

Профориентационное занятие с элементами тренинга для старшекласников

«Путник»

Пояснительная записка

Профессиональное самоопределение - длительный и многоступенчатый процесс выбора профессии, а также один из главных компонентов социализации школьников. Поэтому отличие современного понимания профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым учеником, а на формирование определенных универсальных качеств, позволяющих выпускникам осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор.

Успешность выбора профессии в значительной степени определяется психологической готовностью учащегося к выбору профессии, связанной с формированием профессиональной направленности личности, адекватной самооценкой способностей, реалистичным уровнем притязаний, устойчивыми профессиональными намерениями. Проблема профессионального выбора в 9 - 11-х классах встает перед учащимися в том возрасте, когда они до конца не осознают всех отдаленных жизненных перспектив, связанных с будущей профессией. И первое важное и самостоятельное решение приходится принимать, опираясь не на жизненный опыт, который приходит с годами, а, скорее, на представления о своем будущем.

Использование интерактивных методов сопровождения старшекласников способствует активному самопознанию, личностному развитию. Одним из эффективных инструментов самопознания и обучения жизненным стратегиям является профориентационный тренинг. В профориентации под тренингом понимается совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, коммуникативных и профессиональных умений. Активная форма участия помогает получить необходимую информацию о профессиях, выявить проблемные стороны ее выбора. Занятия в форме тренинга существенно облегчают и ускоряют процесс овладения профессионально значимыми знаниями, умениями, навыками, создают возможности для самопознания и самоопределения.

В каждом тренинге выделяют три группы целей: личные, общие и универсальные.

Личные цели участника могут быть изначально далеки от направленности тренинга, но в ходе работы могут расширяться или трансформироваться. Помочь ему в этом могут активное участие в упражнениях, обсуждение и обратная связь, как от ведущего, так и от других членов группы.

Общие цели изначально формулируются ведущим:

- развитие навыков саморегуляции, самоанализа;
- повышение коммуникативной компетентности;
- приобретение новых умений в профессиональной сфере;
- совершенствование профессиональных навыков;
- развитие социальной перцепции;
- характерологические изменения личности;
- личностный рост и др.

К **универсальным целям**, которые характерны для всех видов тренингов, относятся:

- выявление проблем каждого участника и помощь ему в осознании своего состояния;
- улучшение субъективного самочувствия участников группы;
- повышение адекватной адаптации участников тренинга в социуме за счет выявления ими на собственном опыте закономерностей межличностного взаимодействия;
- рост самосознания участников группы.

Практически в любой возрастной группе необходима коррекция профессиональных целей, а это требует интерактивности, тренинговой формы, в которой самопознание, социальное взаимодействие и диагностики объединены. В процессе групповой работы происходит смена внутренних установок, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим, расширяются знания о будущей профессии, дети становятся более компетентными в сфере общения.

Профориентационные тренинги:

- способствуют формированию мотивации к определению будущей профессии;
- пробуждают любопытство и интерес участников, доставляют им удовольствие, усиливают интерес к взаимодействию между сверстниками;
- позволяют создавать условия для личностного развития;
- в оптимальном варианте могут создать продолжительную заинтересованность в саморазвитии и раскрытии своего личностного потенциала;
- облегчают освоение новых коммуникативных и поведенческих норм, что позволяет использовать их в повседневной жизни;
- побуждают участников тренировать определенные психические навыки, а именно: открытую коммуникацию, постановку требований, принятие решений, помощь другим, сотрудничество, личную ответственность, то есть компетенции, необходимые для профессионального саморазвития;
- снижают тревожность участников и способствуют формированию групповой сплоченности;
- вовлекают в работу первоначально пассивных членов группы;
- способствуют проработке важнейших проблем, возникающих в системе человеческих отношений.

Профориентационные тренинги положительно влияют на жизненные установки участников.

1. Вступительная часть

Ведущий. «Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец», – советовал И. А. Крылов. Вряд ли кто-нибудь не согласится с советом классика.

Но как узнать, к чему ты «сроден»?

Цель занятия: активизация процесса формирования психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Задачи:

- расширять границы самопознания и ответственного отношения учащихся к выбору профессии;
- формировать умение планирования необходимых шагов для реализации своей цели;
- развивать познавательные, личностные и коммуникативные способности учащихся.

Целевые группы: учащиеся 9 - 11-х классов, оптимальное количество участников в группе: 12 - 15 человек.

Продолжительность занятия: 90 – 100 минут.

Оборудование: просторное помещение, стулья, методики «Тип профессии», «Психогеометрический тест экспресс-диагностики типа личности», «Могу, хочу, надо», «Уровень притязаний», «Ценности», магнитная доска, магниты, ручки; бумага для записей, ИКТ.

Материалы: карточки с инструкциями выполнения упражнений, магнитное дерево, набор магнитных листьев, цветов, плодов красного цвета, синих облаков, желтого солнца.

Ведущий. Итак, сегодня мы с вами совершаем виртуальное путешествие в Мир самопознания.

Упражнение «Сигнал». Для перемещения воспользуемся необычным механизмом. Сядьте удобно, положите руки на стол ладонями вверх. Готовы? Запускаем механизм: передаем хлопок по кругу соседу слева. *1 минута*

II. Разминка

Игра «Цепочка»: Педагог – г – геолог – геогграф – фельдшер ... - р... и далее по кругу до первого участника. *2 минуты*

I. Основная часть

1. Упражнение «Имя - профессия», 7-10 минут. Учащимся предлагается записать на бейдж псевдоним - профессию, которой они хотели бы овладеть. Затем каждый говорит о той профессии, которую он выбрал для себя, кратко объясняя, чем она его привлекла.

Упражнение «Калейдоскоп профессий». Учащимся дается задание: «Сейчас вам предстоит разбиться на пять групп, которые будут определены по методике Е.А. Климова «Тип будущей профессии»: Человек – Природа, Человек – Техника, Человек – Знак, Человек – Художественный образ, Человек – Человек (*Приложение 1*). Профессии необходимо вписать в один из столбцов.

Ведущий предлагает учащимся необходимо соотнести свою профессию, написанную на бейдже, с классификацией, полученной в ходе диагностики, и проверить правильность выбора относительно результатов диагностики.

По сторонам класса находятся таблички с типами профессий. Ученики расходятся по группам.

2. Упражнение «День из жизни...», 5 минут. Каждой получившейся команде необходимо выбрать одного участника и составить рассказ о типичном трудовом дне такого работника, который написан на бейдже участника, в форме синквейна.

Правила построения синквейна.

I строка стихотворения - это его тема; представлена всего одним словом - существительным.

II строка состоит из двух слов, раскрывающих основную тему, описывающих ее, прилагательные.

III строка - три слова; используя глаголы или деепричастия описываются действия, относящиеся к слову, являющемуся темой синквейна.

IV строка - целая фраза, при помощи которой автор высказывает свое отношение к теме. Это может быть как предложение, составленное самостоятельно, так и крылатое выражение, поговорка, поговорка, цитата, афоризм, обязательно в контексте раскрываемой темы.

V строка - всего одно слово, которое представляет собой некий итог, резюме. Чаще всего это просто синоним к теме стихотворения.

Например, Синквейн

Образный, точный

Обобщает, развивает, обучает

«Сила речи состоит в умении выразить многое в немногих словах»

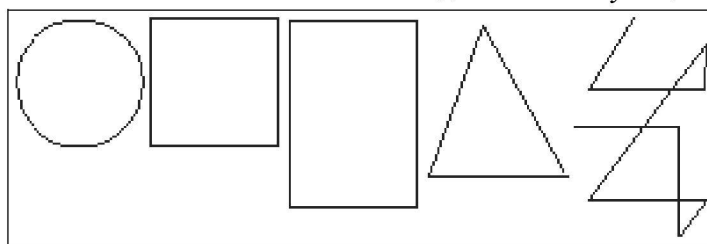
Творчество.

В ходе упражнения происходит коллективное обсуждение.

3. Упражнение «Это я!», 5 минут. «Психогеометрический тест экспресс-диагностики типа личности». Кто вы, какой вы, какая вы личность? Знаете ли вы, что вам больше свойственно?

Инструкция. Посмотрите на пять фигур, среди которых квадрат, треугольник, круг, прямоугольник и зигзаг (Приложение 2). Выберите ту фигуру (попытайтесь прочувствовать форму), в отношении которой вы сможете сказать: «Это я!»

Если этот процесс вызывает у вас большие затруднения, тогда выберите ту из фигур, которая первой привлекла ваше внимание. Запишите ее под № 1. Затем оставшиеся четыре фигуры расставьте в порядке вашего предпочтения. Запишите их названия под соответствующими номерами.



Обработка и интерпретация результатов.

Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. При интерпретации результатов автор предполагает исходить из символического значения формы используемых стимулов.

1. «Квадраты» - люди трудолюбивые, усердные, выносливые, ценят порядок, склонны к анализу, пристрастны к деталям, рациональны и эмоционально сдержанны.

2. «Прямоугольники» - люди непоследовательные с непредсказуемыми поступками, их основным психическим состоянием является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

3. «Треугольники» - люди, рожденные, чтобы быть лидерами, они энергичны, неудержимы, честолюбивы, ставят ясные цели и, как правило, достигают их.

4. «Зигзаги» - люди-творцы с развитой интуицией, доминирующий стиль мышления - синтетический, они устремлены в будущее и больше интересуются возможностями, чем действительностью.

5. «Круги» - люди доброжелательные, искренне заинтересованные в хороших межличностных отношениях, их высшая ценность - люди, их благополучие.

Ведущий предлагает ученикам разделить на группы в зависимости от принадлежности той или иной геометрической фигуре.

4. Упражнение «Линия жизни», 5 минут.

Цель: отношение к проблеме как к возможности ее преодолеть и двигаться к достижению цели.

Ведущий. Проведите линию своей жизни на листе, разделенном пунктиром посередине, на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, это будет отображать неудачи, горе, негативный опыт. Нарисуйте линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до настоящего, и будущее – ближайшее и отдаленное, а также отметьте точку сегодняшнего дня.

Обсуждение. Обращается внимание, на что ориентировано расположение линии: находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии. Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко», т.е. достичь цели.

5. Упражнение «Достижение целей», 10 – 12 минут.

Работа в созданных группах.

Задание: составить схему построения образа профессионального будущего. Предложен макет схемы.

Схема построения образа профессионального будущего (работа на доске), коллективная беседа в ходе построения схемы.

- Дальняя профессиональная цель (мечта).
- Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели).
- Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и, особенно, ближних целей).
- Знания путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой.
- Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов).
- Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.
- В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям – другой профессиональный выбор.

Высказывание представителей от группы. Обсуждение.

Подведение к мысли о том, что достижение цели должно быть поэтапным.

5. Упражнение «Уровень притязаний», 7-10 минут.

Ведущий. Постарайтесь назвать слова-ассоциации, связанные со словом **успех; успешный**.

Определение значения слова успех: удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в учёбе, работе; **успешный** – сопровождающийся успехом, удачный.¹

Вопросы для обсуждения:

- Что для каждого из вас является успехом?
- Какого человека можно назвать успешным?
- Что, по вашему мнению, обеспечивает успех человека?

Подведение к мысли о том, что успешность является следствием адекватной самооценки и соответствия уровня притязаний уровню достижений.

Ведущий. Уровень притязаний - тот масштаб трудности задания, которого человек обязуется достичь, зная уровень своего предыдущего выполнения. На него воздействует динамика жизненных неудач и

¹ *Словарь Ожегова С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка*

удач, успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (человек выбирает цели, который реально может достичь, соответствующие его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным/заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

Выполняется тест «Уровень притязаний» (*Приложение 3*).

Цель - активизация самопознания.

Методика позволяет исследовать способность достижения цели.

Инструкция. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать в первой таблице за 10 секунд. Это число укажите рядом с табл. 1 {УП 1 = ...}.

Теперь по сигналу начинайте рисовать «плюсики» (10 секунд). Подсчитайте их количество и запишите рядом с табл. 1 (УД 1 = ...).

Учитывая ваш опыт рисования «плюсиков», подумайте, сколько вы сможете нарисовать их во второй таблице, укажите это число (УП 2 = ...). По итогам выполнения запишите результат (УД 2 = ...).

Процедура повторяется для 3-й и 4-й таблиц. Длительность выполнения третьего задания - 8 секунд (для искусственного создания ситуации неудачи).

Уровень притязаний вычисляется по формуле:

$$\text{УП} = \frac{(\text{УП } 2 - \text{УД } 1) + (\text{УП } 3 - \text{УД } 2) + (\text{УП } 4 - \text{УД } 3)}{3}$$

Оценка результатов:

- 3,1 и выше - очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);
- от 1 до 3 – высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);
- от —1,4 до 0,99 - умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);
- -1,5 и ниже — низкий УП (ставит слишком легкие цели).

Обсуждение результатов.

Ведущий. Сильнейшее препятствие на пути к успеху – это страх неудачи. Обычно люди боятся неудач, так как не понимают их важности. В жизни нельзя преуспеть, не переживая неудач. Если вспомнить примеры из жизни великих людей, можно убедиться: всем большим успехам предшествовали большие неудачи.

Достижению успеха могут помочь различные технические приемы, например, умение ставить цели. Не имея целей, человек плывет по течению. Цель направляет энергию, позволяет делать больше за меньшее время. Цели, касающиеся разных областей (профессиональной карьеры, личной жизни, сферы самосовершенствования), должны гармонизировать друг с другом и с основными жизненными ценностями. Важно развить в себе способность ставить и достигать одну важную цель. Достигнув ее, переходить ко второй и т.д. При этом цели должны быть желанными, реальными: вы должны верить, что у вас есть возможности для их достижения; но они не должны быть легкими, нужно рассчитывать на более высокий уровень достижений.

Подведение к мысли о том, что реальный уровень достижений способствует получению тех ценностей, на которые человек претендует.

5. Упражнение «Ценности», 7-10 минут.

Ведущий. Ценности определяют качество нашей жизни. Они делают нашу жизнь осмысленной. Наши смыслы могут быть похожими, а могут быть различными. Выбирая профессию, мы рассчитываем приобрести какие-либо ценности. Для начала определимся: что такое ценность? В широком смысле слова ценностями называются обобщенные, устойчивые представления о чем-то как о предпочитаемом, как о благе, о том, что отвечает потребностям, интересам, намерениям, целям, планам человека или группы людей, общества (*Приложение 4*).

Инструкция. Необходимо проранжировать эти ценности с точки зрения того, какие из них позволяют реализовать образ жизни одного из следующих профессиональных/социальных стереотипов:

- домохозяйка;
- учитель;
- верующий человек;

- бизнесмен;
- рабочий;
- представитель шоу-бизнеса;
- руководитель предприятия;
- студент;
- военный;
- политик.

Каждому участнику предлагаются на карточках следующие ценности:

- здоровье;
- интересная работа;
- наличие хороших и верных друзей;
- слава, признание окружающих;
- познание, интеллектуальное развитие;
- общественная и политическая активность;
- развлечения, приятное времяпрепровождение;
- свобода, самостоятельность;
- счастливая семейная жизнь;
- творчество;
- обладание модными и престижными вещами;
- бескорыстная забота о благе других;
- жизнерадостность, чувство юмора;
- умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
- твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
- терпимость к взглядам и мнениям других;
- честность;
- трудолюбие.

Каждому участнику нужно представить первые 5 ценностей.

Подведение к мысли о том, что ценности являются общими для большинства профессиональных/социальных стереотипов.

6. Упражнение «Хочу, могу, надо», 10-12 минут. Снова образуется единая команда, которую необходимо разделить на две группы на счет «Первый – второй» (группа «Хочу» и группа «Надо»). Один участник группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (любая другая профессия)». Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (любое другое необходимое для профессии условие)». - «Согласен?» Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу» группа «Надо» говорит не более трех фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам заполнить анкету «Ориентация» - или «Могу – хочу – надо» (Приложение 5).

7. Упражнение «Стереотипы» - или «Голосование ногами», 10 – 12 минут.

Цель: раскрыть значение стереотипов в профессиональной деятельности;

Ведущий. Стереотип - это устоявшийся шаблон мышления, который имеет мало общего с реальностью. Огромное значение в жизни человека имеют профессиональные стереотипы. Выбор профессии или профессиональное самоопределение – основа самоутверждения человека в обществе, одно из главных решений в жизни. И это выбор каждый должен сделать каждый сам.

Я предлагаю вам «проголосовать ногами». Для этого все участники образуют, стоя лицом друг к другу, коридор из двух шеренг. Середина - это полоса около 3 метров.

Если вы согласны с тем, что я говорю, то делаете шаг вперед. Если вы не согласны, то делаете шаг назад. Если не знаете, остаетесь на месте. Ширина «шага» равна 20 см.

Итак... Продавцы нечестные люди. Журналисты обманывают. Врачи неразборчиво пишут. Актёры истеричны. Программисты очкарики. Художники алкоголики. Модели глупые. Певцы самолюбивые. Тренеры грубые. Библиотекари занудные.

Полицейский, пилот, машинист - исключительно мужские профессии.

Секретарь, кассир, воспитатель - исключительно женские профессии.

Водитель - непрестижная профессия.

Рабочий на производстве, грузчик - примитивный, необразованный, грубый человек с очень ограниченным лексиконом, которому ничего в жизни не интересно.

Человек, работающий в строительстве, разговаривает исключительно матом, пьёт.

Менеджер по продажам: говорит неправду, лишь бы продать товар.

Уборщица: крикливая тётка, страшно недовольная появлением любых людей в зоне своей видимости.

Продолжать этот перечень можно до бесконечности. Есть в нём хоть толика правды? Навешивание ярлыков, несомненно, упрощает восприятие действительности. Но, с другой стороны, перекрывает воздух новым мыслям и идеям, формируя глупые предрассудки.

Джоб-шеймингж - это когда человека стыдят из-за его работы. К сожалению, мы сталкиваемся с таким ещё в детстве, когда родители говорят: «Будешь плохо учиться — станешь дворником/уборщицей/продавцом». Эти фразы произносятся на автомате. Детям не объясняют, что плохого в работе человека, у которого вы каждый день покупаете продукты в магазине. Почему его труд менее важен, чем «престижная» работа менеджера или банкира? Из-за мнимой ценности высшего образования или уровня зарплаты?

В ходе упражнения происходит коллективное обсуждение, и ведущий комментирует мнения учащихся относительно верности выбранной категории.

Всё давно уже не так. Зарплаты у представителей рабочих специальностей растут, а среднее профессиональное образование становится не менее востребованным, чем высшее.

Низкие зарплаты. По данным Роструда, прорабы и водители грузовиков могут рассчитывать на зарплату от 80 тысяч рублей, а механики и нефтяники от 100 тысяч. Как и в других профессиях, оплата труда здесь зависит от профессионализма и спроса. Уровень конкуренции для рабочих профессий остаётся достаточно низким: в среднем всего по два специалиста на одну вакансию. А значит, профессиональный токарь, массажист или парикмахер будут куда востребованнее, чем очередной юрист или экономист или программист! Соответственно, и зарплата у них будет выше.

У рабочих нет карьерного роста. Строить карьеру можно в любой отрасли. Заинтересованность в работе, увлечённость ею, профессионализм и желание развиваться помогут занять руководящую должность или даже открыть собственный бизнес. Прораб может стать владельцем строительной компании, парикмахер — лучшим барбером столицы, а повар — телеведущим, ресторатором или популяризатором здорового питания.

Более того, такие профессии часто дают больше возможностей для трудовой миграции внутри страны, если человек, конечно, готов к переездам. Непосредственный запрос на каждую конкретную профессию зависит от региона, а уровень зарплаты ещё и от профессионализма.

Их и так много. Кажется, что с рабочими-то в стране уж точно проблем нет, но недавнее исследование компании HeadHunter подтвердило, что компаниям не хватает квалифицированных специалистов. Токари, слесари и техники — одни из самых востребованных профессий. По данным портала «Работа в России», сегодня востребованы водители, швеи, повара, бетонщики, монтажники, электромонтёры и десятки других подобных специалистов. Эти же профессии можно найти в общедоступном списке желаемых трудовых мигрантов многих крупных стран, например Канады.

Другой вопрос, что сейчас от этих специалистов требуются новые подходы и знания — например, умение программировать и ориентироваться в сфере IT. Они влияют и на качество труда, и на уровень заработной платы, и просто на результаты собеседования. Можно сказать, от них зависит, найдёте вы работу или нет.

Скоро их заменят роботы. Иногда говорят, что с приходом технологий рабочие специальности исчезнут, потому что за людей всё будут делать роботы. Это не так. Даже если роботы займутся

«ручным» трудом, понадобятся операторы, которые будут контролировать их работу. Вместо механиков сейчас готовят мехатроников - специалистов, которые разбираются ещё и в электронике и программировании. То есть главное в такой работе - желание развиваться и узнавать новое. А не эти ли навыки хотят видеть родители у своих детей?

Анализируя рынок труда и востребованности профессий, аналитики утверждают, что в будущем на рынке будут востребованы медсестры, специалисты по сопровождению пожилых людей, работники кафе и ресторанов, которые могут работать и на кухне, и в зале, водителей грузовиков и тягачей. И даже работников дополнительного образования для взрослых. Чтобы стать таким, вуз не всегда нужен, главное — быть профессионалом в своей области.

Новые профессии появляются чуть ли не каждый год, а те, что ещё недавно считались востребованными и перспективными, исчезают. Поэтому сейчас важнее не искать конкретную специальность, а научиться постоянно прокачивать свои навыки.

8. Упражнение «Человек – профессия», 10 - 12 минут.

Цель: подтверждение результативности проведенного занятия.

Задача: на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить готовность школьников различать профессиональные стереотипы.

Игра проводится в кругу. Бейджики снимаются.

Инструкция: «Сейчас мы загадаем любого из сидящих в кругу, а кто-то постарается отгадать его. Отгадывать он будет с помощью одного единственного вопроса: с какой профессией загаданный ассоциируется, т.е. общий облик будущего профессионала - какую профессию больше всего напоминает? Каждый по кругу должен будет называть наиболее подходящую для загаданного участника профессию. Профессии могут повторяться. У отгадывающего будет возможность подумать 1 минуту и назвать свои варианты отгадки».

Отметьте, какой по счету вариант будет правильным?

По желанию выбирается доброволец - отгадывающий и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо выбирают любого из присутствующих. В ходе выполнения предыдущих упражнений участники в целом познакомились с профессиональными предпочтениями каждого участника.

Приглашается отгадывающий. Он садится в круг и начинает всем по очереди задавать вопрос: «С какой профессией ассоциируется загаданный человек?». Каждый в кругу должен быстро дать ответ, который должен быть правильным и в то же время не являться откровенной подсказкой.

После того, как все дали свои варианты ассоциаций, отгадывающий начинает называть тех, кто, по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям.

Обсуждение. Если кого-то назвали по ошибке, можно спросить у него, насколько соответствует его представление о себе названным профессиям, т.е., так ли сильно ошибся отгадывающий? У того человека, кого на самом деле загадали, можно спросить, согласен ли он с названными профессиями, насколько они соответствуют его собственному представлению о своем образе. У отгадывающего можно поинтересоваться, когда он уже будет знать, кого на самом деле загадывали, чьи ответы помогали, а чьи мешали ему отгадывать.

9. Упражнение «Корзина пожеланий», 3 - 4 минуты.

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание на будущее в достижении профессиональных целей, сворачивает листок и кладет его в коробку. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг, и затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

10. Упражнение «Сигнал», 1 минута.

Ведущий. Мы возвращаемся из путешествия. Передайте хлопок соседу справа по кругу.

IV. Рефлексия

Ведущий. Наше путешествие по Миру самопознания подходит к завершению. Вы выполнили ряд упражнений, работали в разных группах, слышали мнения одноклассников. Есть такая примета: если бросить в воду монетку, то обязательно вернешься. Чтобы Мир самопознания нас снова принял через некоторое время, мы оставим на Дереве самопознания знаки: листья, цветки, плоды.

Условия. Взять лист - если вы особенно ничего интересного не узнали; взять цветок, если узнали что-то новое; взять плод - если занятие понравилось, полученные знания вам пригодятся в профессиональном самоопределении.

Ведущий предлагает разместить цветы, листья, плоды на дереве на магнитной доске, 3 минуты.

Всем спасибо! Исполнения пожеланий!

Библиографический список

1. Ахмедова З.М., Клушина Н.П. Тренинговая деятельность // Педагогический опыт: от теории к практике Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2018. С. 69-70.
2. Интерактивные технологии эффективной коммуникации: учеб. пособие / Т.Т. Черкашина, В.В. Тартынских, Л.В. Филиндаш, Н.Ю. Паудяль, А.В. Морозова. М.: ГУУ, 2014. 210 с.
3. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: учебное пособие для студентов. М.: Юрайт. 2008 г. 272 с.
4. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 2010 г. 159 с.
5. Турчина Л.А., Ширяева О.В. Тренинг как средство активизации выбора профессии старшеклассниками // Современная наука: актуальные вопросы теории и практики Материалы региональной научно-практической конференции. 2017. С. 119-122.
6. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка старшеклассников: учеб - метод. пособие. М.: Глобус
- 7 Юдина А.И. Педагогическое сопровождение социализации подростков в сфере досуга // Мир науки, культуры, образования. Горно-Алтайск; Барнаул. 2013. № 4 (41). С. 215-218.

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Инструкция. Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке				1	
Результаты					
	П	Т	З	Х	Ч

Обработка и интерпретация результатов. По каждому столбцу подсчитайте *алгебраическую*, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты». Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

- **П** (природа);
- **Т** (техника);
- **З** (знак);
- **Х** (художественный образ);
- **Ч** (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Проективная методика исследования личности. Опубликовано С. Деллингер в 1989г.

Стимульный материал теста состоит из пяти геометрических фигур: квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг и круг. Обследуемому предлагают «почувствовать свою форму» и выбрать ту фигуру, о которой можно сказать: «это - Я» (или ту, которая первой привлекла внимание). Оставшиеся фигуры ранжируются в порядке предпочтения.

При интерпретации результатов автор предполагает исходить из символического значения формы используемых стимулов:

1. «**Квадраты**» - люди трудолюбивые, усердные, выносливые, ценят порядок, склонны к анализу, пристрастны к деталям, рациональны и эмоционально сдержанны.

2. «**Прямоугольники**» - люди непоследовательные с непредсказуемыми поступками, их основным психическим состоянием является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

3. «**Треугольники**» - люди, рожденные, чтобы быть лидерами, они энергичны, неудержимы, честолюбивы, ставят ясные цели и, как правило, достигают их.

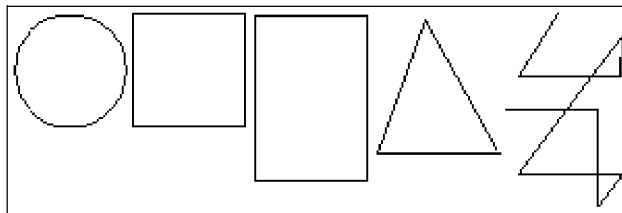
4. «**Зигзаги**» - люди-творцы с развитой интуицией, доминирующий стиль мышления - синтетический, они устремлены в будущее и больше интересуются возможностями, чем действительностью.

5. «**Круги**» - люди доброжелательные, искренне заинтересованные в хороших межличностных отношениях, их высшая ценность - люди, их благополучие.

Согласно автору, личность нередко описывается комбинацией двух или даже трех форм, однако важно выяснить, какая из них является доминантной, а какая подчиненной. В качестве теоретических предпосылок, лежащих в основе той науки, которую С. Деллингер определяет как психогеометрию, названы учение К. Юнга о психических типах и представления о функциональной асимметрии полушарий головного мозга.

Инструкция:

«Посмотрите на пять фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - "Я"! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами».



Интерпретация.

Первая фигура – является основной фигурой или субъективной формой испытуемого. Она дает возможность определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию поведения испытуемого.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для испытуемого наибольшие трудности.

Краткая психологическая характеристика основных типов личности

Квадрат – знак эрудитов и левополушарных мыслителей.

Преимущества: трудолюбие, усердие, аккуратность, терпение, выносливость.

Недостатки: эмоциональная сухость мешает установлению контакта, излишняя сосредоточенность на деталях.

Треугольник – знак лидеров и левополушарных мыслителей.

Преимущества: энергичность, сила воли, уверенность.

Недостатки: эгоцентризм, нетерпеливость, карьеризм, честолюбие, непризнание ошибок, соперничество.

Круг – символ гармонии, знак коммуникаторов, психологов, правополушарных аналитиков с развитой интуицией.

Преимущества: люди для них – высшая ценность, эмпатия, умение слушать.

Недостатки: нерешительность, старание всем угодить.

Зигзаг – знак творческих, правополушарных эстетов с синтетическим стилем мышления.

Преимущества: остроумие, чувство вкуса.

Недостатки: язвительность, несдержанность, экспрессивность, не доводят начатое дело до конца.

Прямоугольник – временная форма личности.

Преимущества: любезность, смелость, доверчивость, внушаемость.

Недостатки: неудовлетворенность образом жизни, непоследовательность, непредсказуемость, низкая самооценка.

Моторная проба Шварцландера

Методика оценки уровня притязаний

Данная проба является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний, позволяющая получить соответствующую информацию в течение нескольких минут.

Цель - активизация самопознания.

Методика позволяет исследовать способность достижения цели.

Каждому участнику раздается 4 таблицы 10 x 3 см с ячейками 1 см².

УП1= УД1= УП2= УД2= УП3= УД3= УП4= УД4=

УП - уровень притязаний, УД - уровень достижений.

Инструкция. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать в первой таблице за 10 секунд. Это число укажите рядом с табл. 1 {УП 1 = ...}.

Теперь по сигналу начинайте рисовать «плюсики» (10 секунд). Подсчитайте их количество и запишите рядом с табл. 1 (УД 1 = ...).

Учитывая ваш опыт рисования «плюсиков», подумайте, сколько вы сможете нарисовать их во второй таблице, укажите это число (УП 2 = ...). По итогам выполнения запишите результат (УД 2 = ...).

Процедура повторяется для 3-й и 4-й таблиц. Длительность выполнения третьего задания - 8 секунд (для искусственного создания ситуации неудачи).

Уровень притязаний вычисляется по формуле:

$$\text{УП} = \frac{(\text{УП } 2 - \text{УД } 1) + (\text{УП } 3 - \text{УД } 2) + (\text{УП } 4 - \text{УД } 3)}{3}$$

Оценка результатов:

- 3,1 и выше - очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);
- от 1 до 3 - высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);
- от -1,4 до 0,99 - умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);
- -1,5 и ниже — низкий УП (ставит слишком легкие цели).

УП1= УД1=

УП2= УД2=

УП3= УД3=

УП4= УД4=

УП - уровень притязаний, УД - уровень достижений.

Уровень притязаний вычисляется по формуле:

$$УП = \frac{(УП\ 2 - УД\ 1) + (УП\ 3 - УД\ 2) + (УП\ 4 - УД\ 3)}{3}$$

Оценка результатов:

- 3,1 и выше - очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);
- от 1 до 3 - высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);
- от -1,4 до 0,99 - умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);
- -1,5 и ниже — низкий УП (ставит слишком легкие цели).

УП1= УД1=

УП2= УД2=

УП3= УД3=

УП4= УД4=

УП - уровень притязаний, УД - уровень достижений.

Уровень притязаний вычисляется по формуле:

$$УП = \frac{(УП\ 2 - УД\ 1) + (УП\ 3 - УД\ 2) + (УП\ 4 - УД\ 3)}{3}$$

Оценка результатов: 3,1 и выше - очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);

- от 1 до 3 - высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);
- от -1,4 до 0,99 - умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);
- -1,5 и ниже — низкий УП (ставит слишком легкие цели).

Упражнение «Ценности»

Ценности определяют качество нашей жизни. Они делают нашу жизнь осмысленной. Наши смыслы могут быть похожими, а могут быть различными. Выбирая профессию, мы рассчитываем приобрести какие-либо ценности. Для начала определимся: что такое ценность? В широком смысле слова ценностями называются обобщенные, устойчивые представления о чем-то как о предпочитаемом, как о благе, о том, что отвечает каким-то потребностям, интересам, намерениям, целям, планам человека или группы людей, общества.

Инструкция. Необходимо проранжировать эти ценности с точки зрения того, какие из них позволяет реализовать образ жизни одного из следующих профессиональных/социальных стереотипов:

- домохозяйка;
- учитель;
- верующий человек;
- бизнесмен;
- рабочий;
- представитель шоу-бизнеса;
- руководитель предприятия;
- студент;
- военный;
- политик;
- пенсионер;
- президент.

Каждой команде предлагаются на карточках следующие ценности:

- здоровье;
- интересная работа;
- наличие хороших и верных друзей;
- слава, признание окружающих;
- познание, интеллектуальное развитие;
- общественная и политическая активность;
- развлечения, приятное времяпрепровождение;
- свобода, самостоятельность;
- счастливая семейная жизнь;
- творчество;
- обладание модными и престижными вещами;
- бескорыстная забота о благе других;
- жизнерадостность, чувство юмора;
- умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
- твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
- терпимость к взглядам и мнениям других;
- честность;
- трудолюбие.

Далее участники по очереди вытягивают карточки с ценностями и называют профессии, в которых есть наибольшие возможности для реализации указанной ценности.

Подведение к мысли о том, что ценности являются общими для большинства профессиональных/социальных стереотипов.

Домохозяйка	Учитель
<i>Ценности</i>	<i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Верующий человек	Бизнесмен
<i>Ценности</i>	<i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Рабочий <i>Ценности</i>	Представитель шоу-бизнеса <i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Руководитель предприятия <i>Ценности</i>	Студент <i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Политик <i>Ценности</i>	Военный <i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Безработный <i>Ценности</i>	Президент <i>Ценности</i>
здоровье;	здоровье;
интересная работа;	интересная работа;
наличие хороших и верных друзей;	наличие хороших и верных друзей;
слава, признание окружающих;	слава, признание окружающих;
познание, интеллектуальное развитие;	познание, интеллектуальное развитие;
общественная и политическая активность;	общественная и политическая активность;
развлечения, приятное времяпрепровождение;	развлечения, приятное времяпрепровождение;
свобода, самостоятельность;	свобода, самостоятельность;
счастливая семейная жизнь;	счастливая семейная жизнь;
творчество;	творчество;
обладание модными и престижными вещами;	обладание модными и престижными вещами;
бескорыстная забота о благе других;	бескорыстная забота о благе других;
жизнерадостность, чувство юмора;	жизнерадостность, чувство юмора;
умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;	умение логично мыслить, принимать обдуманные решения;
твердая воля, умение не отступать перед трудностями;	твердая воля, умение не отступать перед трудностями;
терпимость к взглядам и мнениям других;	терпимость к взглядам и мнениям других;
честность;	честность;
трудолюбие.	трудолюбие.

Анкета «Ориентация» - «Могу – хочу – надо».

Разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным. Пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей школьников, очень проста в применении и обработке.

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

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

Я хочу – склонность (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

1	<i>Обслуживать людей</i>	0 1 2 3
	Заниматься лечением	0 1 2 3
	Обучать, воспитывать	0 1 2 3
	Защищать права и безопасность	0 1 2 3
	Управлять людьми	0 1 2 3
2	Управлять машинами	0 1 2 3
	Ремонтировать оборудование	0 1 2 3
	Собирать и налаживать технику	0 1 2 3
	Обрабатывать материалы, изготавливать предметы и вещи	0 1 2 3
	Заниматься строительством	0 1 2 3
3	Редактировать тексты и таблицы	0 1 2 3
	Производить расчеты и вычисления	0 1 2 3
	Обрабатывать информацию	0 1 2 3
	Работать с чертежами, картами и схемами	0 1 2 3
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0 1 2 3
4	Заниматься художественным оформлением	0 1 2 3
	Рисовать, фотографировать	0 1 2 3
	Создавать произведения искусства	0 1 2 3
	Выступать на сцене	0 1 2 3
	Шить, вышивать, вязать	0 1 2 3
5	Ухаживать за животными	0 1 2 3
	Заготавливать продукты	0 1 2 3
	Работать на открытом воздухе	0 1 2 3
	Выращивать овощи и фрукты	0 1 2 3
	Иметь дело с природой	0 1 2 3
А	Работать руками	0 1 2 3
	Выполнять решения	0 1 2 3
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0 1 2 3
	Получать конкретный практический результат	0 1 2 3
	Воплощать идеи в жизнь	0 1 2 3
Б	Работать головой	0 1 2 3
	Принимать решения	0 1 2 3
	Создавать новые образцы	0 1 2 3
	Анализировать, изучать, наблюдать, измерять, контролировать	0 1 2 3
	Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать	0 1 2 3

Инструкция: Напротив каждого высказывания округлите цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности:

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

Я могу – способность (умею, обладаю навыками, способен):

1	Знакомиться с новыми людьми	0 1 2 3	
	Быть чутким и доброжелательным	0 1 2 3	
	Выслушивать людей	0 1 2 3	
	Разбираться в людях	0 1 2 3	
	Хорошо говорить и выступать публично	0 1 2 3	
2	Искать и устранять неисправности	0 1 2 3	
	Использовать приборы, машины, механизмы	0 1 2 3	
	Разбираться в технических устройствах	0 1 2 3	
	Ловко обращаться с инструментами	0 1 2 3	
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0 1 2 3	
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0 1 2 3	
	Хорошо считать в уме	0 1 2 3	
	Преобразовывать информацию	0 1 2 3	
	Оперировать знаками и символами	0 1 2 3	
	Искать и исправлять ошибки	0 1 2 3	
4	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи	0 1 2 3	
	Разбираться в литературе и искусстве	0 1 2 3	
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0 1 2 3	
	Сочинять стихи, писать рассказы	0 1 2 3	
	Рисовать	0 1 2 3	
5	Разбираться в животных или растениях	0 1 2 3	
	Разводить растения или животных	0 1 2 3	
	Бороться с болезнями, вредителями	0 1 2 3	
	Ориентироваться в природных явлениях	0 1 2 3	
	Работать на земле	0 1 2 3	
А	Быстро выполнять указания	0 1 2 3	
	Точно следовать инструкциям	0 1 2 3	
	Работать по заданному алгоритму	0 1 2 3	
	Выполнять однообразную работу	0 1 2 3	
	Соблюдать правила и нормативы	0 1 2 3	
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0 1 2 3	
	Принимать нестандартные решения	0 1 2 3	
	Легко придумывать новые способы поведения	0 1 2 3	
	Брать на себя ответственность	0 1 2 3	
	Самостоятельно организовывать свою работу	0 1 2 3	

Обработка результатов

Обработка результатов анкеты очень проста. Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами, и записать эту сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку «предмет труда»: 1) человек - человек; 2) человек - техника; 3) человек - знаковая система; 4) человек - художественный образ; 5) человек - природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку «характер труда»: А - исполнительские; Б - творческие.

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

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

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

В случае, если наиболее привлекательный для вас тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую вы можете делать лучше всего, вам предстоит выбрать, чему же отдать предпочтение в процессе выбора профессии - склонностям (Хочу) или способностям (Могу).

Если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Но верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Именно поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.