

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА  
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Психологическая подготовка к выбору профессий»**

9 классы

---

наименование предмета, класс

Составитель:

Стакина Т.В., учитель психолог,  
соответствие занимаемой должности

2022 год

**Оглавление**

Аннотация .....	3
Учебный план .....	7
Учебно-тематический план .....	9
Учебная программа .....	11
Пояснительная записка.....	11
Основное содержание .....	14
Литература... ..	31
Методические рекомендации.....	32
Приложения .....	34
Отзывы о практической апробации программы .....	64
Рефлексивный отчет... ..	69

## Аннотация

Выбор жизненного пути — наиболее важное решение, которое необходимо принять учащимся 9-10-ых классов. К сожалению, многие учащиеся, не имеют четкого представления о своих способностях, склонностях, интересах и не всегда учитывают их при выборе профиля обучения и дальнейшей профессии.

Профессиональная ориентация рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развитию и самореализации духовных и физических возможностей, формирования адекватных им профессиональных планов и намерений, реалистичного образа себя как профессионала. Профессиональное самосознание является одним из важнейших компонентов самосознания человека, как субъекта деятельности. Именно поэтому изучение и проведение профориентации детей подросткового возраста в общеобразовательных учреждениях стала наиболее актуальной на сегодняшний момент.

Изучением особенностей и проблем профориентации детей подросткового возраста в общеобразовательных учреждениях занимались такие отечественные ученые как А.К. Маркова, Г.С. Прыгин, Е.К. Климов, Н.С. Пряжников, Т.В. Кудрявцев и другие. Обращаясь к трудам зарубежных ученых, были изучены основные позиции П.С. Лернер, Л. Хьёлл, которые рассматривали данную проблему и подчеркивали важность профориентационной работы для формирования личности подростка.

В систему профессиональной ориентационной работы входит такое понятие как профессиональное самоопределение, так как выбор профессии и овладение ею начинается с профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение является одним из важнейших компонентов самосознания человека, как субъекта деятельности. Существует несколько подходов к пониманию профессионального самосознания.

Г.С. Прыгин считает, что профессиональное самоопределение – это осознание человеком своей принадлежности к некоторой профессиональной группе. В.А. Алексеев делает основной акцент в профессиональном самоопределении на познании и самооценки профессиональных качеств и отношении к ним. Л.А. Головей трактует это понятие, как избирательную деятельность самосознания личности, подчиненную задачи профессионального самоопределения; осознание себя, как субъекта своей профессиональной деятельности.

Актуальность программы определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Неудачный, необоснованный выбор профессии имеет неблагоприятные последствия и для человека, и для общества. Для успешного вхождения человека в новый и неизвестный ему мир профессий и продвижения в нём к желаемой для него цели данная программа предоставляет ему ориентиры, отражающие количественную и качественную потребность общества в кадрах, а также характеризующие особенности профессий или конкретного вида труда и способа подготовки к ним.

В жизни каждого старшеклассника появляется момент, когда он вынужден задумываться о своём будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задаёт «тон» всему дальнейшему профессиональному пути. В то же время анализ собственной педагогической деятельности показал, что у многих старшеклассников выявлена недостаточная информированность о специфике будущей профессиональной деятельности, о рынке труда и востребованных профессиях, для многих из них профессиональный выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и

возможностями. Согласно исследованиям, лишь 10-15% учащихся имеют твёрдые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70% не имеют чёткой позиции, сомневаются в выборе. Подавляющая часть старшеклассников имеет весьма приблизительные представления о современном рынке труда, существующих профессиях, оказываются не в состоянии соотнести предъявляемые той или иной сферой профессиональной деятельности требования со своей индивидуальностью. Следовательно, профессиональная ориентация учащихся – это действительно актуальная, серьезная проблема, которую необходимо решать совместными усилиями всех участников образовательного процесса.

На основе вышеуказанного была разработана программа «Путь в профессию, или в поисках призвания», которая поможет старшекласснику сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий способностям, возможностям, ценностным установкам и требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Это способствует формированию и развитию прежде всего определенных личностных качеств, позиции учащегося, его отношения к окружающему миру и в первую очередь к самому себе.

Данная программа имеет практическую целесообразность т.к. отражает наиболее актуальные проблемы, динамическое развитие и системность. Формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, доступна для реализации. Концептуальная основа программы заключается в том, чтобы формировать социально-психологическую компетентность учащихся для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора и правильно направить учащихся на практическое применение знаний о профессиях.

Основной **целью** предлагаемой программы является, оказание эффективной психолого-педагогической помощи учащимся 9-10-х классов в профессиональном самоопределении.

**Основные задачи:**

1. расширить представление о современном мире профессий.
2. Определить интересы, склонности и способности учащихся в области профессиональной деятельности.
3. Научить стратегии выбора профессии.

**Адресат:**

Данная программа предназначена для проведения занятий с группой учащихся 9 – 10 классов в количестве 20 – 25 человек.

**Продолжительность курса:**

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 40 – 60 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: октябрь – декабрь.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

Реализация данной программы позволит молодым людям изучить свои личностные особенности, интересы и склонности, получить информацию об учебных заведениях и различных профессиях, о правилах выбора профессии, осознать свою личностную позицию и возможности в профессиональном самоопределении.

**Сведения о практической апробации программы:**

Апробация программы «Путь в профессию, или в поисках призвания» проведена на базе ГБОУ СОШ с Пестровка с учащимися 9-10 классов. Программа проходила апробацию 2 года, с 2013 – 2015 год, в ней приняло участие 190 человек.

**«Утверждаю»**

Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Пестравский Самарской обл.  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Горячева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Учебный план**  
**по программе профориентации**  
**«Путь в профессию, или в поисках призвания»**

**Цель программы:**

оказание эффективной психолого-педагогической помощи учащимся 9-10-х классов в профессиональном самоопределении.

**Основные задачи:**

1. расширить представление о современном мире профессий.
2. Определить интересы, склонности и способности учащихся в области профессиональной деятельности.
3. Научить стратегии выбора профессии.

**Категория обучающихся:** учащиеся 9 – 10 классов

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю (10 занятий)

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Знакомство	1	0.3	0.7	Метод наблюдения рефлексия
2.	Основная часть	8	2.4	5.6	рефлексия
3	Заключительное занятие	1	0,3	0,7	рефлексия
	ИТОГО:	10	3	7	



**«Утверждаю»**  
Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Пестравский Самарской обл.  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Горячева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Учебно – тематический план**  
**по программе профориентации**  
**«Путь в профессию, или в поисках призвания»**

**Цель программы:**

оказание эффективной психолого-педагогической помощи учащимся 9-10-х классов в профессиональном самоопределении.

**Основные задачи:**

1. расширить представление о современном мире профессий.
2. Определить интересы, склонности и способности учащихся в области профессиональной деятельности.
3. Научить стратегии выбора профессии.

**Категория обучающихся:** учащиеся 9 – 10 классов

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю (10 занятий)

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Знакомство				Метод наблюдения Рефлексия
1.1.	«Давайте познакомимся»	1	0.3	0.7	
2.	Основная часть				
2.1	«Классификация профессий»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.2	«Хочу-могу-надо»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.3	«Что я знаю себе. Темперамент»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.4	«Профессии, которые мы выбираем»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.5	«Интересы и склонности в выборе профессий»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.6	«Профессиональный тип личности»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.7	«Как правильно выбрать профессию»	1	0.3	0.7	Рефлексия
2.8	«Профессиограмма»	1	0.3	0.7	Рефлексия
3.	Заключительное занятие				
3.1	Подведение итогов	1	0.3	0.7	Рефлексия
	ИТОГО:	10	3	7	

**«Утверждаю»**  
Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Пестравский Самарской обл.  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Горячева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Учебная программа**  
**по программе профориентации**  
**«Путь в профессию, или в поисках призвания»**

**Пояснительная записка**

Выбор профессии является одним из моментов, определяющих жизненный путь человека. Поэтому нельзя рассматривать профессиональный выбор как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Завершая обучение в 9 классе, выпускникам необходимо наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Но, не успев повзрослеть и стать самостоятельными, не имея должного опыта в принятии решений, подростки должны определиться в столь важном вопросе: «Что делать, продолжить обучение в школе, пойти в училище или работать?» Чтобы ответить на этот вопрос выпускник 9 класса должен разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявит к нему, т.е. найти свое профессиональное призвание.

Программа «Путь в профессию, или в поисках призвания» направлена на повышение социально-психологической компетентности учащихся 9 классов общеобразовательных школ и предоставляет им помощь в выборе профессионального самоопределения.

Концептуальная основа программы заключается в том, чтобы формировать социально-психологическую компетентность учащихся для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора. Направить учащихся на практическое применение знаний о профессиях.

**Структура и содержание программы.** Особенность программы состоит в том, что занятия не являются традиционными уроками, так как проходят в непринужденной для подростков атмосфере в форме тренинга, за счет использования групповых и интерактивных методов обучения, активизирующих методик.

Примерно половина занятий посвящена лучшему пониманию себя, другая – развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и продвижению по профессиональному пути.

Оценка достижений учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта. По завершению курса, ребята моделируют свою профессиограмму, и пишут эссе «Кем я хочу стать». На последнем, заключительном занятии ребятам раздаются буклеты «Планирование профессионального будущего»

После проведения тренинговой работы проводится контрольный диагностический срез профессионального выбора учащихся. При анализе результатов контрольного диагностического среза, выделяются учащиеся, которые так и не определились с выбором профессии. С данными учащимися проводится индивидуальная работа по данной теме, с родителями проводятся индивидуальные беседы, консультации. Психологом выстраивается план индивидуальной работы по профориентации с данными старшеклассниками.

По завершению курса проводятся родительские собрания на тему «Как помочь подростку выбрать профессию». На собрании родителям раздаются портфолио на каждого ученика, где подробно описаны результаты тестирования каждого из детей. В конце собрания родителям раздаются буклеты «Советы родителям помогающим школьникам выбрать будущую профессию».

**Структура программы:** Программа состоит из трех этапов.

**Этап I (вводный, мотивационный)** – направлен на установление контакта, снятие психологического напряжения в группе, создание настроения на совместную деятельность.

**Этап II (основной, формирующий).** В основной этап тренинга включает в себя диагностику, психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

**Этап III (итоговый).** Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе заполнения таблицы профессиональной направленности учащихся, и составления Эссе «Кем я хочу стать».

**Используемые методы:** профориентационные игры и упражнения, теоретические блоки, беседы, профориентационные диагностические методики.

**Профориентационные диагностические методики:**

Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова, ДДО

Карта интересов (модифицированная методика А. Е. Голомштока)

Модификация личностного опросника Г. Айзенка

Тест профессиональных предпочтений и интересов Дж. Голланда

**Продолжительность занятий.** 40-45 минут.

**Ожидаемые результаты:** Реализация данной программы позволит молодым людям изучить свои личностные особенности, интересы и склонности, получить информацию об учебных заведениях и различных профессиях, о правилах выбора профессии, осознать свою личностную позицию и возможности в профессиональном самоопределении.

**Обратная связь.**

Участники делятся впечатлениями в конце каждого занятия. На последнем занятии дети пишут эссе на тему «Кем я хочу стать». В процессе работы по данной программе у каждого учащегося формируется личная папка - портфолио с результатами исследований, диагностики, материалами об изучаемых и выбираемых профессиях и т.д.

## **1. Знакомство**

### **Занятие 1**

**Тема: «Давайте познакомимся»**

**Цель:** познакомиться с учащимися, выявить их профессиональные намерения, формирование установки на саморазвитие, самоопределение.

Создание положительной мотивации к занятиям.

#### **1. Вводная беседа**

Дорогие ребята! Пройдёт совсем немного времени и вам придётся выбирать свой путь в жизни. И путь этот начнётся с перекрёстка, от которого расходятся не три, как в сказке, а 50 тыс. дорог- именно столько сейчас существует профессий. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром выбирая профессию, человек выбирает судьбу.

Ведущий рассказывает участникам о целях и задачах тренинга. Принимаются правила работы в группе.

#### **2. Правила, которые необходимо соблюдать:**

1. Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
2. Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
3. Уважение чужого мнения.
4. Что говорится в кругу, не выносится из него.

#### **3. Упражнение "Знакомство".**

Участники по кругу называют свое имя и профессию, которая нравится.

#### **4. Игра «Самая-самая»**

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде дается следующая инструкция:

Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например,

характеристика — самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?

Участникам предлагаются следующие характеристики:

- самая зеленая профессия;
- самая сладкая профессия;
- самая денежная профессия;
- самая волосатая профессия;
- самая детская профессия;
- самая неприличная профессия;
- самая смешная профессия;
- самая общительная профессия;
- самая серьезная профессия.

Каждая команда дает свои варианты ответов.

### **5. «Пересядьте на 1 стул те, кто...»**

Участники сидят в кругу. Ведущий называет какое-либо условие. Те, кому это подходит, пересаживаются на один стул по часовой стрелке. Причем участники пересаживаются на стул независимо от того, занят он или нет.

**Ведущий.** Пересядьте на 1 стул те, кто...

- Кто хочет работать в Цивильском районе.
- Кто хочет получать много денег.
- Кто хочет работать в школе
- Кто хочет получить высшее образование.
- Кто интересуется машинами.
- Кто не хочет идти работать.
- Кто выбирает профессию как у родителей.
- Кто еще не выбрал профессию
- Кто хочет быть начальником.
- Кто хочет стать известным и крутым.....

**Рефлексия:** Участники делятся впечатлениями о занятии.

## 2. Основная часть

### Занятие 2.

#### Тема: Классификация профессий

**Цель:** изучение участниками собственных склонностей, поддержание атмосферы творческого поиска, формирование информационного пространства о классификации профессий, развитие навыков рефлексии.

Необходимые материалы: опросники Е.А. Климова, бланки ответов ДДО, ручки, классная доска, мел.

**1. Вводная беседа.** Ведущий знакомит учащихся с классификацией профессий:

- По предмету труда (типы) – на что направлен труд.
- По целям труда (классы) – какова конечная цель труда
- По орудиям труда (отделы) – что использует, какой инструмент.
- По условиям труда (группы) – где работает

Более подробно рассматривается классификация профессий по предмету труда Е.А. Климова. По каждой группе профессий по предмету труда дети называют профессии.

#### 2. Игра «Аукцион»

Ведущий называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии ведущий считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача ведущего — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5



до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придадут игре особую привлекательность.

**3. Опросник Е.А. Климова.** Учащимся раздаётся опросник и бланк ответов ДДО. На бланке ответов учащимся предлагается написать выбранную профессию или предпочитаемую. Затем зачитывается инструкция, учащиеся самостоятельно заполняют бланк опросника.

#### **4. Игра «Классифицируйте профессии по типам»**

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде раздаются карточки с названиями профессий и карточки с названиями типов профессий. Задача участников — классифицировать профессии по типам. Учащиеся соотносят выбранную или предпочитаемую профессию с получившимся результатом, профессией по предмету труда.

#### **5. Обсуждение результатов.**

### **Занятие 3**

**Тема: «Хочу-могу-надо».**

**Цель:** Учить детей соотносить свои интересы, возможности и спрос.

#### **1. Информационный блок. «Хочу-могу-надо» - это слагаемые успеха.**

В мире есть мало вещей, которые мы не можем выбрать. К ним относятся: историческая эпоха, в которой мы живём, наши родители, события раннего детства. Всё остальное в жизни в той или иной мере зависит от нашего выбора. И одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу, является выбор профессии. И есть смысл отнестись к этому как можно более серьёзно. Для этого, чтобы правильно выбрать профессию, нужно ориентироваться в трёх вещах.

*Во-первых*, определить, каковы Ваши профессиональные интересы и склонности. Кратко мы их назовём словом «хочу».

*Во-вторых*, оценить, каковы Ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют в конечном счёте, Вашу профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на тот вопрос, какое у вас **«могу»**.

*В-третьих*, узнать какие профессии пользуются спросом на рынке труда, какие из них перспективные, по каким профессиям надо готовить специалистов, т.е. что сегодня обществу **«надо»**.

Если совместить эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как показали исследования, все 100%. Если же нет интереса к профессии, то 85%. А если нет интереса и способностей, а есть только отдельные умения и навыки в области профессиональной деятельности, то полезная отдача от такого человека лишь 30%.

## **2. упражнение «Хочу-могу-надо»**

Участникам предлагаются 2–3 профессии, которые необходимо проанализировать в кругу по вышеописанной схеме (*хочу — могу — надо*).

## **3. Релаксация «Мой путь к цели»**

**Ведущий.** Сядьте удобнее, закройте глаза и ярко представьте то, что услышите.

Представьте свою профессиональную цель, ощутите ее — это то, что вам необходимо. К любой цели есть путь — далекий или близкий, трудный или легкий... Каким будет ваш собственный путь к цели? К той цели, что вы представили?

Представьте себе начало этого пути. Что лежит перед вами: широкая прямая дорога или узкая, извилистая тропинка? Вы делаете первый шаг, второй... Что окружает вас? Что вы слышите? Что чувствуете, когда идете к своей цели?

Быть может, вам встречаются препятствия... Как вы преодолеваете их? Где черпаете силы? Какую местность вы преодолеваете на своем пути к цели: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?

Возможно, где-то вам предстоит сделать остановку. А может быть, вы будете идти, не останавливаясь.

Представьте, что наконец-то вы достигли своей цели... Как вы узнали, что это она? Что вы увидели? Что услышали? Что почувствовали?

*Сохраните этот образ в своем воображении!*

## **5. Рефлексия**

### **Занятие 4**

**Тема: «Что я знаю о себе. Темперамент».**

**Цель:** изучение особенностей типов темперамента и характера человека, выявление влияния темперамента на выбор профессиональных предпочтений.

#### **1. Упражнение-разминка «Ассоциации».**

Инструкция: попрошу одного из вас назвать любую профессию. Рядом сидящий человек пусть назовёт ассоциацию к данной профессии и свой вариант профессии. Следующий участник продолжит упражнение и озвучит возникшую у него ассоциацию и новую профессию и т.д.

#### **2. Теоретическая часть: «От чего зависит ваш выбор профессии?»**

- от возможностей каждого (его способностей, темперамента);
- от предпочтений (интересов и склонностей);
- от требований профессии к личности соискателя;
- от возможностей родителей;
- от востребованности профессии на рынке труда.

Способности делятся:

а) на общие (широкий круг знаний), к ним относятся: трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность;

б) на специальные (качества, обеспечивающие успех в конкретном виде деятельности) - к ним относятся: память, внимание, мышление, воображение, восприятие, черты характера - способность к эмпатии и т.д.



- человечеству.

## 5. Рефлексия

### Занятие 5

**Тема: «Профессии, которые мы выбираем».**

**Цель:** Формирование установки профессионального самоопределения.

#### 1. Беседа «Что такое профессия?»

— Что такое профессия?

(Профессия — род трудовой деятельности, работа в саду — тоже трудовая деятельность.)

— В чем же отличие профессии от других видов деятельности?

— Что необходимо прежде всего, чтобы получить профессию? (Образование.)

— Президент, дворник, уборщица — это профессия?

(Нет, потому что нигде не обучают этим занятиям, хотя они являются трудовыми.)

— Что еще является основным признаком профессии? На что мы надеемся, получая профессию?

(Она будет приносить нам радость, удовлетворение и обеспечивать нас материально.)

— Что такое специальность?

(Это вид занятия в рамках одной профессии.) Объяснить на примерах.

— Какие специальности вы знаете в профессии врача?

— Военный — это профессия? А какие военные специальности вы знаете?

— Что такое должность?

(Это круг действий, возложенных на определенного человека и безусловных для исполнения.)

#### 2. упражнение «Профессия – должность - специальность»

Найти профессию, должность, специальность и объяснить на примерах:  
главный бухгалтер — бухгалтер;

старший инженер — инженер — инженер-системотехник;

учитель — учитель начальных классов — завуч;

продавец — заведующий отделом — продавец продовольственных товаров.

### **Словарь основных понятий**

**Профессия** — это род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.

**Должность** — это служебная обязанность, служебное место. Это круг действий, возложенных на определенного человека и безусловных для исполнения.

**Специальность** — это вид занятия в рамках одной профессии.

### **3. Упражнение «Анкета»**

**Ведущий.** При ответах на вопросы используйте следующие условия при показе цветных карточек:

зеленая — да;

желтая — сомневаетесь;

красная — нет.

1. Выбрали ли вы будущую профессию?
2. Связан ли ваш выбор с семейными традициями?
3. Связан ли ваш выбор с престижем данной профессии в настоящее время?
4. Зависит ли ваш выбор от ближайшего окружения?
5. Советовались ли вы с родителями по данной профессии?
6. Знаете ли вы, в каком учебном заведении можно получить эту профессию?
7. Ориентируетесь ли вы на учебное заведение, расположенное в нашем городе?
8. Знаете ли вы, какие предметы потребуются для сдачи экзаменов в вуз по данной специальности?
9. Соответствует ли выбор профиля вашим профессиональным планам?

10. Учитываете ли вы свои склонности и способности при выборе профессии?

11. Хорошо ли вы представляете работу по данной специальности?

12. Пытаетесь ли вы узнать больше о данной профессии?

## **Занятие 6**

**Тема: «Интересы и склонности в выборе профессий»**

**Цель:** Помочь детям определить свои интересы и склонности.

### **1. Методика «Профиль»**

**Обработка результатов.** Ведущий объясняет, как подсчитать баллы по тесту, учащиеся самостоятельно подсчитывают баллы и записывают результат в бланке ответов.

### **2. упражнение «Школьный предмет- профессия»**

Дети на листочках пишут профессии, которые им нравятся, потом соотносят школьные предметы и профессии. Какой школьный предмет пригодится в выбранной профессии.

### **3. Упражнение «Лучший мотив».**

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

Список мотивов включает 16 фраз:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.

6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
  7. Легкость поступления на работу.
  8. Перспективность работы.
  9. Позволяет проявить свои способности.
  10. Позволяет общаться с людьми.
  11. Обогащает знаниями.
  12. Разнообразная по содержанию работа.
  13. Романтичность, благородство профессии.
  14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
  15. Трудная, сложная профессия.
  16. Чистая, легкая, спокойная работа.
- Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

#### **4. Рефлексия.**

### **Занятие 7**

#### **Тема 5. «Профессиональный тип личности»**

**Цель:** определение своего профессионального типа личности, развитие рефлексии, формирование навыков целеполагания и планирования, формирование информационного пространства о мире профессий, учебных заведениях.

#### **1. Тест профессиональных предпочтений и интересов личности Дж. Голланда.**

**Обработка результатов.** Ведущий объясняет, как подсчитать баллы по тесту, учащиеся самостоятельно подсчитывают баллы и записывают результат в бланке ответов, далее записывают свою профессиональный код



личности. Учащиеся знакомятся с шестью профессиональными типами личности.

## **2. Компьютерная презентация: «Профессиональные типы личности».**

### **3. Групповая работа по теме «Самые нужные профессии»**

Ребята, как вы думаете, что будет, если все молокозаводы мира вдруг утратят выпуск продукции и все магазины будут забиты молоком, сметаной, йогуртами и т. п.? *(Эти продукты будет очень трудно продать, они начнут портиться, пропадут, а значит, пропадет чей-то труд, деньги, прибыль...)*

Так же и на рынке труда. Если каких-то специалистов выпускают больше, чем нужно, они не могут найти работу, наступает безработица. Профессия, специальность, квалификация - это то, что продает человек на рынке труда. Время от времени одни профессии и специальности становятся очень нужными, востребованными, престижными, другие теряют свои позиции, а третьи вообще уходят в прошлое. Предлагаю вам составить списки таких профессий. Для этого разделимся на группы.

Первая группа будет составлять список «Самые модные профессии».

Вторая группа - «Самые забытые профессии».

Третья группа - «Профессии, которые всегда нужны».

Четвертая группа - «Самые отважные профессии».

*(Включается музыка, дети обсуждают, составляют списки.)*

Послушаем, что у вас получилось.

#### ***Примерные списки профессий:***

***Самые модные:*** юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, автослесарь, нефтяник, пластический хирург, президент, спикер, эколог и т. п.

***Самые забытые:*** конюх, камердинер, ключник, шорник, трубочист, бондарь, ямщик и т. п.

***Профессии, которые всегда нужны:*** врач, учитель, дворник, строитель, шофер (водитель), парикмахер, милиционер, пекарь, земледелец, животновод, повар, бухгалтер, слесарь-водопроводчик и т. п.

**Самые отважные:** пожарный, каскадер, моряк-подводник, летчик-испытатель, космонавт, горноспасатель, автогонщик, сапер, шахтер, военный и т. п.

Конечно, здесь мы перечислили не все профессии. Их в мире, как я уже говорила, около 50 тыс. Но, выбирая себе специальность, мы ориентируемся не на весь мир, а на то общество, которое нас окружает, на страну, в которой живем.

#### **4. Рефлексия**

### **Занятие 8**

**Тема: «Как правильно выбрать профессию»**

**Цель:** Научить детей выбирать для себя профессию, учебное заведение.

#### **1. Информационный блок**

*Правила выбора профессии*

- Необходимо изучить как можно больше профессий, определить, какие профессии и специалисты необходимы в регионе, где вы проживаете.
- Важно изучить самого себя (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, особенности познавательных процессов, здоровье, самооценку, уровень притязаний и др.).
- Следует выбрать наиболее привлекательную, подходящую профессию.
- Подробно изучить выбранную профессию: ознакомиться с профессиограммой, определить формулу профессии, уточнить содержание, условия труда и требования, предъявляемые профессией к человеку. Изучить возможности ее приобретения и перспективы профессионального роста.
- Попробовать свои силы в выбранной профессии (в кружках по интересам, в учебно-производственном комбинате).
- Сравнить полученные знания о профессии со своими возможностями, посоветоваться с родителями, учителями, врачами, психологом, получить квалифицированную профконсультацию.

- При определении соответствия своих профессиональных возможностей требованиям выбранной профессии получить в школе первоначальную профессиональную подготовку, реализовывать самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению.
- При отсутствии указанного соответствия найти запасной вариант профессионального выбора.
- Выбрав для себя будущую профессию, необходимо проявлять настойчивость в реализации намерения и овладении профессией в совершенстве.

## **2. Упражнение «Профессия — учебное заведение»**

Участники делятся на 2 команды. Ведущий называет профессии, а участники должны сказать, где ее можно приобрести — в каких учебных заведениях, на каких курсах и т.д.

## **3. Упражнение «Факторы, влияющие на выбор профессии»**

Участники методом «мозгового штурма» находят факторы, влияющие на выбор профессии. После обсуждения ведущий может добавить факторы, которые не были указаны.

## **4. Упражнение «Профессия — медицинские противопоказания»**

Ведущий называет профессии, а команды — медицинские противопоказания для данной профессии.

## **5. Рефлексия**

# **Занятие 9**

**Тема: «Профессиограмма»**

**Цель:** Познакомить детей с профессиограммой, научить составлять свою профессиограмму.

## **1. Игра в профессии**

Один участник называет профессию, следующий по кругу должен назвать профессию на последнюю букву предыдущего слова.

## **2. Теоретический блок «Что такое профессиограмма»**

Что такое профессиограмма?

Это описание профессии, включающее в себя основные требования, предъявляемые профессией к личностным качествам человека.

Все профессиограммы построены примерно по такой схеме:

- название профессии;
- вид труда (ручной, механизированный, автоматизированный, интеллектуальный);
- предмет и продукт труда;
- знания и умения, необходимые для выполнения работы;
- условия работы;
- медицинские противопоказания;
- требования к человеку;
- пути получения профессии.

## **3. Упражнение «Составить свою профессиограмму»**

Каждому участнику предлагается выбрать наиболее привлекательную для себя профессию и составить для нее профессиограмму.

## **4. Упражнение «Выбор»**

Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

- Что будет потом?
- В общем, устройте свою жизнь.

Время работы 30 минут.

Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия. Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы - это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы. Учащиеся, моделируя ситуации, учатся и приобретают навыки рефлексии. Это упражнение ориентирует на осознание необходимости получения участниками профессионального образования. Занятие настраивает на самопознание.

## 5. Рефлексия

### Занятие 10

**Тема: Подведение итогов**

**Цель:** систематизировать и обобщить информацию, полученную на занятиях, развитие навыков целеполагания и планирования.

Необходимые материалы: бланки с таблицами, опросные листы, бумага, ручки.

**1. Составление таблицы.** Ведущий предлагает учащимся заполнить таблицу о профессиональной направленности учащихся:

Моя группа профессий по предмету труда	Мои интересы и склонности	Мой темперамент	Мой профессиональный тип личности	Моя выбранная профессия

**2. Эссе «Кем я хочу стать».** Предлагается детям написать небольшое сочинение на тему «Кем я хочу стать».

**1. Опрос учащихся:**

- Что нового ты узнал на занятиях?
- Чему научился?
- Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?
- Какие твои впечатления от занятий?
- Что запомнилось больше всего?

**Список использованной литературы:**

1. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменамю – М. «Вако», 2005.
2. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.

3. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. — М.: Ось-89, 2002.43. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. — СПб.: Питер, 2005.
5. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников. — М.: Первое сентября, 2004.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. — 2-е изд., исправл. — М.: Генезис, 2004. — 125 с.
7. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Рабочая тетрадь учащегося. — М.: Генезис, 2005. — 80 с.
8. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. — М.: Генезис, 2005. — 124 с.

### **Методические рекомендации**

Программа «Путь в профессию, или в поисках призвания» предназначена для того, чтобы помочь психологам, педагогам, в особенности классным руководителям, в организации содействия учащимся 9–11 классов в планировании собственной карьеры, собственного будущего. В данной программе представлены занятия, в которые включены информационный

блок, вопросы или проблемы для обсуждения с учащимися, практические упражнения или несложные тестовые методики, которые сделают занятия более интересными и динамичными.

Программа включает в себя 10 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Для оценки эффективности программы проводились диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик:

- Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова, ДДО
- Карта интересов (модифицированная методика А. Е. Голомштока)
- Модификация личностного опросника Г. Айзенка
- Тест профессиональных предпочтений и интересов Дж. Голланда

Для выявления эффективности работы программы, в конце проведенных занятий ребята составляют собственную профессиограмму, заполняют таблицу профессиональной направленности, пишут эссе «Кем я хочу стать». Если в процессе работы, выявляются учащиеся, которые не могут определиться с выбором профессии, таким подросткам, нужно уделить особое внимание и подвести к тому, чтобы подросток оценил свое «хочу-могу-надо» и определился с выбором профессии. С такими подростками выстраивается индивидуальный план работы.

На последнем занятии всем ребятам раздаются буклеты «Советы психолога по выбору профессии».

Работа по профориентации обязательно должна включать в себя не только работу в учащимися по данной программе, но и работу с родителями. Поэтому, после проведенной работы с учащимися, необходимо провести родительское собрание на тему «Как помочь подростку выбрать профессию». Родителям так же раздаются буклеты «Советы родителям помогающим школьникам выбрать будущую профессию»

Занятия по данной программе педагог - психолог может проводить как в сотрудничестве с классным руководителем, так и самостоятельно.





# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Принятие правил групповой работы

#### **Правила, которые необходимо соблюдать:**

1. Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
2. Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
3. Уважение чужого мнения.

4. Что говорится в кругу, не выносится из него.

**Приложение 2**

**МЕТОДИКА  
«ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК» (ДДО)  
Е. А.КЛИМОВА**

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

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

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

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	ИЛИ	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу)	или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)		7б. Управлять каким-либо грузовым (подъёмным или транспортным) средством – подъёмным краном, трактором, тепловозом.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)

9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разьяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать Медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	или	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	Или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	или	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах

театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т. п.		
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания		19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

## ЛИСТ ОТВЕТОВ

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название типов профессий по столбцам:

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

5. «человек - художественный образ» - все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20-30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

### **Краткое описание типа профессий**

**«Человек—природа».** Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек—природа». Объектами труда для представителей большинства этих профессий являются:

- 1) животные, условия их роста, жизни;
- 2) растения, условия их произрастания. Специалистам в этой области приходится:
  - а) изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
  - б) выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
  - в) проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

**Психологические требования профессий этого типа к человеку:** развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы; поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне

коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

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

- 1) с созданием, монтажом, сборкой технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- 2) с эксплуатацией технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- 3) с ремонтом технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их). Одно и то же техническое устройство может быть предметом труда для разных специалистов, например (см., например, таблицу).

**Психологические требования профессий «человек-техника» к человеку:** хорошая координация движений; точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие; развитое техническое и творческое мышление и воображение; умение переключать и концентрировать внимание; наблюдательность.

**III. «Человек—знаковая система».** Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п. то ознакомьтесь с профессиями типа «человек—знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации и различается по особенностям предмета труда. Это могут быть:



- 1) тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- 2) цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- 3) чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- 4) звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

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

**IV. «Человек—художественный образ».** Большинство профессий этого типа связано:

- 1) с созданием, проектированием художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- 2) с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- 3) с размножением художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

**Психологические требования** профессий этого типа к человеку: художественные способности; развитое зрительное восприятие; наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение; знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

**V. «Человек—человек».** Большинство профессий этого типа связано:

1. с воспитанием, обучением людей (воспитатель, учитель, спортивный

тренер);

2. с медицинским обслуживанием (врач, фельдшер, медсестра, няня);

3. с бытовым обслуживанием (продавец, парикмахер официант, вахтер);

4. с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор);

5. с защитой общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Многие должности (директор, бригадир, начальник цеха профсоюзный организатор) связаны с работой с людьми, поэтому ко всем руководителям предъявляются те же требования, что и к специалистам профессий типа «человек-человек»

**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 и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие; способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнения другого человека; способность владеть речью, мимикой, жестами; развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми; умение убеждать людей; аккуратность, пунктуальность, собранность; знание психологии людей.

### Приложение 3

#### ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА

**Инструкция:** ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет». Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет плохих или хороших ответов. Все вопросы направлены на выяснение особенностей вашего характера, склонностей и интересов.

#### Вопросы.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чём-нибудь просят?

4. Бывает ли так, что ты раздражён чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты весёлый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражён чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе всё делать быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя всё кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьётся сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Легко ли ты расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а всё остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и мочишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?

41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задумываясь?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и весёлые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чём-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята весёлым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя весёлым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить удовольствие от оживлённой компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

**Бланк ответов  
К опроснику Г. Айзенка  
Ф.И.О.**

---

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

да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да
не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не
т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>
да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да
не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не
т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т
<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да	да
не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не	не
т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т

### Ключ к опроснику Г. Айзенка (подростки)

#### 1. ЭКСТРАВЕРСИЯ (Фактор E):

Ответы «Да» на вопросы: 1,3,9,11,14,17,19,22,25,27,30,35,38,41,43,46,49,53,57.

Ответы «Нет» на вопросы:

6,33,51,55,59.

#### 2. НЕЙРОТИЗМ (Фактор N):

Ответы «Да» на вопросы:

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

#### 3. ЛОЖЬ

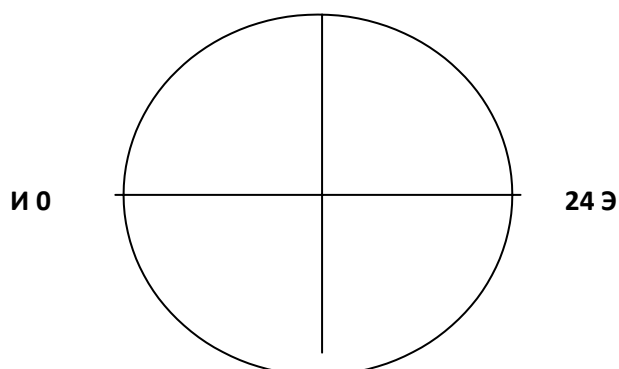
Ответы «Да» на вопросы: 8,16,24,28,36,44.

Ответы «Нет» на вопросы: 4,12,20,32,40,48.

Если по шкале «ЛОЖЬ» получено более 6 баллов, результаты тестирования считаются **недостовверными**.

**Норма: Э – 11-14 ; Н – 10-15; Л – не более 5.**

Таблица-ключ к тесту Г. Айзенка



Типы темперамента между осями интроверсии/экстраверсии и стабильности/нестабильности распределяются следующим образом:

- верхний левый сектор – меланхолический тип;
- верхний правый сектор – холерический тип;
- нижний левый сектор – флегматический тип;
- нижний правый сектор – сангвинический тип

## Приложение 4

### Методика «Профиль»

(модификация методики Карты Интересов А. Голомштока).

**Инструкция.** Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставь +. Если не нравится – знак —. Если сомневаешься, поставь -?||

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.

2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.

31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. –Читать|| географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов.** Десять колонок в бланке - это десять возможных направлений твоей деятельности:

- 1 – физика и математика;**
- 2 – химия и биология;**
- 3 – радиотехника и электроника;**
- 4 – механика и конструирование;**
- 5 – география и геология;**
- 6 – литература и искусство;**
- 7 – история и политика;**



**8 – педагогика и медицина;**

**9 – предпринимательство и домоводство;**

**10 – спорт и военное дело.**

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества.

Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

По результатам одной методики бывает трудно найти подходящую профессию. Поэтому в случае затруднений обратитесь к консультанту по выбору профессии.

## **Приложение 5**

### ***Тест профессиональных предпочтений и интересов Дж. Голланда*** *(полный вариант диагностической методики)*

Для установления типов личности Дж. Голланд разработал методику, позволяющую определить профессиональные предпочтения и интересы.

#### ***Инструкция:***

Этот тест поможет Вам выбрать профессию. Если Ваши профессиональные намерения уже сформировались, то он либо подтвердит правильность Вашего выбора, либо предложит другие варианты. Если у Вас нет четких планов, то данный тест поможет сконцентрировать внимание на группе наиболее оптимальных для Вас видов труда. Если Вы будете следовать инструкциям и

тщательно заполните тест, то можете рассчитывать на помощь в профессиональном самоопределении.

## **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В бланке ответов поставьте крестик в соответствующем столбце напротив тех видов деятельности, которые Вам хотелось бы выполнять.

### **В**

1. Ремонтировать электрические приборы
2. Ремонтировать автомобили
3. Заниматься в стрелковой, парашютной секции
4. Изготавливать изделия из дерева
5. Ухаживать за животными и растениями
6. Работать на станках
7. Заниматься охотой и рыболовством
8. Заниматься спортом
9. Заниматься конструированием изделий
10. Пройти курс швейного дела
11. Пройти курс вождения автомобиля

### **И**

1. Участвовать в олимпиадах и научных конференциях
2. Работать в лаборатории
3. Работать над научным проектом
4. Изучать научную теорию
5. Работать с химическими реактивами
6. Самостоятельно читать специальную литературу
7. Использовать математические знания на практике
8. Изучать физику
9. Изучать химию
10. Изучать биологию
11. Изучать газетно-журнальные статьи

### **А**

1. Делать наброски, рисовать, писать красками
2. Играть в спектаклях
3. Заниматься дизайном мебели, одежды, витрин
4. Играть в рок-группе, симфоническом оркестре
5. Играть на музыкальных инструментах
6. Писать для газет и журналов
7. Писать портреты, фотографировать
8. Писать пьесы, рассказы, стихи
9. Читать и переводить литературу на иностранном языке

10. Брать уроки по искусству .
11. Заниматься аранжировкой музыки

### Ѕ

1. Встречаться с видными деятелями науки
2. Читать книги и статьи по социологии
3. Оказывать людям медицинскую помощь
4. Помогать людям решать их личные проблемы
5. Ухаживать за детьми
6. Заниматься с несовершеннолетними правонарушителями
7. Преподавать в колледже, техникуме, училище
8. Читать книги по психологии
9. Помогать людям с физическими и умственными отклонениями
10. Ознакомиться с курсом психологии общения
11. Преподавать в ВУЗе

### Е

1. Оказывать влияние на других людей
2. Продавать что-либо
3. Изучать стратегию делового успеха
4. Управлять собственным делом, предприятием
5. Посещать аукционы, выставки
6. Изучать краткий курс управления предприятием
7. Быть официальным представителем предприятия
8. Контролировать работу других
9. Встречаться с руководителями различного ранга
10. Руководить группой для достижения определенной цели
11. Участвовать в политической кампании

### С

1. Начислять налоги
2. Печатать деловые бумаги
3. Проводить арифметические вычисления
4. Работать на ксерксе, печатной машинке
5. Вести точный учет расходов
6. Работать с записывающими устройствами
7. Пройти курс бизнеса
8. Пройти курс бухгалтерского дела
9. Изучить курс прикладной математики
10. Работать с компьютерами
11. Читать и изучать новую литературу

## СПОСОБНОСТИ (УМЕНИЯ)

В бланке ответов поставьте крестик в соответствующем столбце напротив тех видов деятельности, которые Вы можете выполнить хорошо или компетентно.

### **R**

1. Я могу шить, вязать, плести макраме
2. Я могу работать с измерительными приборами (амперметр, вольтметр)
3. Я могу управлять автомобилем
4. Я занимаюсь в спортивной секции
5. Я могу обновить мебель и деревянные изделия
6. Я могу ухаживать за животными и растениями
7. Я могу делать несложный ремонт электроприборов (пылесос, утюг, светильник)
8. Я могу ремонтировать мебель
9. Я могу делать чертежи
10. Я могу делать несложный ремонт телевизоров и радиоприемников
11. Я могу делать несложный ремонт водопровода

### **I**

1. Я умею решать задачи
2. Я могу провести научное исследование
3. Я могу выполнить практическую работу по физике
4. Я умею пользоваться тригонометрическими таблицами
5. Я умею пользоваться калькулятором
6. Я умею пользоваться микроскопом
7. Я умею программировать на компьютере
8. Я могу исследовать микроорганизмы и растения
9. Я понимаю простейшие химические формулы
10. Я понимаю простейшие физические формулы
11. Я могу выполнить практическую работу по химии

### **A**

1. Я умею играть на музыкальном инструменте
2. Я могу участвовать в хоровом пении на два или четыре голоса
3. Я могу быть солистом
4. Я могу играть в пьесе
5. Я могу читать и пересказывать прочитанное

6. Я могу писать научно-популярные или технические статьи
7. Я занимаюсь изучением иностранного языка
8. Я могу рисовать картины, акварели, лепить скульптуру
9. Я могу сочинять и аранжировать музыку
10. Я могу конструировать одежду, мебель, рисовать плакаты
11. Я хорошо пишу рассказы или стихи

### **Д**

1. Для меня не сложно общаться с любыми людьми
2. Я могу вести дискуссию
3. Я хорошо объясняю что-либо
4. Я принимал участие в благотворительной деятельности
5. Я могу оказать первую медицинскую помощь
6. Я с лёгкостью обучаю детей
7. Я легко могу обучать взрослых
8. Я легко могу помочь людям, которые расстроены или в беде
9. Я могу придумать развлекательную программу
10. Я могу развлечь людей более старших по возрасту
11. Люди доверяют мне свои беды и неприятности

### **Е**

1. Меня выбирали на разные должности в школе и колледже
2. Я знаю, как стать преуспевающим руководителем
3. Я - хороший оратор
4. Я могу организовать малое предприятие
5. Я могу заставить группу хорошо работать
6. У меня репутация человека, умеющего общаться со «сложными» людьми
7. Я могу организовать распродажу товаров
8. Я могу организовать работу других людей
9. Я - настойчивый и честлюбивый человек
10. Я могу убеждать людей делать так, как я предлагаю
11. Я знаю, как заработать деньги

### **С**

1. Я владею машинописью
2. Я могу работать на копировальной и множительной технике
3. Я могу стенографировать
4. Я знаю делопроизводство
5. Я могу систематизировать литературу
6. Я умею пользоваться каталогами, справочниками
7. Я могу за короткое время выполнить много бумажной работы

8. Я могу пользоваться вычислительной техникой
9. Я умею пользоваться компьютером
10. Я могу заполнить в бухгалтерской книге дебет и кредит
11. Я умею вести точный учет платежей и проданных товаров

## **ПРОФЕССИИ**

Это проверка вашего восприятия и отношения к профессиям. Выберите (крестиком) профессии, которые Вас интересуют или нравятся Вам.

### **R**

1. Повар
2. Фермер
3. Механик
4. Пожарный
5. Лесничий
6. Официант-бармен
7. Инженер-строитель
8. Телеграфист
9. Водитель
10. Военнослужащий
11. Инженер-механик
12. Парикмахер
13. Электрик
14. Портной

### **I**

1. Метеоролог
2. Биолог
3. Археолог
4. Лингвист
5. Агроном
6. Ученый-исследователь
7. Генетик
8. Редактор научного журнала
9. Геолог
10. Философ
11. Физик
12. Фармацевт
13. Техник пищевой промышленности
14. Эколог

### **A**

1. Поэт
2. Музыкант
3. Писатель
4. Актер
5. Режиссер
6. Журналист
7. Эстрадный певец
8. Композитор
9. Визажист
10. Ювелир
11. Хореограф
12. Архитектор
13. Дизайнер
14. Экскурсовод, гид

## **С**

1. Социолог
2. Преподаватель высшей школы
3. Работник милиции
4. Логопед-дефектолог
5. Врач
6. Психолог
7. Учитель
8. Юрист
9. Социальный работник
10. Священник
11. Медсестра
12. Воспитатель-гувернантка
13. Тренер
14. Таможенник

## **Е**

1. Брокер
2. Маркетолог
3. Заведующий рекламой
4. Страховой агент
5. Редактор газеты
6. Коммерческий агент
7. Директор ресторана
8. Капитан судна
9. Товаровед





## СПОСОБНОСТИ

	Ручные умения	Матем.	Музыкальн.	Понимание других	Управление	Машинопись
высокие	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
средние	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
низкие	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1

### Описание типов личности в теории Дж.Голланда

В литературе приводится множество различных описаний типов личности по теории Голланда. Мы постарались представить всё многообразие, чтобы легче было разобраться и понять. Что каждый из этих типов представляет.

**Краткий портрет**, который приводится ниже, оптимально можно использовать при интерпретации результатов на групповом тестировании:

**Реалистический тип (R)** – предпочитает реалистические карьеры, работу с какими-то объектами труда и механизмами, более чем с людьми. Обладает механическими и инженерными способностями, любит работать с инструментами и машинами, получает удовлетворение от конкретных результатов своего труда. Управленческие навыки и навыки общения с людьми, как правило, низки. Испытывает трудности в выражении себя, донесения своих чувств и мыслей до других. Типичные направления образования:

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Техническое образование          | 4. Лесоводство           |
| 2. Квалифицированные ремесла        | 3. Охрана природы        |
| 3. Сельскохозяйственное образование | 6. Военные специальности |

**Исследовательский тип (I)** - ориентирован на науку и научную активность. Обладает математическими и исследовательскими способностями. Получает больше удовлетворения от решения абстрактных проблем, чем перевода их в практическое действие. Предпочитает более работать с идеями, чем с людьми и предметами. I расположен к лидерству, избегает монотонных физических или иных действий. Не ощущает дискомфорта в ситуации

неопределенности и не любит строго структурированную деятельность с множеством правил.

Типичные направления образования:

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 1. Математика | 4. Биохимия                 |
| 2. Физика     | 5. Биомедицинская инженерия |
| 3. Биология   | 6. Генетика                 |

**Артистический тип (А)** - предпочитает работать в артистической сфере, которая предлагает много возможностей для самовыражения через художественные средства. Проявляют незначительный интерес к проблемам, которые требуют серьезной организационной подготовки для их решения, или применения значительных усилий, предпочитая те, которые могут быть решены через самовыражение в артистической сфере. Наслаждается созданием творческих работ, имеет хорошее воображение, творческие способности.

Типичные направления образования:

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 1. Искусство | 4. Танцы                   |
| 2. Музыка    | 5. Изучение языков         |
| 3. Театр     | 6. Проектирование и дизайн |

**Социальный тип (S)** - предпочитает социальные карьеры, ориентирован на взаимодействие с людьми, любит помогать людям, решать их проблемы. Хорошо самовыражается и выражает себя с другими, любит внимание и ищет ситуации, позволяющие ему быть в центре внимания группы. Избегает деятельности, где нужны механические повторяющиеся действия.

Типичные направления образования:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Педагогика        | 4. Консультирование                          |
| 2. Социальная служба | 5. Коммуникация                              |
| 3. Социология        | 6. Дошкольное воспитание и детское развитие. |

**Предпринимательский тип (Е)** - деятельность, связанная с влиянием на людей, организацией их на решение определенных задач. Обладают лидерскими и ораторскими речевыми способностями. Ориентированы на соперничество, часто демонстрируют словесную агрессию. Получают удовлетворение от возможности быть в центре внимания, событий, убеждать других в своей точке зрения. Высокие притязания на власть и материальное богатство. Весьма ценят лидерские и экономические способности, деловые

качества, эстетические слабо развиты.

Типичные направления образования:

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. Бизнес-образование | 3. Маркетинг |
| 2. Управление         | 4. Право     |

**Традиционный тип (С)** - предпочитает работать с данными и сведениями, вести работу по переработке и систематизации информации. Склонен к порядку, стремится упорядочить и структурировать окружающую действительность. Избегает сфер деятельности, связанных с убеждением людей. Чувствует себя комфортно, принимая роль участника определенной структуры. Обладает счетными и конторскими способностями.

Типичные направления образования:

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Бухгалтерия        | 4. Компьютерная технология |
| 2. Деловая статистика | 5. Делопроизводство.       |
| 3. Финансы            |                            |

Исследования обеспечивают большой объем информации о каждом из шести типов. Описания, приведенные ниже, - *наиболее полный портрет* каждого из шести базовых типов, собранный по многим литературным источникам. Он может использоваться *в индивидуальной работе*.

## Приложение 6

### Таблица профессиональной направленности

Ведущий предлагает учащимся заполнить таблицу о профессиональной направленности учащихся:

Моя группа профессий по предмету труда	Мои интересы и склонности	Мой темперамент	Мой профессиональный тип личности	Моя выбранная профессия

Буклет для выпускника

**Как добиться того, чего хотите, или десять шагов к цели:**

1. Назовите основные этапы достижения цели.
2. Определите, какое время займет каждый этап.
3. Какие конкретные шаги необходимы?
4. Какая необходима дополнительная подготовка?
5. Сколько времени она займет?
6. Определите срок, когда Вы начнете действовать.
7. Что Вы сделаете в первую очередь?
8. На что Вы рассчитываете?
9. Что Вам нужно для эффективных действий: информация, личная встреча, помощь других людей, уверенность в себе, время, документы и фотографии, деньги, «внешний толчок», знание законов, соответствующий внешний вид, что-то другое.
10. Решите, что вы будете делать дальше: в случае успеха или в случае неудачи?



ГБУ ЦППМСП м.р. Пестравский Самарской области

По вопросам профориентации обращаться:

Педагог – психолог  
Бондарева Елена Анатольевна

*Памятка выпускнику*

**Планирование профессионального будущего**



**Первый шаг – самонаблюдение.**

Самонаблюдение, как первый шаг профессионального выбора, предполагает, что Вы обнаружите внутри себя истинные причины своих профессиональных устремлений и соответствующим образом оцените их.

Для того чтобы по-настоящему честно и полно ответить на вопрос, почему я хочу приобрести ту или иную профессию, прежде всего, нужно правильно сформулировать свои желания – психологи называют это «Я – высказыванием»:

Я собираюсь... Я вижу свою профессиональную цель в том, что... Я могу достичь успеха в... Я убежден, что хочу... Мне хорошо быть... Я мечтаю... Мой успех связан...

Теперь, когда Вы сформулировали свои «Я – высказывания», Вы можете ответить себе на три вопроса:

1. Связаны ли мои желания с предполагаемыми местами работы или учебы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые соответствуют моим желаниям?
3. Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои потребности в тех местах работы или учебы, которые я предварительно выбрал?

**Второй шаг – сбор и оценка информации:**

**О профессии и содержании труда.**

- Что конкретно делает работник, выполняющий профессиональные обязанности по избранной Вами профессии?
- Насколько выбранная Вами профессия востребована, будет ли она нужна на рынке труда через 5 лет?
- Какой уровень квалификации необходим для выполнения этой работы?

**О возможностях трудоустройства.**

- Велика ли конкуренция за рабочие места избранной Вами профессии?
- Каковы требования работодателей к претендентам?

**О перспективах.**

Какие возможности откроются перед Вами, если Вы будете работать по интересующей Вас профессии?

**Об обучении.**

Известны ли Вам учебные заведения, где обучаются этой профессии и каков в них конкурс?

**О предприятиях.**

- На каких предприятиях требуются специалисты по выбранной Вами профессии?
- Какие возможности и гарантии предоставляют эти предприятия?
- Что известно о режиме и характере труда предприятий, а также требованиях, предъявляемых к работникам?

**Третий шаг – принятие решения и планирование достижения цели.**

**Определите цель.**

Ваша цель должна быть максимальной конкретной, достижимой, измеримой и определенной во времени:

- Чего я хочу добиться?
- Насколько это реально?
- В течение какого времени?

**Определите средства.**

Чем вы можете воспользоваться для достижения цели: знаниями, информацией, умениями и навыками, личными качествами, помощью других людей.

**Выработайте варианты: основной запасные.**

Варианты – это конкретные места работы или учебы, через которые Вы достигнете своих целей. Три варианта – это минимум.

**Оцените возможность неудачи каждого из вариантов.**

- Что необходимо сделать, если «сорвется» лучший вариант?
- Что произойдет, если «сорвется» и первый, и запасной варианты?

**Примите решение.**

**Обсудите его с авторитетным для Вас человеком.**

**Примите окончательное для вас решение.**

Когда Вы приняли окончательное решение, имеете несколько вариантов развития событий и уверены в том, что каждый вариант в достаточной степени удовлетворяет Вас – приступайте к планированию действий.

**Анкета учащихся по проведенной работе**

1. Что нового ты узнал на занятиях?

---

---

2. Чему научился?

---

---

3. Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?

---

---

4. Какие твои впечатления от занятий?

---

---

5. Что запомнилось больше всего?

---

---

Фото с тренинга



Отзыв о практической апробации

**Программы по профориентации**  
**«Путь в профессию, или в поисках призвания»**  
**на базе ГБОУ СОШ с. Пестровка**

Педагогом-психологом ГБУ ЦППМСП м.р. Пестровский Самарской области, Бондаревой Е.А. на базе ГБОУ СОШ с. Пестровка на протяжении 2 лет с 2013 - 2015 год была реализована программа по профориентации «Путь в профессию, или в поисках призвания».

В данной программе приняли участие подростки 9-10 классов в количестве 190 человек.

Занятия по данной профориентационной программе способствуют формированию у подростков ответственного отношения к выбору профессии, расширяют границы самопознания. Во время работы с психологом ребята получили хорошую информацию о мире профессий.

По данному направлению Елена Анатольевна проводила индивидуальные консультации с учащимися, и родителями. После проведения работы с учащимися, Елена Анатольевна провела родительское собрание, где ознакомила родителей с работой, проводимой с классом, провела беседу на тему «Как помочь подростку выбрать профессию».

Работа по данной программе очень нужная и интересная для подростков. Ребята в игровой форме познакомились с профессиями. Они с большим интересом играли в игры, участвовали в дискуссиях, беседах.

Педагог – психолог Бондарева Елена Анатольевна хорошо владеет навыками тренинговой работы.

Елена Анатольевна всегда находит контакт с детьми, родителями, работает в тесном сотрудничестве с педагогическим коллективом. После реализации программы, Елена Анатольевна провела анкетирование, из ответов детей было видно, что профориентационная работа ребятам очень понравилась, ребята определились с выбором дальнейшего профессионального пути.



Таким образом, реализованная педагогом-психологом программа по профориентации «Путь в профессию, или в поисках призвания» доказала свою эффективность.

Администрация школы рекомендует педагогу-психологу в дальнейшем использовать в работе программу по профориентации «Путь в профессию, или в поисках призвания»

Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка

Л.А. Казачкова

**Отзыв о работе**

**педагога-психолога ГБУ ЦППМСП  
м. р. Пестравский Самарской области  
Бондаревой Елены Анатольевны**

Педагог – Елена Анатольевна в 2014-2015 учебном году проводила тренинг по профориентационной программе «Путь в профессию, или в поисках призвания» с целью формирования у подростков ответственного отношения к выбору профессионального пути и получение информации о мире профессий.

Елена Анатольевна очень грамотно, профессионально подобрала теоретический материал в сочетании с практическим применением через игры, упражнения для успешной профориентационной работы. Учащиеся очень много узнали о мире профессий, узнали больше о себе, о своих профессиональных качествах. Елена Анатольевна выступила на родительском собрании с темой «Как помочь подростку выбрать профессию». Всегда дает рекомендации, располагает к себе родителей. Поэтому учащиеся и родители доверяют ей, с надеждой на позитивное решение проблемы участвуют в индивидуальных психологических беседах.

Выражаю большую благодарность Елене Анатольевне за сотрудничество. Спасибо! Дальнейших Вам творческих успехов в воспитании подрастающего поколения.

Классный руководитель 9 «Б» класса

Пожалуйстина С.Г.

**Отзыв**

**классного руководителя 9-а класса**

## **о работе Педагога-психолога Бондаревой Е.А.**

В 2014 – 2015 учебном году педагог-психолог Бондарева Е.А. проводила занятия по программе «Путь в профессию, или в поисках призвания», с целью формирование у подростков ответственного отношения к выбору профессионального пути и получение информации о мире профессий.

Во время занятий учащиеся получали доступную и необходимую информацию, которую они могут применить при выборе дальнейшего профессионального пути. Девятиклассники прежде всего узнали о себе, свои личностные и профессиональные качества, узнали много нового в мире профессий, научились строить свою профессиограмму.

Я считаю, что программа «Путь в профессию, или в поисках призвания» очень нужная и полезная выпускникам. Программа эффективна и полезна! Я считаю, что педагогу – психологу необходимо работать по данной программе.

Кл. Руководитель \_\_\_\_\_ Сазонова О.Н.

**Отзывы учащихся**

Анкета учащихся по проведенной работе

1. Что нового ты узнал на занятиях?  
Принимать участие в профессиональных в играх прибавили мне очень понравилось, в жизни это интересно. Но знала много о профессии.
2. Чему научился?  
Научилась сочетать хоту-могу-надо. Каким то научилась разбираться где профессия а где специальность.
3. Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?  
Да сделала. Перед занятиями с ней и кандидатом и не могла выбрать, а теперь.
4. Какие твои впечатления от занятий?  
Очень интересной заметил. Сначала работа, интересно рассказывала.
5. Что запомнилось больше всего?  
Не могу сказать, запомнилось все.

Анкета учащихся по проведенной работе

1. Что нового ты узнал на занятиях?  
Занятия мне понравились. Много говорим о профессии.
2. Чему научился?  
научилась составлять профессиональную карту. Поняла свои плюсы, чему хочу учиться в будущем и
3. Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?  
Да сделала. Хотел сначала идти в армию а теперь понял, что мне интересно в Д.
4. Какие твои впечатления от занятий?  
появились
5. Что запомнилось больше всего?  
Все запомнилось. Много запомнилось.

Анкета учащихся по проведенной работе

1. Что нового ты узнал на занятиях?  
О профессии. Узнала очень понравился темой очень интересно рассказывала.
2. Чему научился?  
Научилась выбирать профессию, составлять профессиональную
3. Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?  
Сделала. В Д. не поступила. Ищу работу.
4. Какие твои впечатления от занятий?  
Понравился формат. Мне понравилось.
5. Что запомнилось больше всего?  
Понравилось все спасибо! Доступно, интересно, полезно.

Анкета учащихся по проведенной работе

1. Что нового ты узнал на занятиях?  
Я узнала о многих профессиях, о которых я даже не знала.
2. Чему научился?  
Научилась выбирать (определить) свои таланты, научилась составлять профессиональную
3. Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?  
Да сделала. Мне нравится работать с животными. Я мечтаю быть ветеринаром.
4. Какие твои впечатления от занятий?  
Отличные впечатления. Все доступно. После занятия уюдно с хорошим настроением.
5. Что запомнилось больше всего?  
Мне, упражнение о профессии. Спасибо большое за то, что помогли определиться с выбором профессии.

Рефлексивный отчет  
о проделанной работе

## **педагога-психолога ГБУ ЦППМСП**

### **м.р. Пестравский Самарской области Бондаревой Е.А.**

В рамках профориентационной работы на протяжении 2 лет с 2013-2015 года с октября по декабрь, педагогом-психологом Бондаревой Е.А. была проведена и опробирована, психолого - педагогическая программа по профориентации старшеклассников «Путь в профессию, или в поисках призвания» на базе ГБОУ СОШ с Пестравка, в 9 – 10 классах.

Программа проводилась с целью оказания эффективной психолого-педагогической помощи учащимся 9-10-х классов в профессиональном самоопределении.

В ходе достижения данной цели решались следующие задачи:

1. расширить представление о современном мире профессий.
2. Определить интересы, склонности и способности учащихся в области профессиональной деятельности.
3. Научить стратегии выбора профессии.

Работа осуществлялась через реализацию следующих видов психологической деятельности: диагностика, тренинговая работа с элементами бесед, дискуссий, лекций, игр и упражнений.

Лекции и дискуссии проводились по следующим темам:

- «Классификация профессий»
- «Хочу-могу-надо – слагаемые успеха»
- «От чего зависит ваш выбор профессии»
- «Что такое профессия»
- «Правила выбора профессии»
- «Что такое профессиограмма»

С ребятами проводились релаксационные упражнения «Мой путь к цели» с целью увидеть свой профессиональный путь, увидеть препятствия, с которыми они могут столкнуться и суметь преодолеть их. В конце

релаксационного упражнения ребятам предлагается сохранить образ, который они сейчас представили, в своем воображении».

Релаксационное упражнение всем ребятам очень нравилось, открыв глаза, они чувствовали себя отдохнувшими, сразу стали рассказывать, что они видели, что удавалось им с легкостью, какие препятствия встречали на своем пути. Ребята высказали желание еще раз провести релаксационные упражнения.

С целью изучения своих личных особенностей, своих интересов и склонностей, с ребятами проводились диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик:

- Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова, ДДО
- Карта интересов (модифицированная методика А. Е. Голомштока)
- Модификация личностного опросника Г. Айзенка
- Тест профессиональных предпочтений и интересов Дж. Голланда

Выявление эффективности работы программы проводилось в два этапа:

1. Во время реализации программы проводилась первичная диагностика.
2. По завершению занятий (сравнивались результаты первичной диагностики и результаты итоговой диагностики).

В результате анализа полученных данных первичной диагностики в 2013-2014 учебном году, можно сказать, что лишь 38% учащихся имели твердые профессиональные намерения, остальные (62 %) ребята не задумывались о своих профессиональных планах, или не имели четкой позиции, сомневались в выборе, многие ребята, из числа, не определившихся с выбором профессии, имели приблизительные представления о современном рынке труда, существующих профессиях. Результаты анализа входящей диагностики в 2014 – 2015 учебном году следующие: не определились с выбором профессии 58% старшеклассников и четко знали свой профессиональный путь 42% учащихся.

Большая часть учащихся продемонстрировали заинтересованность в знаниях о своих способностях, информации о различных профессиях и

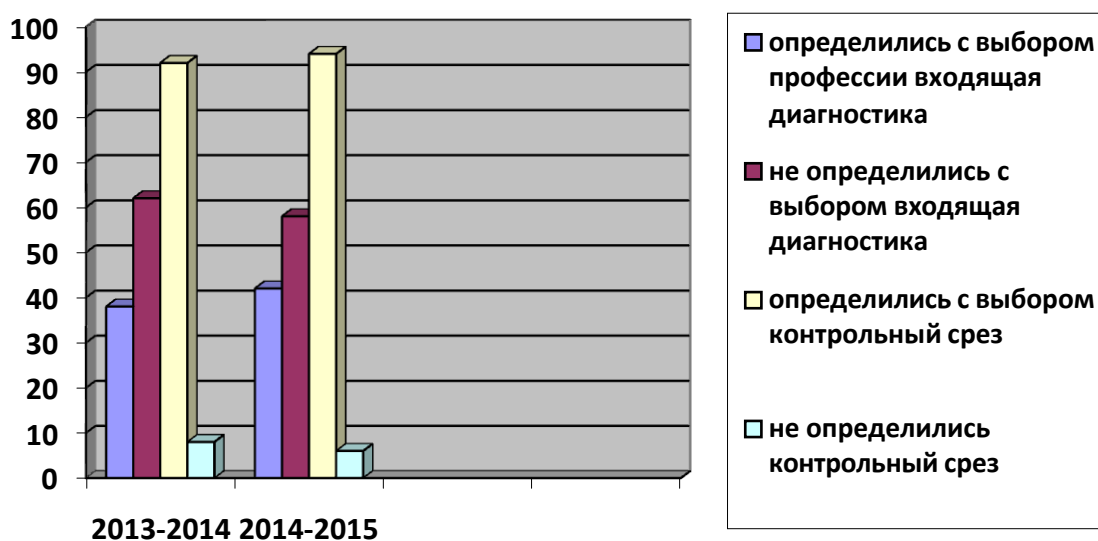
перспективах дальнейшего профессионального роста. Эти данные доказывают высокий уровень мотивации молодых людей в занятиях по профориентации.

Большое внимание на тренинговых занятиях было уделено тем учащимся, которые, по итогам диагностики, не определились с выбором профессий.

После проведенной программы, ребятам предлагалось составить таблицу о профессиональной направленности учащихся, где они описывали свои интересы и склонности, свой темперамент, свой профессиональный тип личности, и выбранную профессию. После заполнения таблицы ребятам было предложено написать маленькое сочинение эссе «Кем я хочу стать».

Я считаю, что проделанная мною работа по программе «Путь в профессию, или в поисках призвания» очень помогла учащимся с выбором профессии, найти свой профессиональный путь, определить жизненные цели на ближайшее будущее. Подтверждение этому послужили проведенные анкеты, рефлексия учащихся, на последнем занятии, контрольный диагностический срез, который доказал, что в 2013 – 2014 учебном году 92% учащихся определились с выбором профессий и всего 8 % учащихся все еще сомневались. В 2014 - 2015 учебном году 94% учащихся определились с выбором профессии и 6 % старшеклассников сомневались в выборе.

Это можно показать графически:



При анализе результатов контрольного диагностического среза, выделяются учащиеся, которые так и не определились с выбором профессии. С данными старшеклассниками проводится индивидуальная работа.

Психологом выстраивается план индивидуальной работы по профориентации с данными учащимися. С родителями проводятся индивидуальные беседы, консультации.

По завершению курса профориентационной программы проводятся родительские собрания на тему «Как помочь подростку выбрать профессию». На собрании родителям раздаются портфолио на каждого ученика, где подробно описаны результаты тестирования каждого старшеклассника. В конце собрания родителям раздаются буклеты «Советы родителям помогающим школьникам выбрать будущую профессию».

Данная программа позволила подросткам в доброжелательной и непринужденной обстановке рассмотреть проблемы профессионального самоопределения. Во время тренинга молодые люди смогли изучить свои личностные особенности, интересы и склонности; получили подробную информацию об учебных заведениях и различных профессиях; так же получили информацию о правилах выбора профессий.

По результатам проведенной работы каждым учащимся составлено индивидуальное портфолио профессионального самоопределения, даны рекомендации по профессиональному выбору, которые каждый учащийся мог обсудить с родителями.

Реализация разработанной программы по профориентации «Путь в профессию, или в поисках призвания» показала свою эффективность.

**Педагог – психолог \_\_\_\_\_ Бондарева Е.А.**



