый. Собранный.

Основная черта характера: постоянство проявлений. Этот человек не зависит от окружающих его людей, обстановки, ситуации. Это разумный, рациональный человек, который не склонен поддаться какому-либо влиянию.

Привлекательные черты характера: сила воли, сдержанность. Равнодушен к развлечениям, не болтлив, честен, не любит лицемерить. Смелость, ответственность.

Отталкивающие черты характера: малообщительный, закрытость, жестокость, с трудом переключается в делах и общении.

«Слабое звено»: не переносит какого-либо давления на себя.

Общение и дружба: такие люди активны, поэтому часто возникают конфликты. Контакты в основном избирательные. Не склонен жить сегодняшним днем, его интересуют развлечения, которые требуют определенных интеллектуальных усилий. Попадая в группу, они исполняют роль лидеров. В дружбе надежен.

В работе: на уроках внимательный, собранный, исполнительный. Домашние задания выполняются охотно и регулярно, знания характеризуются системностью.

Рекомендация: таким людям желательно доверять. Они не любят быть на глазах, контроль их раздражает. На таких людей положительно действует хорошо организованный интеллектуальный труд.

21. Астеник. Капризный.

Основная черта характера: повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии.

Привлекательные черты характера: аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, способность к раскаянию.

Отталкивающие черты характера: капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость. Такие люди робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают сильную тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, т.к. одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено»: из-за сильной утомляемости и раздражительности возможны внезапные аффективные вспышки.

Общение и дружба: не стремится к близким отношениям из-за своей пугливости, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен.

В работе: работа быстро утомляет и не приносит чувства радости и удовлетворения или облегчения. Тяжелая работа вызывает раздражение, поэтому он нуждается в периодическом отдыхе или чередовании разных видов деятельности.

Рекомендация: повышение самооценки, создание ситуаций, в которых человек может проявить уверенность, твердость, смелость, но при этом задания должны быть посильными. Обязательно продумать режим отдыха и труда, разумное чередование нагрузок. Не следует создавать или провоцировать ситуации соревнования.

22. Антиастеник. Спокойный.

Основная черта характера: уравновешенность, сила, не склонность к ипохондрии.

Привлекательные черты характера: уверенность в себе, собранность, хорошая память. Такие люди смелые, с явно завышенной самооценкой. Они могут при необходимости постоять за себя. Они спокойны даже в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов.

Отталкивающие черты характера: неаккуратность, недисциплинированность, наглость, конфликтность, не способен к раскаиванию.

«Слабое звено»: не переносит, когда задевают его самолюбие.

Общение и дружба: стремится к близким отношениям, проявляет инициативы. Круг друзей не ограничен.

В работе: работает быстро, приносит чувства радости и удовлетворения. Большое удовольствие доставляет тяжелая физическая работа.

Рекомендация: таких людей нельзя оставлять без внимания, но по отношению к ним нужен тактичный контроль. На таких людей положительно действует хорошо организованный физический труд, организует и дисциплинирует их.

23. Лабильный. Слабое здоровье. Ранимый.

Основная черта характера: крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко по незначительному поводу. От душевного состояния зависит все: аппетит, сон, самочувствие, общение, работоспособность и т.д.

Привлекательные черты характера: общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, вспыльчивость, драчливость, низкий самоконтроль, конфликтность.

«Слабое звено»: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, утрата близких или разлука.

Общение и дружба: все зависит от настроения. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, приподнять настроение, рассказать что-то интересное, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на преданную дружбу.

В работе: крайняя изменчивость. Знания поверхностны и бессистемны, так как он не может управлять сам собой и не поддается управлению со стороны педагогов или родителей. Если работа его заинтересовала, не надоедает, увлекает, то, работая, человек может переключиться, забыть о своем плохом настроении.

Рекомендация: такие люди легко выходят из подавленного состояния при одобрении, утешении и появлении приятной перспективы.

24. Антилабильный. Здоровый.

Основная черта характера: постоянство настроения.

Привлекательные черты характера: уравновешенность, спокойствие, доброжелательность, высокий самоконтроль.

Отталкивающие черты характера: малообщительный, жесткость, рациональный расчет во всем.

«Слабое звено»: эмоциональное давление со стороны значимых людей, навязывание какого-либо мнения.

Общение и дружба: все зависит от расчета. Предпочитает дружить с теми, кто может пригодиться. Он не способен на преданную дружбу.

В работе: стабилен, знания основательные и системные.

Рекомендация: таким людям желательно доверять. Они не любят быть на глазах, контроль их раздражает. На таких людей положительно действует хорошо организованный интеллектуальный труд.

25. Циклоид. Периодичность поведения и настроения.

Основная черта характера: смена двух противоположных состояний – гипертимного и гипотимного, циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

Привлекательные черты характера: инициативность, жизнерадостность, общительность – в периоды подъема настроения; грусть, задумчивость, вялость, упадок сил – в периоды спада настроения.

Отталкивающие черты характера: непоследовательность, неуверенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада настроения становится труднее и жить, и учиться, и общаться.

«Слабое звено»: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей.

Общение и дружба: отношения так же носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удаля сменяются замкнутостью, нежеланием общаться.

В работе: здесь та же ситуация.

Рекомендация: предупреждение повышенных перегрузок, особенно в стадии спада. В состоянии спада оказывать психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил; не стоит в это время пытаться повлиять на него.

26. Антициклоид. Собранность.

Основная черта характера: постоянство проявлений. Этот человек не зависит от окружающих его людей, обстановки, ситуации. Это разумный, рациональный человек, который не склонен поддаться какому-либо влиянию.

Привлекательные черты характера: сила воли, сдержанность. Равнодушен к развлечениям, не болтлив, честен, не любит лицемерить. Смелость, ответственность.

Отталкивающие черты характера: малообщительный, закрытость, жестокость, с трудом переключается в делах и общении.

«Слабое звено»: не переносит какого-либо давления на себя.

Общение и дружба: такие люди активны, поэтому часто возникают конфликты. Контакты в основном избирательные. Не склонен жить сегодняшним днем, его интересуют развлечения, которые требуют определенных интеллектуальных усилий. Попадая в группу, они исполняют роль лидеров. В дружбе надежен.

В работе: на уроках внимательный, собранный, исполнительный. Домашние задания выполняются охотно и регулярно, знания характеризуются системностью.

Рекомендация: таким людям желательно доверять. Они не любят быть на глазах, контроль их раздражает. На таких людей положительно действует хорошо организованный интеллектуальный труд.

Приложение 16

Тест «Моторная проба Шварцландера»

Цель: выявление свойств целеполагающей деятельности.

Инструкция: начертите четыре прямоугольника длиной 9 клеток и шириной 3 клетки. Прямоугольники располагаются параллельно друг другу, расстояние между прямоугольниками 2 клетки. Прямоугольники нумеруются: 1, 2, 3, 4.

Перечеркните в прямоугольнике как можно больше клеток крестиком из угла в угол за десять секунд. Прежде чем приступить к выполнению задания, подумайте и запишите число клеточек, которое удастся ему зачеркнуть в прямоугольнике, рядом с первым прямоугольником.

После выполнения работы, записывается количество перечеркнутых клеток. Так выполняется 4 пробы.

После выполнения 4 проб определяется уровень целевого отклонения.

$$\text{Целевое отклонение} = \frac{(\text{УП2}-\text{УД1})+(\text{УП3}-\text{УД2})+(\text{УП4}-\text{УД3})}{3}$$

Полученный результат соотносится со стандартами целевого отклонения:

+5 и более	Нереально высокий уровень притязания: стремится к более высокой цели, но ничего не делает, чтобы обеспечить ее достижение, виноваты всегда другие или обстоятельства.
+3,0 до +4,99	Реалистичный высокий уровень: ориентирован на деловой успех, жесткий; всю жизнь подчиняет достижению успеха.
+1,0 до +2,99	Умеренный уровень: знает свои возможности, цели ставит в меру своих сил, пространство достижения цели хорошо структурировано во времени.
-1,49 до +0,99	Низкий уровень: средние возможности, ориентирован на подчинение, помощь других.
До – 1,5	Нереалистично низкий уровень вплоть до отказа от собственных целей.

Приложение 17

Упражнение «Ориентация»

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

Я хочу		Я могу
Обслуживать людей. Заниматься лечением. Обучать, воспитывать.	1 человек - человек	Знакомиться с новыми людьми. Быть чутким и доброжелательным. Выслушивать людей.

Защищать права и безопасность. Управлять людьми.		Разбираться в людях. Хорошо говорить и выступать публично.
Управлять машинами. Ремонтировать оборудование. Собирать и налаживать технику. Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи. Заниматься строительством.	2 человек - техника	Искать и устранять неисправности. Использовать приборы, машины, механизмы. Разбираться в технических устройствах. Ловко обращаться с инструментами. Хорошо ориентироваться в пространстве.
Обрабатывать тексты и таблицы. Производить расчеты и вычисления. Перерабатывать информацию. Работать с чертежами, картами и схемами. Принимать и передавать сигналы и сообщения.	3 человек - знаковая система	Быть сосредоточенным и усидчивым. Хорошо считать в уме. Кодировать информацию. Оперировать знаками и символами. Искать и исправлять ошибки.
Заниматься художественным оформлением. Рисовать, фотографировать. Создавать произведения искусства. Выступать на сцене. Шить, вышивать, вязать.	4 человек - художественный образ	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи. Разбираться в литературе и искусстве. Петь, играть на музыкальных инструментах. Сочинять стихи, писать рассказы рисовать.
Ухаживать за животными. Заготавливать продукты. Работать на открытом воздухе. Выращивать овощи и фрукты. Иметь дело с природой.	5 человек - природа	Разбираться в животных или растениях. Разводить растения. Бороться с болезнями, вредителями животных или растений. Ориентироваться в природных явлениях. Работать на земле.

Приложение 18

«Карта учебного профиля»

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

56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	85	87	88
математика	иностранный язык	биология	география	технология	физика	литература	история	спорт	искусство	химия

« ++ » – **очень нравится**

« + » – **нравится**

« 0 » – **не знаю**

« – » – **не нравится**

« – – » – **очень не нравится**

1. Решать математические задачи и делать математические расчеты.
2. Заниматься на уроке иностранного языка.
3. Изучать особенности физиологических процессов в различных организмах.
4. Собирать коллекции минералов.
5. Делать модели самолетов, планеров, кораблей, шить, вязать и т.д.
6. Работать с измерительными и испытательными приборами.
7. Читать произведения классической мировой литературы.
8. Изучать историю города или района, в котором живешь
9. Заниматься на уроках физкультуры.
10. Знакомиться с историей искусства нашей родины.
11. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
12. Заниматься на уроке математики.
13. Изучать особенности иностранной речи.
14. Заниматься на уроке биологии и экологии.
15. Заниматься на уроке географии.
16. Читать литературу по технологии («Сделай сам», «Вязание и шитье» и т.д.).
17. Читать статьи о достижениях в области физики.
18. Читать художественную литературу.
19. Читать книги на исторические темы.
20. Участвовать в спортивных соревнованиях.
21. Знакомиться с историей искусства нашей родины.
22. Находить химические явления в природе, производить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
23. Заниматься в математическом кружке или факультативе.
24. Читать журналы, рассказывающие о жизни европейских стран, укладе их жизни, обычаях и т.д.
25. Читать книги о растениях и животных.
26. Путешествовать, ездить в экспедиции.
27. Работать с чертежами, схемами, выкройками.
28. Заниматься в радиотехническом кружке.
29. Анализировать, сравнивать и оценивать литературные произведения.

30. Смотреть исторические фильмы.
31. Заниматься в спортивной секции.
32. Слушать оперную, симфоническую и др. музыку.
33. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
34. Решать сложные задачи по алгебре.
35. Работать со словарем.
36. Заниматься ботаникой, зоологией, ухаживать за животными или растениями.
37. Читать справочники по географии.
38. Ремонтировать различные предметы, вещи.
39. Собирать или ремонтировать радиоаппаратуру и бытовые электроприборы.
40. Самостоятельно читать книги известных писателей.
41. Читать справочники по истории.
42. Выполнять работу, с большой физической нагрузки.
43. Читать книги о людях искусства: художниках, композиторах, артистах и т.д.
44. Решать сложные задачи по химии.
45. Читать справочники по математике.
46. Изучать произношение слов, выражений на иностранном языке.
47. Работать с микроскопом.
48. Участвовать в олимпиадах по географии.
49. Читать справочники по технологии.
50. Читать справочники по физике.
51. Читать художественные книги.
52. Заниматься на уроке истории.
53. Выполнять упражнения, требующие постоянной физической подготовки, многократного повторения упражнений.
54. Посещать музеи, художественные выставки.
55. Заниматься в химическом кружке или посещать факультативы по химии.
56. Участвовать в математических олимпиадах.
57. Заниматься переводом.
58. Читать справочники по биологии.
59. Работать с контурными картами.
60. Участвовать в ярмарке, где демонстрируются товары, сделанные своими руками.
61. Участвовать в олимпиадах по физике.
62. Участвовать в литературных конкурсах, праздниках, вечерах.
63. Ходить в походы по историческим местам.
64. Читать спортивные журналы, газеты.
65. Заниматься в музыкальной, художественной или танцевальной школе.
66. Читать справочники по химии.
67. Читать статьи о математических открытиях, о выдающихся математиках.
68. Участвовать в викторинах и конкурсах по иностранному языку.
69. Участвовать в олимпиадах по биологии.
70. Читать о великих географических открытиях.
71. Учиться водить машину и самому ее ремонтировать.
72. Заниматься на уроке физики.

73. Писать сочинения на свободную тему.
74. Изучать историю исторических сражений и судьбы выдающихся полководцев.
75. Участвовать в спортивных матчах, состязаниях.
76. Выступать на сцене.
77. Работать на уроках химии.
78. Производить математические вычисления.
79. Выполнять задания на обдумывание и высказывание своих мыслей на иностранном языке.
80. Проводить опыты с растениями и животными.
81. Выполнять работу по географическим картам.
82. Выпиливать, выжигать, готовить еду, печь.
83. Проводить опыты по физике.
84. Заниматься в литературном кружке.
85. Участвовать в викторинах по истории.
86. Играть в спортивные игры.
87. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или танцевать.
88. Участвовать в олимпиадах по химии.

Приложение 20

Ориентационная анкета

Цель: определение направленности личности.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

- направленность на себя (Я),
- направленность на общение (О),
- направленность на дело (Д).

Инструкция: в каждом пункте – суждении выберите один вариант ответа, который в наибольшей степени выражает ваше мнение или соответствует реальности, а еще один, который наоборот, наиболее далек от вашего мнения. Ответ «наиболее» получает 2 балла, ответ «наименее» – 0 баллов. Баллы суммируются в конце работы для каждого вида направленности отдельно.

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- А) Одобрения моей работы.
- Б) Сознания того, что работа сделана хорошо.
- В) Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- А) Тренером, который разрабатывает тактику игры.
- Б) Известным игроком.
- В) Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

- А) Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход.
- Б) Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете.
- В) Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

- А) Радуются выполненной работе.
- Б) С удовольствием работают в коллективе.
- В) Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:

- А) Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности.
- Б) Были верны и преданы мне.
- В) Были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:

- А) С кем складываются хорошие взаимоотношения.
- Б) На кого всегда можно положиться.
- В) Кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю:

- А) Когда у меня что-то не получается.
- Б) Когда портятся отношения с товарищами.
- В) Когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

- А) Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними.
- Б) Вызывает дух соперничества в коллективе.
- В) Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось:

- А) Проводить время с друзьями.
- Б) Ощущение выполненных дел.
- В) Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

- А) Добился успеха в жизни.
- Б) По-настоящему увлечен своим делом.
- В) Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна:

- А) Научить решать задачи, которые ставит жизнь.
- Б) Развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика.
- В) Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А) Общение с друзьями.
- Б) Для отдыха и развлечений.
- В) Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А) Работаю с людьми, которые мне симпатичны.
- Б) У меня интересная работа.
- В) Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А) Другие люди меня ценят.
- Б) Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы.
- В) Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

- А) Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать.
- Б) Написали о моей деятельности.
- В) Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А) Имеет ко мне индивидуальный подход.
- Б) Сумеет вызвать у меня интерес к предмету.
- В) Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А) Оскорбление личного достоинства.
- Б) Неудача при выполнении важного дела.
- В) Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А) Успех.
- Б) Возможности хорошей совместной работы.
- В) Здравый практический ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А) Считают себя хуже других.
- Б) Часто ссорятся и конфликтуют.
- В) Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

- А) Работаешь над важным для всех делом.
- Б) Имеешь много друзей.
- В) Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

- А) Доступным.
- Б) Авторитетным.
- В) Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

- А) О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми.
- Б) О жизни знаменитых и интересных людей.
- В) О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

- А) Дирижером.
- Б) Композитором.
- В) Солистом.

24. Мне бы хотелось:

- А) Придумать интересный конкурс.
- Б) Победить в конкурсе.
- В) Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать:

- А) Что я хочу сделать.
- Б) Как достичь цели.
- В) Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- А) Другие были им довольны.
- Б) Прежде всего, выполнить свою задачу.
- В) Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- А) В общении с друзьями.
- Б) Просматривая развлекательные фильмы.
- В) Занимаясь своим любимым делом.

Ключ

№	Я	О	Д	№	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

Профориентационный тест «Твой тип профессии»

Цель: выявление профессиональных предпочтений.

Инструкция: из двух предлагаемых профессий следует выбрать только одну, наиболее приемлемую для вас.

Ключ

Человек – знаковая система: 1а, 4б, 7а, 9а, 13а, 14а, 17а, 20а, 22б, 25а, 27б, 29а, 33а.

Человек – природа: 2а, 4а, 6а, 10а, 12б, 15а, 18а, 23а, 26а, 27а, 29б, 30а, 31б.

Человек – техника: 3а, 5а, 8а, 10б, 12а, 15б, 16а, 19а, 21а, 24а, 25б, 28а, 32б.

Человек – художественный образ: 1б, 3б, 7б, 8б, 11а, 13б, 17б, 18б, 19б, 21б, 23б, 28б, 32а.

Человек – человек: 2б, 5б, 6б, 9б, 11б, 14б, 16б, 20б, 22а, 24б, 26б, 30б, 31а, 33б.

1.	А	Телефонист	Б	Мастер по росписи фарфора
2.	А	Ветеринар	Б	Милиционер
3.	А	Токарь	Б	Музыкант
4.	А	Агроном	Б	Копировальщик
5.	А	Водитель	Б	Юрист
6.	А	Врач карантинной службы	Б	Официант
7.	А	Чертежник	Б	Дирижер
8.	А	Мастер по ремонту бытовых приборов	Б	Писатель
9.	А	Штурман	Б	Дипломат

10.	А	Пчеловод	Б	Электрослесарь
11.	А	Художник по дереву	Б	Экскурсовод
12.	А	Мастер по ремонту радио- телеаппаратуры	Б	Садовод
13.	А	Инженер-технолог	Б	Фотограф
14.	А	Конструктор	Б	Библиотекарь
15.	А	Животновод	Б	Оператор-наладчик станков
16.	А	Слесарь по ремонту промышленного оборудования	Б	Менеджер
17.	А	Бухгалтер	Б	Актер
18.	А	Цветовод	Б	Дизайнер
19.	А	Телеоператор	Б	Архитектор
20.	А	Экономист	Б	Парикмахер
21.	А	Слесарь-механик	Б	Модельер
22.	А	Воспитатель	Б	Секретарь-референт
23.	А	Лесничий	Б	Журналист
24.	А	Электротехник	Б	Учитель
25.	А	Редактор журнала	Б	Сборщик кинофотоаппаратуры
26.	А	Зоотехник	Б	Спортивный тренер
27.	А	Гидролог	Б	Наборщик типографии
28.	А	Монтажник	Б	Хореограф
29.	А	Делопроизводитель	Б	Микробиолог
30.	А	Геолог	Б	Продавец
31.	А	Врач	Б	Эколог
32.	А	Художник	Б	Радиооператор
33.	А	Программист	Б	Психолог