

**Управление образования города Калуги**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей № 48» города**  
**Калуги**

Принята решением

педагогического совета

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

№ 227 от «01» 09 2023 г.

Директор МБОУ «Лицей №48»

г. Калуги

Зиновьева Г.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«ПРОФЕССИИ В ДЕТАЛЯХ»**

*Направленность:* социальная

*Возраст учащихся:* 14-17 лет

*Срок реализации:* 1 год

Разработали:

Болгова Галина Алексеевна

Пимкина Полина Юрьевна

Должность: педагоги-психологи МБОУ «Лицей №48»

**Калуга 2023**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«Профессии в деталях».
<b>Автор программы, должность</b>	Болгова Галина Алексеевна, педагог-психолог
<b>Адрес реализации программы</b> <i>(адрес школы и телефон)</i>	город Калуга, бульвар Моторостроителей, 16 тел. 8 (4842) 511-323.
<b>Вид программы</b> <i>(выбор вида программы на основании положения о программе Центра)</i>	– по степени авторства – модифицированная; – по уровню освоения – общекультурная; – по уровню сложности – стартовый.
<b>Направленность программы</b>	социальная
<b>Вид деятельности</b> <i>(выбор вида деятельности на основании положения о программе Центра «Созвездие»)</i>	Социально-психологическая
<b>Срок реализации</b>	1 год, 34 часа
<b>Возраст учащихся</b>	14-17 лет
<b>Форма реализации программы</b>	групповая
<b>Форма организации образовательной деятельности</b> <i>(школа, студия, клуб, объединение, хор, ансамбль и др., на основании положения о детском объединении Центра «Созвездие»)</i>	объединение
<b>Название объединения</b> <i>(может отличаться, а может дублировать название программы)</i>	«Профессии в деталях».

## Пояснительная записка

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение - это социально-значимый раздел обучения.

**Актуальность программы дополнительного образования «Профессии в деталях»** определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Выбор профессии – это планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути. Правильно сделанный выбор это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию.

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что данная программа предусматривает мероприятия по ознакомлению с современными тенденциями в сфере профессионального выбора, многостороннему освещению профессиональной деятельности человека, разработке и проведению диагностического психолого-педагогического тестирования, целью которых является создание психологического портрета каждого учащегося и рекомендации по выбору профильного обучения в соответствии с предполагаемой избранной профессией. Программа сочетает несколько направлений деятельности: психологическое просвещение, диагностика, консультирование и т.д.

**Практическая значимость** программы заключается в следующем:

1. Программа помогает учащимся ознакомиться с много образным миром профессий, построить свою профессиональную траекторию.
2. Благодаря обучению по программе, у учащихся формируются навыки оценивания профессий с точки зрения их содержания, трудовых функций и соотнесения со своими возможностями и потребности, что необходимо для наиболее удачного профессионального выбора.

**Адресат программы** Программа курса «Профессии в деталях» предназначена для обучающихся 14-17 лет. Объединение комплектуется на основании заявлений обучающихся. Группы формируются из школьников разного возраста на добровольной внеконкурсной основе.

### Особенности организации образовательного процесса

- Объем программы: 34 часа
- Срок реализации программы: 1 год
- Режим обучения: 1 раз неделю

- Форма обучения: очная.
- Особенности набора: свободный.
- Вид группы: старшая школа.
- Состав группы: постоянный.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические, проектные.

### **Формы обучения и формы занятий:**

- эвристическая беседа, демонстрация;
- экскурсия;
- практическое занятие;
- викторина;
- консультация;
- диагностические методики;
- презентация;
- тренинг;
- дискуссия;
- просмотр видеофильмов;
- проблемное изложение материала, с помощью которого дети сами решают возникающие познавательные задачи;
- самостоятельная работа с различными источниками, изучение профессиограмм;
- развивающие игры, стимулирующие познавательные процессы;
- подготовка и представление сообщений учащихся по изучаемой ими теме.

**Цель программы:** сформировать представление о современных тенденция в сфере профориентации, а также сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
2. Формирование актуального для подростков информационного поля про мир профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры.
- 3.

#### **Развивающие:**

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии, самореализации.
2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики, развитие способностей.

### **Обучающие:**

1. Обучение составлению профиля личности и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения учащихся.
2. Обучение способам и методам выбора профессиональной деятельности.

### ***Перечень знаний и умений учащихся:***

Учащиеся должны *знать*:

- основные понятия общей психологии и необходимые психологические термины;
- особенности, присущие различным типам характера, темперамента;
- навыки межличностной и межгрупповой коммуникации;
- профессиональные и личностные предпочтения, присущие индивидууму;
- основные правила выбора профессии в соответствии с результатами психодиагностических методик;
- спектр современного рынка профессий и востребованность различных профессий на современном рынке труда;
- знания о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требования к выпускникам школы.

Учащиеся должны *уметь*:

- использовать на практике полученные теоретические знания;
- применять абстрактную информацию в конкретной жизненной ситуации своего собственного выбора;
- пользуясь полученными знаниями, определить своё дальнейшее профильное обучение, выбрать подходящую для себя профессию и уметь выстраивать примерный карьерный путь.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Мир профессий (7 ч.)</b>					
1.	Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами курса "Профессии в деталях"	1	0,8	0,2	<b>Педагогическое наблюдение. Дискуссия.</b>
2.	История происхождения понятия "профессия".	1	0,8	0,2	
3.	Не заблудиться в мире профессий. Источники информации о профессиях.	1	0,8	0,2	
4.	Зачем выбирать профессию самостоятельно. Кто и как выбирает профессию?	1	0,8	0,2	
5.	Классификация профессий. Признаки профессий.	1	0,8	0,2	
6.	Профессия, специальность, должность.	1	0,5	0,5	
7.	Формула выбора профессий	1	0,8	0,2	
<b>Атлас новых профессий (5 ч.)</b>					
8.	Знакомство с Атласом новых профессий	1	0,8	0,2	<b>Тестирование</b>
9.	Надпрофессиональные навыки. Понятие и виды.	1	0,8	0,2	
10.	Надпрофессиональные навыки. Как их развивать	1	0,8	0,2	
11.	Профориентационная игра "Профессиональное лото" (из комплекта "Мир профессий будущего")	1	0,8	0,2	
12.	Обобщающий урок.	1			

<b>Личность и профессия (12 ч.)</b>					
13.	Уровень внутренней свободы	1	0,5	0,5	<b>Составление карты личности</b>
14.	Интересы и склонности в выборе профессии. Практическая работа.	1	0,5	0,5	
15.	Самооценка и уровень притязаний	1	0,5	0,5	
16.	Темперамент и профессия	1	0,5	0,5	
17.	Мой эмоциональный интеллект	1	0,5	0,5	
18.	Обобщающее занятие	1	0,5	0,5	
19.	Стресс и тревожность	1	0,5	0,5	
20.	Познавательные процессы (внимание, память, мышление)	1	0,5	0,5	
21.	Мой основной мотив выбора профессии. Практическая работа.	1	0,3	0,7	
22.	Амбиции и возможности	1	0,5	0,5	
23.	Составление карты личности	1	0,2	0,8	
24.	Мои жизненные цели	1	0,2	0,8	
<b>Профессии будущего (10 ч.)</b>					
25.	Профориентационная игра "Специалист будущего" (из комплекта "Мир профессий будущего")	1	0,1	0,9	<b>Презентации докладов учащихся</b>
26.	Профессии в сфере транспорта.	1	0,8	0,2	
27.	Профессии в сфере медицины	1	0,8	0,2	
28.	Профессии в сфере информационных технологий	1	0,8	0,2	
29.	Профессии в сфере робототехники и машиностроения	1	0,8	0,2	
30.	Профессии в области образования	1	0,8	0,2	
31.	Профессии в социальной сфере	1	0,8	0,2	

32.	Професии в сфере торговли и услуг	1	0,8	0,2	
33.	Профорориентационная игра "Компас новых профессий" (из комплекта "Мир профессий будущего")	1	0,1	0,9	
34.	Обобщающее занятие.	1			
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>21,5</b>	<b>12,5</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Мир профессий 7 ч.

**Теория:** Цель и задачи курса «Професии в деталях». Изучение истории происхождения понятия «профессия», «профессиограмма». Где можно узнать о профессиях (источники информации). Изучение классификации типов профессии Е.А. Климова: предмет труда (ТЧПЗХ), цели труда (ГПИ), средства труда (РМАФ), условия труда (БОНМ). Основные признаки профессии. Сравнение понятий «профессия», «должность», «специальность». Формула выбора профессии ХОЧУ-МОГУ-НАДО, трансформация формулы в связи с современными тенденциями в сфере профессионального самоопределения.

**Практика:** Самостоятельное изучение источников информации о профессиях, для составления профессиограммы. Диагностика предпочтений (определение ведущего типа профессии). Составление индивидуальной формулы выбора профессии.

**Формы проведения занятий:** Групповая диагностика, дискуссия, эвристическая беседа, просмотр видеofilьмов от компании «Навигатум».

### Раздел 2. Атлас новых профессий 5 ч.

**Теория:** знакомство с Атласом новых профессий, изучение структуры Атласа и его практической значимости. Изучение понятия «надпрофессиональные навыки», soft-skills, hard-skills. Способы и методы развития напрофессиональных навыков.

**Практика:** профорориентационная игра «Профессиональное лото» (из комплекта «Мир профессий будущего»).

**Формы проведения занятий:** дискуссия, беседа, лекция, профорориентационная игра «Профессиональное лото» (из комплекта «Мир профессий будущего»).

### 3. Личность и профессия 12 ч.

**Теория:** Изучение понятий самооценка, внутренняя свобода, стресс, тревожность. Раскрытие понятий внимание, память, мышление. Изучение видов мотивов выбора профессии. Теория происхождения определения «темперамент», его 4 видов.



**Практика:** Составление карты личности на основе изученных и продиагностированных параметров. Постановка жизненных целей. Измерение уровня тревожности и вероятности возникновения стресса и составление памятки о борьбе со стрессом. Сравнение понятий «амбиции» и «возможности».

**Формы проведения занятий:** Групповая диагностика. Заполнение карты личности. Составление карты мотивов выбора профессии, интересов и склонностей. Дискуссия (сравнение понятий «амбиции», «желания», «возможности»). Проект «Мои жизненные цели».

#### **4. Профессии будущего 10 ч.**

**Теория:** Изучение понятий «сфера деятельности», «сфера экономики». Составление представлений о прогрессивных возможностях профессиональной деятельности в сферах транспорта, медицины, информационных технологий, робототехники и машиностроения, в области образования, социальной сфере, в сфере торговли и услуг. Рассмотрение метода «Колесо баланса» как инструмент для самореализации в профессиональном будущем.

**Практика:** профориентационные игры «Специалист будущего», «Компас новых профессий» (из комплекта «Мир профессий будущего»).

**Формы проведения занятий:** Просмотр видеофильмов. Дискуссия. Доклады.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Программно-методическое обеспечение программы:**

1. Образовательные видеофильмы от компании Навигатум «Как и какую профессию выбрать», «Профессии будущего»;
2. Комплект профориентационных игр «Мир профессий будущего», разработанный на материалах и логики Атласа новых профессий;
3. Профориентационная игра «ПРОФИ +» от компании Навигатум.

### **Методы обучения:**

**Словесный:** объяснение нового материала; рассказ обзорный для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы, беседы с наводящими вопросами, чтобы учащиеся могли актуализировать свои знания или заинтересовались поиском ответов на поставленные вопросы.

**Наглядный:** применение демонстрационного материала (видеофильмов), наглядных пособий, презентаций по теме.

**Практический:** практикумы по закреплению полученных умений, мастер-классы, совместная продуктивная деятельность, выполнение учащимися определенных исследовательских заданий, моделирование и реализация проектов.

**Интерактивный:** дискуссии, тренинги, деловые игры.

**Игровой:** создание специальных игровых заданий, моделирующих реальную жизненную ситуацию, из которой учащимся предлагается найти выход

## Список литературы:

### *Нормативно-правовые акты и документы*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»,
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Литература:**

1. Анастаси А. Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
2. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: 3 кн./Р.С.Немов. – 4-е изд. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВОАДОС, 2005. – Кн.3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 631 с.
3. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8 – 11 классы, ПТУ и колледж. – М.: ВАКО, 2008. – 288 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
4. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997
5. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2019. – 624 с.
6. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – 6-е изд. – М.:Генезис, 2014. – 208 с., ил.
7. Резапкина, Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося / Г.В. Резапкина. – М.: 2017.
8. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков (Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов). Учебно-методическое пособие. / Г.В. Резапкина. – М., 2004
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2011. – 240 с.: ил.
10. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2019. – 624 с.
11. Игры и практика [электронный ресурс] / Сайт «Атлас новых профессий» – Режим доступа: <http://atlas100.ru/examples/games-and-practices/> – Загл. с экрана.

### *Промежуточные тестирования, задания для изучения уровня усвоения материала (варируются в зависимости от аудитории)*

#### Тест по теме 5 «Классификация профессий»

1. Главное содержание труда в профессиях этого типа - эффективное взаимодействие с людьми.
  - Человек-человек
  - Человек – художественный образ
  - Человек – техника
  - Человек- природа
  - Человек – знаковая система
2. К профессиям типа «человек-техника» относятся:
  - Сантехник
  - Машинист электропоезда
  - Медсестра
  - Логопед
3. К профессиям типа «человек-природа»:
  - Эколог
  - Экономист
  - Юрист
  - Кинолог
4. Профессия экскурсовод относится к типу профессий
  - Человек-человек
  - Человек – художественный образ
  - Человек – техника
  - Человек- природа
5. К этой группе относятся профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами.
  - Человек-человек
  - Человек – художественный образ
  - Человек – техника
  - Человек- природа
  - Человек - знаковая система
6. К профессиям типа «человек-человек» относятся:
  - Сантехник
  - Машинист электропоезда
  - Медсестра
  - Логопед
7. Профессия парикмахер относится к типу профессий
  - Человек-человек
  - Человек – художественный образ

- Человек – техника
- Человек- природа

### **Задание по теме 5**

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

#### **1. Цели труда:**

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
- 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Создавать произведения искусства.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.

#### **2. Предмет труда:**

- 2.1. Человек.
- 2.2. Информация.
- 2.3. Финансы.
- 2.4. Техника.
- 2.5. Искусство.
- 2.6. Животные и растения.
- 2.7. Изделия и продукты.
- 2.8. Природные ресурсы.

#### **3. Средства труда:**

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютерные.
- 3.5. Мышление.
- 3.6. Голос, мимика, пантомимика.
- 3.7. Физические возможности организма.
- 3.8. Органы чувств.

#### **4. Условия труда:**

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды и командировки.
- 4.4. Открытый воздух.
- 4.5. Экстремальные условия
- 4.6. Работа на дому.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Повышенная ответственность

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

## Проверочный итоговый тест по программе

1. Профессия – это ...

- а) признак работающего человека;
- б) то, что приносит радость, материально обеспечивает человека;
- в) род трудовой деятельности, требующей специальной подготовки;
- г) служебная обязанность в учреждении или на предприятии.

2. Должность – это ...

- а) род трудовой деятельности, требующей специальной подготовки;
- б) признак работающего человека;
- в) служебная обязанность в учреждении или на предприятии;
- г) необходимая для общества ограниченная область приложения физических и духовных сил человека.

3. Специальность – это ...

- а) род трудовой деятельности, требующей специальной подготовки;
- б) признак работающего человека;
- в) служебная обязанность в учреждении или на предприятии;
- г) вид занятия в рамках одной профессии.

4. Выберите ряд, в котором перечислены только профессии:

- а) главный специалист, конструктор, учитель, терапевт;
- б) Кассир, начальник отдела, юрист, дрессировщик;
- в) Врач, режиссер, парикмахер, инженер;
- г) Хирург, директор, адвокат, ландшафтный дизайнер.

5. Что из перечисленного ниже является должностью:

- а) учитель начальных классов;
- б) главный специалист;
- в) юрист;
- г) стоматолог.

6. Предметом труда для профессий этого типа является вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. Этот тип профессий называется:

- а) человек - человек;
- б) человек – художественный образ;
- в) человек – техника;
- г) человек – природа;
- д) Человек - знаковая система.

7. К профессиям типа «человек – человек» не относится:

- а) продавец;
- б) кинолог;
- в) психолог;
- г) экскурсовод.

8. Профессия «Дизайнер» относится к типу:

- а) человек - человек;
- б) человек – художественный образ;
- в) человек – техника;
- г) человек – природа;
- д) Человек - знаковая система.

9. Что из перечисленного является классической формулой выбора профессии:

- а) Хочу, могу, надо;
  - б) Не хочу, не могу, не надо;
  - в) Хочу, не могу, но надо;
  - г) Хочу, могу, но не надо.
10. Способности – это ...
- а) стремление заниматься определенной деятельностью,
  - б) индивидуально-психологические особенности человека, являющиеся условием для успешного выполнения какой-либо деятельности,
  - в) индивидуально-типологические особенности человека, обеспечивающие интеллектуальные возможности человека,
  - г) высшая степень профессиональной пригодности.
11. Задатки – это ...
- а) система свойств личности, которые помогают достигнуть высоких результатов в какой-либо области деятельности,
  - б) способность быстро находить верное решение задачи,
  - в) врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, строения тела,
  - г) относительно устойчивая структура умственных способностей индивида.
12. Наиболее приемлемым и эффективным способом выхода из конфликта является ...
- а) избегание,
  - б) сотрудничество,
  - в) компромисс,
  - г) конкуренция.
13. Какие качества личности необходимы для предпринимательской деятельности?
- а) высокий уровень интеллекта,
  - б) общительность,
  - в) организаторские способности,
  - г) все ответы верны.
14. Англоязычным синонимом понятия «надпрофессиональные навыки» является:
- а) hard skills;
  - б) soft skills;
  - в) все ответы верны.
15. «Умение видеть и формулировать общую цель, поставленную перед группой, умение объединять коллектив и ставить результат коллективной работы выше личных целей». Этот надпрофессиональный навык называется:
- а) клиентоориентированность, умение работать с запросами потребителя;
  - б) работа в режиме высокой неопределенности;
  - в) умение работать с коллективами, группами и отдельными людьми;
  - г) мультиязычность, мультикультурность.

### Определение уровня внутренней свободы (занятие 13)

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «-», если не согласны.

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

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.
20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11,12, 14, 15, 16, 18,19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.

«-»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.



**Менее 15 баллов.** Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Обычно они чувствуют себя комфортно в любой компании, но отношения с окружающими поверхностны. Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, играя по предложенным правилам. Человека, ориентирующегося на ценности и ожидания других людей, называют «рыночной личностью». Она с легкостью вписывается в так называемую «рыночную» экономику, заинтересованную в росте числа потребителей, послушных моде и рекламе. Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все». Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

**15-25 баллов.** Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

**Более 25 баллов.** Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе. Нередко они одиноки, но их одиночество вызвано не трудностями в общении, а неприятием ценностей других людей. Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если они совпадают с их ценностями. Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Все это формирует профессионала, успешного в различных сферах деятельности, но может затруднить адаптацию в условиях «рыночной» экономики и осложнить их вхождение в коллектив. Внутренняя свобода необходима творческой личности, как воздух.

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (занятие 15)**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

*Исследуемые шкалы:*

1. здоровье
2. ум, способности
3. характер
4. авторитет у сверстников
5. умение многое делать своими руками, умелые руки

6. внешность

7. уверенность в себе.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально.

Обработка результатов производится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определяется:

- Уровень притязаний-расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- Высота самооценки – от «0» до знака «- »;
- Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «- », если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Также можно рассчитать среднюю величину у каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Возможны следующие количественные показатели: низкий, средний, высокий и очень высокий, по которым можно судить и выраженности уровня притязаний и высоте самооценки, выделить группы риска и возможные зоны внутреннего конфликта.

Исследование самооценки и уровня притязаний применительно к конкретным шкалам, включая шкалу способностей и умения многое делать своими руками, имеет особое значения для профориентации, поскольку позволяет учитывать индивидуальные особенности подростка и подобрать наиболее оптимальные условия будущей деятельности.

**Бланк к тесту «Исследование самооценки»**

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Пол** \_\_\_\_\_

**Дата рождения** \_\_. \_\_. \_\_\_\_ **Дата тестирования** \_\_. \_\_. \_\_\_\_

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер, ум и тому подобное. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией. Нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее развитие этого качества. Вам предлагаются семь таких линий. Каждая из них обозначает какое-то определенное свойство, которое вы увидите на экране рядом с линией. Вдоль каждой из семи линий вам нужно будет нарисовать две черты следующим образом: - красная черта отражает то, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени, - синяя черта обозначает, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. После того, как Вы нарисуете линии, измерьте линейкой

расстояние от нижней точки вертикальных линий до каждой из линий, нарисованных Вами. Запишите результаты в таблицу.

Оцениваемые качества	Оценка качества (красная черта)	Желаемый уровень (синяя черта)
1. здоровье		
2. ум, способности		
3. характер		
4. авторитет у сверстников		
5. умелые руки		
6. внешность		
7. уверенность в себе		

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

### **Определение темперамента**

#### **(личностный опросник Г. Айзенка в модификации Г. Резапкиной) (занятие 16)**

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

#### **Инструкция.**

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке ответов рядом справа от номера вопроса плюс (+) или минус (-).

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Класс : \_\_\_\_\_ Фамилия Имя : \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

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	

<b>Экстраверсия (общительность)</b>	
<b>Стабильность</b>	

**Обработка результатов.**

Каждый *отрицательный* ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запишите сумму на строке *Экстраверсия* (общительность).

**0-5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

**6-11 баллов.** Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**12-17 баллов.** Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запишите сумму на строке *Стабильность*.

**0-5 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах

выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов.** Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

**12-17 баллов.** Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – *экстраверсию* и *стабильность*. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «*Экстраверсия*» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «*Стабильность*».

Если вы отметите на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.



**Верхний правый квадрат. Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

- Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

#### **Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент**

- Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

#### **Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

- Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

#### **Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с



таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

- Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
- Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.
- Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

## ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ КАРТА

Год начала заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

### I. Изучение личности учащегося в профориентационных целях (ответственный за заполнение – школьный психолог)

1. Индивидуальные особенности личности  Темперамент Характер Способности	
3. Личностные качества	
4. Интересы, склонности	
5. Стрессоустойчивость	
6. Мотивационно-потребностная сфера	
7. Здоровье	

### II. Обоснование профессионального выбора

1. Профессиональные планы ученика (профессия, учебное заведение или место работы)		
	Основное проф. намерение	Резервное проф. намерение

2. Пожелание \ выбор родителей		
3. Выявленные профессиональные предпочтения (тип профессии, сфера деятельности)		