

**Федеральное агентство по образованию ГОУ ВПО  
Муниципальное образовательное учреждение гимназия №3**

**ПРОГРАММА  
«Я выбираю...»**

**(Элективного курса для учащихся 9 классов в рамках  
предпрофильной подготовки)**

**Автор- составитель программы:  
педагог-психолог Кузнецова Л.Г.**

**Иркутск - 2005**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка к элективному курсу  
«Я выбираю...»:.....стр. 3-8
  - а) актуальность проблемы выбора, самостоятельности и уверенности в себе при совершении выбора профессии и повышении мотивации учения у подростков;
  - б) цель, задачи и структура курса;
  - в) структура и содержание занятий;
  - г) календарно-тематическое планирование
  
2. Методы и средства оценки эффективности элективного курса «Я выбираю...»:.....стр.8-12
  
3. Примерный перечень рекомендуемых рефератов и докладов.....стр. 13
  
4. Приложения.....стр.14-33
  
5. Список литературы:.....стр.34
  - а) для преподавателей
  - б) для учащихся

# 1. Пояснительная записка

Изменения в структуре, содержании и организации образовательного процесса предполагают создание таких условий для обучения старшеклассников, которые будут способствовать более полному учету интересов, склонностей и способностей учащихся для их самоопределения в будущей профессиональной деятельности.

Выбор профессионального пути. Еще не повзрослев и не став самостоятельным, не имея опыта принятия решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе. Взрослые люди – родители, педагоги, психологи, социальные работники – делают много для того, чтобы помочь молодым в выборе дела по душе, предостеречь их от возможных ошибок. При этом наиболее опытные, житейски мудрые взрослые понимают, что молодым мало просто знать мир профессий и чужие ошибки мало чему их научат. Даже знания особенностей своего характера и способностей может оказаться недостаточно для правильного выбора.

Ли и Лейбовиц пишут о том, что для выбора профессии в любом возрасте, в том числе и в первый раз, необходимо иметь:

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

Как научиться соединять все знания воедино и принимать решения? Как научиться быть самостоятельным и нести ответственность за свои решения и поступки? Что необходимо учитывать при выборе жизненного пути? Предлагаемый элективный курс дает возможность подросткам самостоятельно ответить на эти вопросы и приобрести опыт принятия решений.

Целью курса «Я выбираю...» является повышение уровня профессиональной зрелости, т.е. способности сделать профессиональный выбор, ответственности за самостоятельный выбор, а также развитие мотивации учебной деятельности.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

1. Повышение представлений ребенка о мире профессий.
2. Овладение навыками принятия решений
3. Обеспечение школьника средствами самопознания
4. Формирование положительной учебной мотивации.
5. Развитие социальных эмоций.
6. Научение детей рефлексировать и прогнозировать будущую профессиональную карьеру

При разработке элективного курса использованы теоретические и практические материалы, представленные в работах таких известных отечественных психологов-исследователей, как Пряжников Н.И., Чернявская А.П., Резапкина Г.В. и других.

В основе занятий лежат хорошо известные психологам методы и приемы, разработанные в различных направлениях психологического тренинга и других видах активной психологической работы, несколько измененные в зависимости от целей работы.

Курс «Я выбираю...» разработан для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений.

#### Структура программы:

1 модуль – Стратегия выбора профессии (2-9 занятие)

(цель: дать представление учащимся о мире профессий, об основных составляющих успешного выбора)

2 модуль (диагностический) – Мои интересы, склонности, способности и личностные качества(10-13 занятие)

(цель: изучение себя как субъекта выбора профессии)

3 модуль – Планирование профессионального пути (14-16 занятие)

(цель: применение результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего).

1 и 17 занятия являются диагностическими (входная и выходная диагностики для оценки результативности курса).

В структуру занятий целесообразно включать творческие задания, оценивать которые предлагается не только педагогу, но и самим учащимся. Форма оценивания может быть разнообразной, но отметки учащимся за работу не ставятся. Итоговая, зачетная работа по курсу – творческий проект «Моя будущая профессия».

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также элементов психогимнастики и методов «репетиции поведения». В содержание курса заложены диагностические методики, которые помогут учащимся ответить на важные вопросы: Какими личностными качествами я обладаю? Что мне интересно? Соответствуют ли мои профессиональные желания моим способностям и возможностям?...

Знания, умения и навыки, которые формирует элективный курс «Я выбираю...»:

Знания (на соответствующем возрасту уровне) мира профессий, основ психологии личности и межличностных взаимоотношений

Умения – рефлексировать (отследить собственное состояние), анализировать (ситуации, деятельность, взаимоотношения);

Навыки – самоконтроля и саморегуляции, элементы навыков принятия решений.

Примерный тематический план

Модуль	№ темы	Содержание курса	Количество часов
		Входная диагностика	1
Стратегия выбора профессии	1.	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения	2
	2.	Многообразие мира профессий	1
	3.	Формула успеха	1
	4.	Развитие умений по принятию решений	1
	5.	Эмоциональное отношение к выбору профессии	1
	6.	Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии	1
	7.	Роль жизненных ценностей при выборе профессии	1
Мои интересы, склонности и способности	8.	Мои интересы и склонности	1
	9.	Познавательные способности моей личности	1
	10.	Какой я человек?	2
Мой профессиональный путь	11.	Планирование профессионального пути	1
	12.	Применение полученных знаний в ситуации выбора профессии	2
		Выходная диагностика	1

**Основное содержание курса**

**Входная диагностика.** Цель - измерение исходного уровня знаний учащихся о мире профессий. Диагностическая процедура: методика «Профессиональная готовность», рисунок «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

Техника «Знакомство»

## **МОДУЛЬ 1 СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ**

### **Тема 1 Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения (2 часа)**

Определение понятия профессиональной зрелости, автономности, информированности о мире профессий. Умение соотнести информацию со своими способностями, умение принимать решения и планировать свою профессиональную жизнь. Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии. Техника «Составление информационной карты», техника «Невербальное общение».

### **Тема 2 Многообразие мира профессий (1 час).**

Труд в жизни человека и общества. Профессии и специальности. Виды профессий. Классификации профессий.

Игровое профориентационное упражнение «Профессия на букву...»

### **Тема 3 Формула успеха (1 час)**

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (Физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах.

Типичные ошибки при выборе профессии.

Упражнение «5 шагов».

### **Тема 4 Развитие умений по принятию решений (1 час)**

Разрабатывание алгоритма принятия решений. Техника «Корова», техника «Плюс, минус, интересно»

### **Тема 5 Эмоциональное отношение к выбору профессии (1 час)**

Понятие эмоций и их влияние на выбор профессии. Осознание доминирующих эмоций.

Техника «Проективный рисунок»

Техника «Шестое чувство».

### **Тема 6 Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии (1 час)**

Способности как основа личности при выборе профессии. Составление алгоритма анализа своих сильных и слабых сторон.

Техника «Мои способности»

### **Тема 7 Роль жизненных ценностей при выборе профессии (2 часа)**

Понятие ценностных ориентаций и их роли в жизни человека и общества.

Влияние ценностей на выбор профессии.

Техника «Мои ценности»

Техника «Мои цели»

Техника «Отдел кадров».

## **МОДУЛЬ 2 МОИ ИНТЕРЕСЫ, СКЛОННОСТИ И СПОСОБНОСТИ**

### **Тема 8 Мои интересы и склонности (1 час)**

Индивидуальные интересы и склонности.

Диагностические процедуры: экспресс- методика для выявления интересов, опросник профессиональных предпочтений по Д.Голланду; Определение предпочитаемого типа профессий (Климов).

### **Тема 9 Познавательные способности моей личности (1 час)**

«Могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности).

Диагностические процедуры: «Пиктограмма», Теппинг – тест, КОТ (Бузина)

### **Тема 10 Какой я человек? (2 часа)**

Самооценка. Позитивная, негативная, завышенная, заниженная, адекватная самооценка. Диагностическая методика самооценки личности.

Темперамент личности. Сильные и слабые стороны проявления различных темпераментов и типов личности. Активная роль личности при выборе профессии. Диагностические процедуры: тест Айзенка, КОС.

## **МОДУЛЬ 3 МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ**

### **Тема 11 Планирование профессионального пути (1 час)**

Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Проф.игра «Советчик»

### **Тема 12 Применение полученных знаний в ситуации выбора профессии (2 часа)**

Анализ предложенных ситуаций по выбору профессии.

Проф.игра «Эпитафия»

Проективный рисунок «Дорога в жизнь»

### **Выходная диагностика**

Методика «Профессиональная готовность», рисунок «Эмоциональное отношение к выбору профессии», опросник – самоотчет.

## 2. Методы и средства оценки эффективности элективного курса «Я выбираю...»

Методы отслеживания результативности программы:

1. **Диагностическая методика «Профессиональная готовность»** /из кн. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. - М., 2001.

Цель методики: определить готовность учащихся к принятию решений, касающихся будущей профессии.

Респонденты: учащиеся 9- 11-ых классов.

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений об особенностях ваших представлений о мире профессий. Если вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланке листа ответов поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Постарайтесь не думать долго над ответом, нас интересует ваша первая реакция. Ответить необходимо на все вопросы. Надеемся на вашу искренность. Заранее благодарим».

### Вопросы

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьезных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую свое прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определенным целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.



20. Я отношусь к тем людям, которую поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своем будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые дает та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях мне ничего не дает.
38. У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я знаю, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ идеальной профессии без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции у меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.

57. У меня нет определенных требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учебы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то мешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю ее на другую.
66. Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня важно в жизни.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь, хотя бы на неделю вперед.
75. Я не знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперед.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне все равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Все, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.

94. Я не понимаю самого себя.  
 95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.  
 96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.  
 97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.  
 98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей.  
 99. Я представляю, каким буду через 10 лет.

### Обработка результатов:

#### Автономность (А)

Номер	8	14	19	24	30	34	45	50	53	57	61	65	71	75	78	83	86	92	94	96
Знак	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Информированность (И)

Номер	1	4	7	13	21	27	35	37	40	48	66	68	73	76	80	84	91
Знак	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-

#### Принятие решения (Р)

Номер	2	3	11	16	20	25	31	36	42	47	51	56	58	63	67	72	79	87	90	93
Знак	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+

#### Планирование (П)

Номер	5	9	12	15	18	23	29	38	44	52	60	64	70	74	82	85	88	97	9	9	
Знак	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	8	9

#### Эмоциональное отношение (Э)

Номер	6	10	17	22	26	28	32	33	39	41	43	46	49	54	55	59	62	69	77	81	89	95	
Знак	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**2.Рисунок «Эмоциональное отношение к выбору профессии»** /из кн. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. - М., 2001.

Рисунок выполняется дважды – на одном из первых занятий и на последнем. Изменения отношения, характера рисунка и рассказа по нему являются критериями эффективности проводимых занятий.

### 3.Самоотчет участников группы

По окончании встреч на последнем занятии всем членам группы предлагается опросник, цель которого – выяснить чем помогли им занятия.

## Опросник:

1. Что нового я узнал (а) на занятиях?
2. Что мне больше всего понравилось?
3. Было ли на занятиях что-то, что меня удивило?
4. Что мне на занятиях не понравилось?
5. Что в ходе занятий изменилось в моих представлениях о выборе профессии?

### **3. Примерный перечень рекомендуемых рефератов и докладов:**

- 1. Профессия, которая мне нравится.**
- 2. Такие разные профессии.**
- 3. Специальность и профессия – одно и то же?**
- 4. Современный рынок труда.**
- 5. Человек и работа**
- 6. Новые профессии на рынке труда.**
- 7. Профессии типа «человек- человек».**
- 8. Профессии типа «человек- природа».**
- 9. Профессии типа «человек- техника».**
- 10. Профессии типа «человек – знаковая система»**
- 11. Профессии типа «человек – художественный образ»**
- 12. Хочу стать...**
- 13. Условия, влияющие на мой выбор профессии.**

## 4. Приложения.

### Приложение 1

#### Методика Самооценки личности.

**Оборудование:** лист бумаги, ручки.

**Список слов:** аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, упрямство, уступчивость, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

**Инструкция:** используя список слов, обозначающих отдельные качества личности, составьте ряд «Идеал» из 20 качеств личности, которые ранжируйте (распределите) по следующему принципу – от наиболее незначимых для вас качеств до самых ценных. Затем из этих 20 качеств ряда «идеал» составьте ряд «Я». Вначале поставьте качества, наименее характерные для вас, а потом, наиболее характерные.

**Экспресс – методика для выявления интересов.**

**Инструкция:** представьте, что вам предстоит выбирать. Вам будет предложено 17 высказываний. Каждое из высказываний вы мысленно «примеряете» на себя и оцениваете, насколько точно оно вас описывает. Если вы полностью согласны с этим высказыванием, то ставьте + в графе «Абсолютно верно». Если высказывание не соответствует вашим интересам, ставьте + в графе «Неверно». Если вам сложно определить свой ответ, ставьте + в графе «скорее верно, чем нет». Если вы не знаете, о чем идет речь, ставьте + в графе «Не знаю».

**Утверждение 1** Вас привлекает изготовление тех или иных изделий и работа с различными машинами и инструментами. Профессии с подобными трудовыми обязанностями находятся в разных отраслях: производство, строительство, машиностроение. Работа может заключаться в обработке сырья, в техническом обслуживании машин и механизмов, в изготовлении предметов из различных материалов, например, древесины, ткани, кожи, металлов.

**Утверждение 2** Вас интересуют профессии, которые заключаются в сборке различного оборудования, установке машин и аппаратов, ремонте и осмотре различной техники, например: электрик, телемеханик, механик по ремонту автомашин, часовщик.

**Утверждение 3** Вам нравятся профессии где надо водить машины и автомобили, например: водитель автопогрузчика, трактора, автобуса, легкового или грузового автомобиля.

**Утверждение 4** Вам нравится конструировать, измерять, чертить, в том числе используя разнообразные компьютерные средства, например: конструктор, оператор ЭВМ, чертежник, специалист по компьютерной графике, программист, картограф.

**Утверждение 5** Вас привлекают виды деятельности, связанные с изучением растительного и животного мира земли (например, биолог, зоолог, орнитолог, генетик), уходом за животными и работа с растениями, производством продукции растениеводства и животноводства (например, агроном, овощевод, зоотехник, ветеринар, лесовод). К этой же группе можно отнести и специалистов по взаимодействию живой природы и человека (например, специалиста по действию лекарственных веществ на организм, врача-эпидемиолога).

**Утверждение 6** Вас привлекают виды деятельности, связанные с изучением как живой, так неживой природы, например профессии геолога, океанолога, метеоролога, геофизика, эколога.

**Утверждение 7** Вас привлекают виды деятельности, в которых необходимо действовать в чрезвычайных ситуациях, предупреждать преступления, давать экстренную информацию и советы людям, находящимся в тех или иных, необычных, экстремальных ситуациях, расследовать причины происшествий,

например: сотрудник милиции, пожарный, сотрудник службы безопасности, спасатель. К данной группе можно отнести и профессиональную деятельность большинства военнослужащих.

**Утверждение 8** Вас привлекают профессии, связанные с юстицией, например: юрисконсульт, следователь, прокурор, адвокат.

**Утверждение 9** Вас привлекают профессии, где надо анализировать ситуации на рынке, делать экономические расчеты, вести счет деньгам. Это могут быть разнообразные профессии как в области делового администрирования, экономики, страхования, торговли, так и в других родственных областях, например: специалист по фондовому рынку, аудитор, бухгалтер, исследователь и аналитик рыночных процессов, научный сотрудник-экономист.

**Утверждение 10** Вам нравится составлять и обрабатывать на компьютере тесты, содержать в порядке бумаги и книги, регистрировать что-либо. Рабочая задача такого рода встречается в области администрирования, экономики, права, канцелярской и информационной деятельности, например: секретарь, конторский служащий, библиотекарь, специалист по архивам бумажных документов или по электронным базам данных.

**Утверждение 11** Вам нравится продавать товары, обслуживать клиентов. С этими трудовыми обязанностями связано огромное множество профессий, например: продавец, официант, парикмахер, массажист.

**Утверждение 12** Вас привлекает кулинария, приготовление пищи (как профессиональная деятельность), например: повар, кондитер, пекарь и т.д.

**Утверждение 13** Вас интересует профессиональная деятельность в области культуры и искусства. Примеры профессий: модельер, скульптор, живописец, ювелир, музыкант – исполнитель, балетмейстер, актер, дизайнер, преподаватель музыки или изобразительного искусства. Реализовать в практической деятельности интерес к искусству также позволят профессии создателя рекламы, журналиста, архитектора, конструктора и т.д.

**Утверждение 14** Вам нравится информировать, редактировать, преподавать, инструктировать. Примеры профессий: учитель, журналист, библиотекарь, гид-переводчик, корреспондент. Информирование и инструктаж – составная часть многих профессий.

**Утверждение 15** Вам интересны профессии связанные с уходом за людьми, их лечением, оказанием поддержки советами и реальными действиями. Профессии с такими обязанностями встречаются, к примеру, в сфере здравоохранения, общественных служб и т.д., например: врач, медсестра, воспитатель детского сада, педагог-психолог. Однако такие же функции могут быть свойственны специалисту в сфере обслуживания, к примеру, парикмахеру, официанту или косметологу.

**Утверждение 16** Вас заинтересовали бы любые профессии, связанные с длительными экспедициями и командировками.

**Утверждение 17** Предмет особого вашего интереса в жизни – домашнее хозяйство, создание уюта (весьма часто встречаются случаи, когда человек формально где-то работает, но все его мысли в первую очередь дома: «Чтобы такое сделать для своего домашнего очага?...»). Эта непрофессиональная сфера специально включена в данный перечень.



**Бланк ответов**

Утверждения	Абсолютно верно	Скорее верно, чем нет	Неверно	Не знаю
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

## Приложение 3

**Теппинг – тест.**

**Оборудование:** карандаш, обернутый в месте касания пальца лейкопластырем (чтобы рука не скользила), секундомер.

Приготовьте бланк с двумя группами из восьми одинаковых квадратов (5 – 5), расположенных по четыре в ряд.

1	2	3	4
5	6	7	8

4	3	2	1
5	6	7	8

Правая рука \_\_\_\_\_

Левая рука \_\_\_\_\_

**Инструкция:** по сигналу «Начали!» начинайте проставлять точки в каждом квадрате бланка (с 1 по 8). На заполнение одного квадрата дается 5с. Постарайтесь поставить как можно больше точек в каждом квадрате. Переходите из одного квадрата в другой по команде «Дальше!». Последовательность заполнения квадратов правой рукой соответствует движению часовой стрелки, заполнение квадратов левой рукой – против часовой стрелки.

### Методика «Пиктограмма» (А.Р. Лурия).

**Цель:** выявить:

- 1) особенности опосредованного запоминания и характер ассоциаций;
- 2) эмоциональное отношение к предлагаемым понятиям;
- 3) умение организовывать свою деятельность;
- 4) уровень воспроизведения;
- 5) работоспособность;
- 6) преобладание определенного типа мышления (логического, образного, схематического)

**Оборудование:** лист бумаги, ручка

**Стимульный материал:** слова и словосочетания: 1. Веселый праздник

**Инструкция:** «Я буду говорить тебе разные слова, а ты постарайся их запомнить. Чтобы легче тебе это было сделать, ты можешь каждое слово, которое я тебе говорю, зарисовать на бумаге. Рисовать можешь как угодно, лишь бы рисунок помог тебе вспомнить названное слово».

**Слова для запоминания:** веселый праздник, тяжелая работа, вкусный ужин, развитие, строгая учительница, теплый ветер, слепой мальчик, обман, веселая комната, болезнь, расставание, страх.

Слова спрашиваются через 20-30 минут.

**Обработка результатов:** при анализе прежде всего следует обратить внимание на то, как ребенок реализует поставленную задачу – использовать рисунки для эффективного запоминания предложенных слов и выражений.

По рисункам мы можем судить и о типе мышления подростка: логическое мышление – ребенок изображает слова в виде условных значков или характерных деталей. При выраженном образном мышлении (художественный тип) наблюдается мысленное преобразование предметов и ситуаций в картинку – сценки. При этом часто проявляется стремление к завершению рисунка – сценки: много деталей, которые не являются лишними, а лишь подчеркивают завершенность картинки.

Следует обратить внимание и на связи, которые вычленил подросток: существенные (они помогают легко вспомнить заданное слово) или несущественные (случайные ассоциации легко забываются).

Экономность рисунка, использование схематических образов признаки сильного интеллекта.

Этот тест можно рассматривать и как проективный, так как в рисунках дети отражают скрытые мотивы, личные проблемы и опасения. Те слова, которые вызывают у ребенка отрицательные эмоции, выражены в более крупных по размеру рисунках с преобладанием темных тонов, часто акцентируют при этом какую-либо деталь.

## Приложение 5

## АНКЕТА

## «Оценка профессиональной направленности личности».

(по Дж. Голланду)

**ИНСТРУКЦИЯ:** Вам будут предъявлены пары различных профессий. В каждой паре постарайтесь отдать предпочтение одной из профессий и подчеркните ее. Не тратьте времени на раздумья. Наиболее естественно то решение, которое придет первым в голову.

(1) Инженер-технолог	(2) Конструктор
(1) Электротехник	(3) Санитарный врач
(1) Повар	(4) Налоговый инспектор
(1) Оператор котельной	(5) Дилер
(1) Шофер	(6) Дизайнер
(2) Философ	(3) Психиатр
(2) Химик-исследователь	(4) Бухгалтер
(2) Редактор научного журнала	(5) Адвокат
(2) Лингвист	(6) Переводчик художественной литературы
(2) Педиатр	(4) Банковский служащий
(3) Преподаватель высшей школы	(5) Менеджер по продажам
(3) Спортивный тренер	(6) Художник
(4) Нотариус	(5) Агент по недвижимости
(4) Оператор ЭВМ	(6) Фотограф
(5) Политический деятель	(6) Писатель
(1) Садовник	(2) Метеоролог
(1) Автомеханик	(3) Фельдшер
(1) Инженер-электронщик	(4) Библиотекарь
(1) Маляр	(6) Музыкант
(2) Биолог	(3) Священнослужитель
(5) Телерепортер	(6) Актер
(2) Фармацевт	(4) Ревизор
(2) Программист	(5) Биржевой брокер
(2) Математик	(6) Архитектор
(3) Инспектор по делам несовершеннолетних	(4) Кассир
(3) Учитель	(5) Коммерсант
(3) Воспитатель	(6) Парикмахер
(4) Экономист	(5) Директор рекламного агентства
(4) Корректор	(6) Критик
(5) Заведующий хозяйством	(6) Дирижер
(1) Лесник	(2) Специалист по ядерной физике
(1) Пожарный	(4) Архивариус
(1) Агроном	(5) Председатель сельхоз. кооператива
(1) Закройщик	(6) Певец
(2) Археолог	(4) Аудитор
(2) Работник музея	(3) Специалист по семейному консультированию
(2) Ученый	(6) Режиссер
(3) Логопед	(4) Судебный исполнитель
(3) Врач	(5) Дипломат
(4) Секретарь	(5) Журналист
(6) Поэт	(3) Психолог
(1) Радиомеханик	(5) Прораб

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Американский психолог Дж. Голланд полагает, что все люди делятся на 6 разных типов: реалистичный (Р), интеллектуальный (И), социальный (С), конвенциональный (К), предприимчивый (П), артистический (А). Каждый тип личности характеризуется:

- Определенными чертами характера и складом ума
- Способностями к определенным видам деятельности
- Предпочтениями определенного рода занятий
- Содержанием увлечений
- Профессиональными возможностями.

Чтобы узнать свой тип личности, обратимся к результатам анкеты. В скобках слева от названия каждой профессии указан номер типа личности, которому эта профессия соответствует. Для каждого из шести типов личности необходимо подсчитать количество выборов и полученные суммы записать в графы «Р», «И», «С», «К», «П», «А» в нижней части бланка. Если суммы по каждому типу подсчитаны правильно, то сумма баллов по всем шести типам будет равна 42. Тип, набравший наибольшее число выборов, характеризует профессиональную направленность вашей личности. Ниже приведены описания каждого из шести типов личности.

### ТИП 1. Реалистичный (Р)

#### **Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, хорошие двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности.

#### **Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение.

#### **Профессиональная среда:**

- Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом-передачей ограниченной информации.

#### **Конкретные профессии:**

- Механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер и т.д.

### ТИП 2. Интеллектуальный (И)

#### **Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность.

#### **Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения.

#### **Профессиональная среда:**

- Наука, решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи

**Конкретные профессии:**

- Физик, астроном, ботаник, программист и др.

## ТИП 3. Социальный (С)

**Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей.

**Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем.

**Профессиональная среда:**

- Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.

**Конкретные профессии:**

- Врач, педагог, психолог и др.

## ТИП 4. Конвенциональный (К)

**Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Способность к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблеме, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей.

**Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства.

**Профессиональная среда:**

- Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство, требующее способностей к обработке рутинной информации и числовых данных.

**Конкретные профессии:**

- Бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др.

## ТИП 5. Предприимчивый (П)

**Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, хорошие организаторские качества.

**Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике.

**Профессиональная среда:**

- Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующее умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия.

**Конкретные профессии:**

- Юрист, политик и т.д.

**ТИП 6. Артистический (А)****Психологические характеристики, особенности личности, способности:**

- Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, хорошие двигательные способности.

**Ориентация, направленность, предпочтения:**

- Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентирование рабочего времени, следования правилам и традициям.

**Профессиональная среда:**

- Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения.

**Конкретные профессии:**

- Музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и др.

### Краткий отборочный тест (В.Н. Бузин).

**Цель** – определение уровня интеллекта.

**Ход работы:**

Перед началом работы испытуемому дается инструкция: «Тест, который вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, не тратьте много времени на один вопрос.

Все вопросы задавайте сейчас. Во время выполнения теста на ваши вопросы отвечать не будут

После команды переверните страницу и начинайте работать. Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку».

Ниже приводятся образцы заданий и правильные ответы на них, например **БЫСТРЫЙ** является противоположным по смыслу слову:

1 – тяжелый, 2 – упругий, 3 – скорый, 4 – легкий, 5 – медленный.

т.е. правильным ответом в данном задании является вариант под номером 5.

**Ключ:**

№	правильный ответ	№	правильный ответ
1	3	26	1
2	3	27	1
3	2 или 4	28	1
4	Нет	29	2 –13
5	4	30	3
6	2	31	1600
7	4	32	1,2,4
8	1	33	18
9	5	34	3
10	40	35	1
11	3	36	1
12	270	37	0,48
13	4	38	1
14	3	39	20
15	0,31	40	1/8
16	Ни	41	3
17	4	42	14
18	4	43	1
19	3	44	800
20	Н	45	1/10
21	3 или 5	46	280
22	31	47	4 и 5
23	2	48	1



24	1	49	3
25	15м	50	17

За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

**Выводы об уровне развития:**

Норма:

Учащиеся 5-11 классов 14-25 баллов;

Взрослые: 21-29 баллов.

**Задания:**

1). Одиннадцатый месяц года – это: 1 – октябрь, 2 – май, 3 – ноябрь, 4 – февраль.

2). СУРОВЫЙ является противоположным по значению слову:

1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жесткий, 5 – неподатливый.

3) Какое из приведенных слов отлично от других?

1 – определенный, 2 – сомнительный, 3 – уверенный, 4 – доверие, 5 – верный.

4). Ответьте ДА или НЕТ. Сокращение «н.э.» означает «новой эры»?

5). Какое из следующих слов отлично от других:

1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить.

6). Слово БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ является противоположным по значению слову:

1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

7). Какое из приведенных ниже слов относится к слову ЖЕВАТЬ как ОБОНЯНИЕ к НОС:

1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый.

8). Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp, M.G

Sharp, M.G

Filder, E.H.

Filedler, E.H.

Conner, M.G.

Connor, M.G.

Woerner, O.W.

Woersner, O.W.

Soberguist, B.R.

Soberguist, P.R.

9). ЯСНЫЙ является противоположным по смыслу слову:

1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчетливый, 5 – тусклый.

10). Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов, заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

11). Слова СТУК и СТОК имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

12). Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?

13). Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296

5296

61197172

61197172

68686  
834426

834426

66986 83238234  
735425683238324  
7354256

14). БЛИЗКИЙ является противоположным словом:

1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.

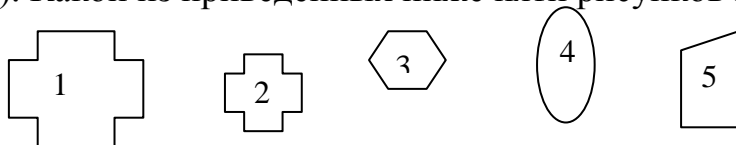
15). Какое число является наименьшим?

6 0,7 9 36 0,31 5.

16). Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение.

В качестве ответа запишите последние три буквы последнего слова. ЕСТЬ СОЛЬ ЛЮБОВЬ ЖИЗНИ.

17). Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18). Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько рыб поймал второй?

19). ВОСХОДИТЬ и ВОЗРОДИТЬ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

20) Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответом будет “П”, если неправильно – “Н”. МОХОМ ОБОРОТЫ КАМЕНЬ НАБИРАЕТ ЗАРОСШИЙ.

21). Какие две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл?

1 – Держать нос по ветру.

2 – Пустой мешок не стоит.

3 – Трое докторов не лучше одного.

4 – не все то золото, что блестит.

5 – У семи нянек дитя безглаз.

22). Какое число должно стоять на месте пропуска?

73 66 59 52 45 38 \_\_\_\_

23). Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

1 – июне, 2 – марте, 3 – мае, 4 – ноябре.

24). Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

*Все передовые люди – члены демократической партии. Все передовые люди занимают крупный пост.*

*Некоторые члены демократической партии занимают крупные посты.*

25). Поезд проходит 75 см за  $\frac{1}{4}$  сек. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 сек.?

26). Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

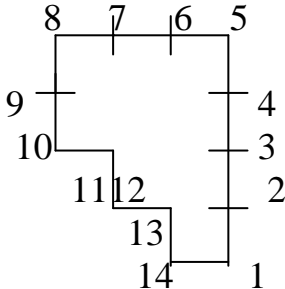
Боре столько же лет, сколько Маше. Маша моложе Жени. Боря моложе Жени.

27). Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 доллара. Сколько килограммов фарша можно купить за 80 центов,

28). Слова РАССТИЛАТЬ и РАССТЯНУТЬ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

29). Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы сложив их вместе, можно было получить квадрат.



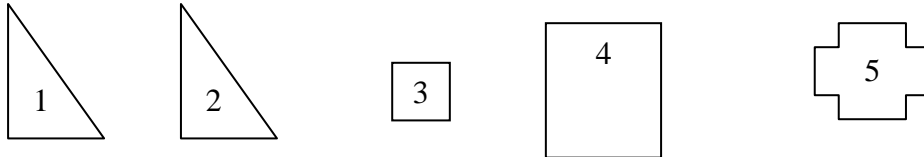
30). Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

Саша поздоровался с Машей. Маша поздоровалась с Дашей. Саша не поздоровался с Дашей.

31). Автомобиль “Жигули” стоимостью 2400 долларов был уценен во время сезонной распродажи на  $33\frac{1}{3}\%$ . Сколько стоил автомобиль во время распродажи

32). Три из пяти фигур можно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция.



33). На платье требуется  $2\frac{1}{3}$  метра ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 метров?

34). Значения следующих двух предложений имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

Трое докторов не лучше одного. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35). УВЕЛИЧИВАТЬ и РАСШИРЯТЬ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

36). Смысл двух английских пословиц имеет :

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

*Швартоваться лучше двумя якорями. Не клади все яйца в одну корзину.*

37). Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 доллара. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что две дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продать апельсины, чтобы получить прибыль в  $\frac{1}{3}$  закупочной цены?

38). ПРЕТЕНЗИЯ и ПРЕТЕНЦИОЗНЫЙ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

39). Если бы полкило картошки стоило 0,0125 руб., то сколько килограмм можно было бы купить за 50 коп.?

40). Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?

$\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{6}$

41). ОТРАЖАЕМЫЙ и ВООБРАЖАЕМЫЙ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

42). Сколько соток составляет участок 70м на 20м?

43). Значения следующих двух предложений имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

Хорошие вещи дешевы, плохие дороги. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое сложностью.

44). Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12  $\frac{1}{2}$ % случаев. Сколько раз должен выстрелить солдат, чтобы поразить ее 100 раз?

45). Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?

$\frac{1}{4}$   $\frac{1}{6}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{9}$   $\frac{1}{12}$   $\frac{1}{14}$

46). Три партнера по акционерному обществу «Интенсифик» решили поделить прибыль поровну. Т вложил в дело 4500руб., К – 3500руб., П – 2000руб. Если прибыль составит 2400 руб., то на сколько меньше прибыли получит Т по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47). Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходное значение?

1 – Куй железо, пока горячо.      2 – Один в поле не воин.

3 – Лес рубят, щепки летят.      4 – Не все то золото, что блестит.

5 – Не по виду суди, а по делам гляди.

48). Значения следующих двух предложений имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

Лес рубят, щепки летят. Большое дело не бывает без потерь.

49). Какая из фигур отлична от других?



50) В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200 слов. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

### Опросник Айзенка.

В основе разработки методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и др.).

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка (подростковый вариант), классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений и подростками каждого типа.

**Инструкция:** «Вам предлагаются вопросы о некоторых особенностях вашей личности, на которые можно отвечать только «Да» или «Нет», промежуточных ответов типа «не знаю», «бывает по-разному» - не предусмотрено. Старайтесь отвечать откровенно. Над одним вопросом долго не задумывайтесь»

#### Текст опросника

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с друзьями?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя друзья веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за различных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ровесников кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

**Обработка полученных результатов:**

Этапы работы:

1. Проведение теста Айзенка.
2. Обсчет результатов.
3. Градация результатов по таблице типов.
4. Отбор данных, где балл по шкале «Ложь» больше 5.

**Ключ:**

1. Экстраверсия (Э):

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

«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм (Н):

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

3. «Ложь»:

«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12- 17 лет для отнесения их к определенному типу темперамента: экстраверсия- 11- 14 баллов, «ложь»- 4- 5 баллов, нейротизм- 10- 15 баллов

№ п/п	Данные по тесту Айзенка		№ п/п	Данные по тесту Айзенка	
	Э, баллы	Н, баллы		Э, баллы	Н, баллы
1	0-4	0-4	17	16-20	4-8
2	20-24	0-4	18	4-8	16-20
3	20-24	20-24	19	4-8	4-8
4	0-4	20-24	20	16-20	16-20
5	0-4	4-8	21	12-16	8-12
6	0-4	16-20	22	8-12	8-12
7	0-4	8-16	23	16-20	8-12
8	4-8	0-4	24	12-16	4-8
9	8-16	0-4	25	8-12	4-8
10	16-20	0-4	26	4-8	8-12
11	20-24	4-8	27	4-8	12-16
12	20-24	8-16	28	8-12	16-20
13	20-24	16-20	29	12-16	16-20
14	16-20	20-24	30	16-20	12-16
15	8-16	20-24	31	8-12	12-16
16	4-8	20-24	32	12-16	12-16

**Методика Самооценки личности.**

**Оборудование:** лист бумаги, ручки.

**Инструкция:** используя список слов, обозначающих отдельные качества личности, составьте ряд «Идеал» из 20 качеств личности, которые ранжируйте (распределите) по следующему принципу – от наиболее незначимых для вас качеств до самых ценных. Затем из этих 20 качеств ряда «идеал» составьте ряд «Я». Вначале поставьте качества, наименее характерные для вас, а потом, наиболее характерные.

**Список слов:** аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, упрямство, уступчивость, черствость, честность, чуткость, эгоизм.



## **5. Список литературы**

1. Асеев В.Г. Пакет психодиагностических методик. – Иркутск , 1991.
2. Мой выбор. Профессиональное самоопределение личности. Методическое пособие для учителя. – Иркутск: ИПКРО, 2005.
3. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: из-во «Институт практической психологии». Воронеж.: НПО «Модэк». 1997. – 56 с.
4. Пьянкова Н.И. Проектирование и экспертиза учебных курсов по выбору учащихся. – М.: АПК и ПРО, 2004. – 22 с.
5. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. М.: Генезис, 2002.- 80 с.
6. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/ М.С.Гуткин, П.С.Лернер, Г.Ф. Михальченко и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной . – М.: Просвещение, 2005.- 159 с.
7. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: Владос – Пресс, 2001.- 96 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию? – М., 1990.
2. Прутченков А.С. «Наедине с собой». М.: Российское педагогическое агенство, 1996.
3. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. М.: Генезис, 2002.
4. Твоя профессиональная карьера: учебник для 8-9 кл. общеобразовательных учреждений/М.С. Гуткина, П.С.Лернер, Г.Ф.Михальченко и др.- М.: Просвещение, 2005.