Земцова Ульяна, 8 «Б», педагог-психолог Савина О.О., педагог-психолог Смирнова О.М., 2019 г.

**Психологический алгоритм выбора индивидуальной образовательной траектории**

В возрасте 14-15 лет (8-9 классы) у подростков в процессе развития самосознания появляется способность соотносить свои идеалы, ценности и возможности с общественными целями выбора профессии (Симатова О.Б., Прокопьева Е.В., 2006).

Индивидуальная образовательная траектория (ИОТ) - это персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании (Хуторской А.В., 2005). На основе теории профессионального самоопределения составлен рекомендуемый алгоритм действий учеников 7-9 класса по выбору индивидуальной образовательной траектории на период обучения в 9-10 классе.

**Профессиональное самоопределение** - это форма личностного выбора, отражающая процесс поиска, а также приобретения профессии (<http://psihomed.com/professionalnoe-samoopredelenie/>).

Е.А. Климов рассматривает профессиональное самоопределение в качестве одного из важнейших проявлений психического развития человека, как процесс его включения в профессиональное сообщество и более широко - в социальное сообщество.

**Профессиональный выбор**, в отличие от профессионального самоопределения - это решение, затрагивающее лишь ближайшую жизненную перспективу школьника, который может быть осуществлен как с учетом, так и без учета отдаленных последствий принятого решения. В последнем случае выбор профессии как достаточно конкретный жизненный план не будет опосредован отдаленными жизненными целями (Пряжников Н.С., 1999, с. 15).

**Каталоги электронных ресурсов по профориентации:**

* <http://www.apkpro.ru/theme/internet_res/page4283432.html>
* <https://www.sites.google.com/site/virtualnyjkabinet375/katalogi-proforientacionnyh-resursov>
* **Проект Intalent/Траектория таланта – лауреат конкурса «Позитивный контент 2017»** (https://intalent.pro/article/gde-iskat-sebya-obzor-resursov-dlya-proforientacii.html)
* **Профориентация и профдиагностика**, МГУ:

<https://proforientator.ru>

* PROekt-PRO ([proekt-pro.ru](http://proekt-pro.ru/))

Если вам необходимо изучить, в каких учебных заведениях можно получить выбранную профессию или специальность, и какие экзамены необходимо для этого сдавать, вы **об этом можете узнать:**

* 1. <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz>
  2. <https://msk.postupi.online/vuzi/>
  3. <https://mskvuz.com/instituty>
  4. <http://vuzopedia.ru/region/city/59>

Составьте список учебных заведений и проанализируйте его. Узнайте стоимость обучения, репутацию учебного заведения, экзамены, наличие подготовительных курсов. **Важно узнать, выдает ли данное учебное заведение государственный диплом, есть ли у него лицензия и аккредитация, каковы условия поступления.**

**Алгоритм профессионального самоопределения выбора профессии или ИОТ** – порядок действий при выборе профессии или ИОТ.

**Принципы правильного выбора профессии:**

1. **Открытости**. Не бойтесь критики и самокритики;
2. **Ответственности**. Защищайте свой выбор конкретными аргументами;
3. **Время - наше золото**. Не бойтесь начать, бойтесь отложить на потом;
4. **Лучше многое**. Все полезно, если про профессию;
5. **Лучше разное**. Как можно больше источников информации;
6. **Целенаправленности**. Идем туда, куда ведет сердце и здравый смысл;
7. **Удовольствия**. Сделайте процесс увлекательным.

**Особенности профессионального самоопределения учащихся 8 класса**

В 8 классе (13-14 лет) подростки уже начинают проявлять осознанный интерес к выбору профессии, но они сталкиваются с рядом трудностей. Самоопределение как психологическое явление возникает на границе старшего подросткового и юношеского возрастов (14-16 лет) (Божович Л.И., 1979; Гинзбург М.Р., 1996). Самоопределение в подростковом и юношеском возрасте актуально и возможно лишь в нескольких сферах: общение; дружеские отношения; учебная сфера; выбор профессии. Остальные, не являясь включенными в актуальную жизнедеятельность, не являются смыслопорождающими, и работа с ними воспринимается подростками как что-то внешнее. Потребность в самоопределении представляет собой потребность в формировании смысловой системы, в которой центральным моментом является представление о смысле собственной жизни, а одной из основных характеристик является устремленность в будущее.

Можно выделить следующие критерии готовности учащихся 8 классов к выбору индивидуальной траектории обучения: 1) выраженность ценностных ориентаций, связанных с профилем обучения и соответствующими ему направлениями послешкольного образования; 2) представленность индивидуально выраженных целей профильного обучения (связывающие либо не связывающие профильное обучение с дальнейшей образовательной и профессиональной деятельностью); 3) информационная подготовленность в отношении значимости профильного обучения для дальнейшего продолжения образования, жизненного, социального и профессионального самоопределения, широкие представления о мире современных профессий; 4) наличие опыта приложения усилий по освоению образовательного материала, освоению ключевых компетенций, востребованных в профильном обучении; 5) как итог – способность учащегося к самостоятельному формулированию запроса к образовательному учреждению (Леонтьев Д.А. и др., 2001; Пряжников Н.С., 1996).

**Алгоритм выбора ИОТ учащимся школы № 1505**

Вы можете посмотреть основные шаги алгоритма выбора ИОТ, а далее - подробное описание каждого шага алгоритма. К каждому шагу приведены материалы, которые помогут с его осуществлением.

**Шаг 1. Правильный настрой на самостоятельный выбор.**

**Шаг 2. Не бойся ошибаться.**

**Шаг 3. Определи свои интересы и склонности.**

**Шаг 4. Определи свои способности.**

**Шаг 5. Проанализируй свои личностные особенности**

**Шаг 6. Пополни и уточни знания о мире профессий**

**Шаг 7. Соедини знания о себе и о мире профессий и выбери подходящие тебе профессии**

**Шаг 8. Узнай, где учиться получают необходимое для выбранных профессий образование**

**Шаг 9. Проверь результат выбора профессии**

**Шаг 10. Построй нужную тебе ИОТ и подготовься к соответствующим экзаменам на ИОТ в школе № 1505 «Преображенская».**

**Содержание отдельных шагов алгоритма выбора ИОТ**

**Шаг 1. Правильный настрой на самостоятельный выбор**

Первым делом проникнитесь сознанием, что этот выбор вы должны сделать самостоятельно. В конце концов, это ваша, и только ваша, жизнь, а, следовательно, и ваш выбор, ответственность за который несете только вы.

Чем больше человек заинтересован в принятии решения, тем больше оно соответствует его особенностям и с тем большей эффективностью оно будет претворяться в жизнь (Чернявская А.П., 2003, с. 23).

Выделяют два типа выбора профессии:

1. простой выбор - выявление лучшей из предложенных альтернатив по заданному критерию,
2. смысловой - выявление лучшей из предложенных альтернатив без заданных критериев.



**Рисунок 1.1. Формула выбора профессии**

* Хочу - это интересы, склонности, желания, мечты.
* Могу — это психофизиологические возможности, здоровье, способности, т. е. профессиональная пригодность.
* Надо — это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность профессии.

**Шаг 2. Не бойся ошибиться**

Не нужно бояться совершать ошибки, главное, анализировать их или постараться предвидеть, чтобы по возможности избежать. В этом может помочь рефлексия на основе приведенной ниже методики.

**Типичные трудности при выборе профессии**

1. **Не разбираюсь в мире профессий**
2. **Не разбираюсь в своих способностях и склонностях**
3. **Не разбираюсь в своих интересах.**

**Методика оценки риска совершения основных ошибок при выборе профессии**

**Инструкция.** Внимательно рассмотри таблицу, в которой описаны ошибки, которые мешают ученику при выборе профессии. В колонке «Оценка» поставь цифру от 1 до 5, оценив, насколько велик риск, что ты совершишь эту ошибку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ошибки, которые мешают ученику при выборе профессии** | **Оценка** |
| 1 | Отношение к выбору профессии как к неизменному, совершаемому один раз на всю жизнь |  |
| 2 | Бытующие мнения о престижности профессии |  |
| 3 | Выбор профессии в основном под влиянием товарищей |  |
| 4 | Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию |  |
| 5 | Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. |  |
| 6 | Неполные или неверные представления о характере труда в данной профессии |  |
| 7 | Неумение или нежелание разбираться в своих личностных качествах, склонностях и способностях (неправильное понимание, что мы хочешь и можешь) |  |
| 8 | Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии |  |
| 9 | Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии |  |
| 10 | Ориентация при выборе профессии в основном на уровень зарплаты |  |

**Шаг 3. Определи свои интересы и склонности**

Подумай, что тебя интересует в жизни, к чему ты стремишься, чем тебе нравится заниматься, что бы ты хотел делать, какие профессии тебе нравятся, какие условия труда тебя привлекают, что ты хотел бы получать от своей будущей профессии? (*https://edusteps.com.ua/blog/413-algoritm-professionalnogo-samoopredeleniya.html)*. Составить список профессий, которые тебе близки по интересам, способностям и при этом перспективны (http://www.profirk.ru/article/1686/)

***Интерес* –** это стремление к познанию, желание ознакомиться с каким-либо предметом или явлением, изучать его, читать о нем, думать **(«Хочу знать»)**.

***Склонность* –** это стремление заниматься какой-либо определенной деятельностью **(«хочу сделать»).**

Если хочешь уточнить свои интересы и профессиональные склонности – выполни тесты, направленные на изучение интересов и склонностей (см. Приложение 1).

**Шаг 4. Определи способности**

К способностям относятся:

1. Общие способности: интеллект, творческие способности и обучаемость (легкость и скорость освоения теоретической и практической информации).

2. Специальные способности: способности к математике, языкам, музыке, живописи, танцу, коммуникативные способности, организаторские и т.д. (Дружинин В.Н., 2007).

Как определить свои способности? Для выявления способностей есть тесты. Для того, чтобы их пройти, необходимо обратиться к психологу или центры профориентации. Но если обходиться без них, то посмотри, что у тебя получается делать с интересом качественно и быстро, в каких направлениях своей деятельности ты добился успехов, спроси у учителей, родителей и друзей, какие способности в тебе видят они.

**Шаг 5. Личностные особенности**

Определи свой профессиональный тип и соответствующую профессиональное среду, которая тебе подходит лучше всего.

Многое зависит от личностных особенностей (в том числе уровне притязаний, мотивов выбора профессии), черт характера (пунктуальность, настойчивость, коммуникабельность и т.д.).

Поможет следующее упражнение: попробуй посмотреть на себя глазами другого человека (мама, друг, девушка, сосед, одноклассник). Попытайся объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек. Тогда сложится твой объективный образ, который видят окружающие (http://www.profirk.ru/article/1686/).

Для изучения личностных особенностей существует множество методик (как правило, основанных на самооценке) (https://proforientatsia.ru/; https://www.profguide.io/professions/). Например, опросник «Диагностика самоактуализации личности» (см. Приложение 2) или методика «Мотивы выбора профессии»:

**Методика “Мотивы выбора профессии”**

Мой мотив выбора профессии (специальности) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция:** ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. В свободные строки можно вписать свои мотивы выбора профессии, не указанные в таблице до этого.

**Шкала оценок:**

5 - очень сильно повлияло, 4 - сильно, 3 - средне, 2 - слабо, 1 - никак не повлияло

**Условные обозначения:**

“и” - внутренние индивидуально значимые мотивы; “с” - внутренние социально значимые мотивы; “+” - внешние положительные мотивы; “-” - внешние отрицательные мотивы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Утверждения** | **Оценка** | **Тип мотивации** |  |
| 1 | Требует активного общения с разными людьми |  |  |  |
| 2 | Нравится родителям |  |  |  |
| 3 | Предполагает высокое чувство ответственности |  |  |  |
| 4 | Требует переезда на новое место жительства, поездок в командировки |  |  |  |
| 5 | Соответствует моим способностям |  |  |  |
| 6 | Позволяет ограничится имеющимся оборудованием |  |  |  |
| 7 | Дает возможность приносить пользу людям |  |  |  |
| 8 | Способствует умственному и физическому развитию |  |  |  |
| 9 | Является высокооплачиваемой |  |  |  |
| 10 | Позволяет работать близко от дома |  |  |  |
| 11 | Подвижная работа и возможность получения новых впечатлений |  |  |  |
| 12 | Является престижной |  |  |  |
| 13 | Перспективная: профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице (можно оценить через дробь два этих показателя в отдельности) |  |  |  |
| 14 | Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах |  |  |  |
| 15 | Позволяет реализовать способности к руководящей работе |  |  |  |
| 16 | Является привлекательной |  |  |  |
| 17 | Близка к любимому школьному предмету |  |  |  |
| 18 | Позволяет сразу получать хороший результат труда для других |  |  |  |
| 19 | Избрана моими друзьями |  |  |  |
| 20 | Позволяет использовать профессиональные умения вне работы |  |  |  |
| 21 | Дает большие возможности проявить творчество |  |  |  |
| 22 | Спокойная работа |  |  |  |
| 23 | Независимость. Дает возможность самостоятельно принимать решения |  |  |  |
| 24 | Возможность создавать что-либо своими руками |  |  |  |
| 25 | Романтичная |  |  |  |
| 26 | Работа на свежем воздухе |  |  |  |
| 27 | Рискованная работа. Возникновение сложных или даже опасных ситуаций |  |  |  |
| 28 | Комфортные условия труда |  |  |  |
| 29 | Работа с детьми |  |  |  |
| 30 | Мне интересно этим заниматься |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |

Осторожно: не стоит злоупотреблять доступностью тестов, ведь это почти то же самое, что принимать лекарства без назначения врача и интерпретацию результатов лучше доверить психологу или консультанту, который понимает цели и задачи проведения профконсультации, владеет диагностическими методиками и умеет правильно их интерпретировать, а также донести до учащегося и его родителей.

**Шаг 6. Пополни и уточни знания о мире профессий**

Ниже приведены ресурсы, которыми можно воспользоваться при выборе ИОТ.

1. Азбука новых профессий: http://atlas100.ru/
2. Информационная поддержка вашей карьеры: https://enjoy-job.ru/samorazvitie/
3. Профориентатор: <https://proforientator.ru/services/proforientator/?utm_source=yandexdir&utm_medium=cpc&utm_campaign=PO_PL_1_1&yclid=1467743332590979942>
4. Образовательный форум «Навигатор поступления»: https://propostuplenie.ru/
5. Профориентация: https://proforientatsia.ru/
6. ПрофГид: https://www.profguide.io/professions/

Изучите подробно описания отобранных профессий; поговорите, если есть возможность, с представителями этих профессий и выясните, в чем смысл их работы, чем они им нравятся. Изучите перспективы развития профессионала на современном рынке труда. Познакомьтесь с характером и условиями их труда, поинтересуйтесь, где они получали эту профессию и что сдавать в эти вузы и реальные возможности трудоустройства за ними.

Например, внимательно изучите классификацию профессий по предмету, целью, орудиями и условиями труда:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Базовая классификация профессий** | | | | | |
| Любая профессия по КАЖДОМУ из оснований (строки) может быть отнесена к одному из типов или к нескольким. В строках указаны основания для классификации и соответствующие им типы профессий. | | | | | |
| **Предмет труда** | Природа | Техника | Человек | Знак | Художественный образ |
| **Условия труда** | Бытовые | На открытом воздухе... | Необычные | C повышенной моральной ответственностью |  |
| **Средства труда** | Ручные | Машины | Автоматизированные | Функциональные |  |
| **Цели труда** | Гностические | Преобразующие | Изыскательские |  |  |

Обязательно узнайте о медицинских противопоказаниях к выбору профессии. Здоровье – немаловажный фактор, который может содействовать успеху в той или иной деятельности (тонкий слух, сила, физическая выносливость и т.д.).

Соберите информацию о востребованных профессиях сейчас и посмотрите, какие профессии будут нужны в ближайшем будущем. Привлеките к этой работе родителей, учителей, друзей, одноклассников.

Так же, при выборе профессии обязательно нужно учитывать силу-слабость, подвижность-инертность нервной системы. «Слабые» обладают высокой чувствительностью, продуктивнее справляются с однообразной, монотонной работой, которые ориентированы на высокую точность, строгий контроль и тщательность выполняемой работы. Профессии, в которых возможно возникновение аварийных, опасных, экстремальных ситуации, требуют крепкой нервной системы, которой обладают «сильные». Для «подвижных» характерен высокий темп и быстрая переключаемость между разными видами деятельности, но и торопливость, небрежность, стремление перейти к другому делу, не закончив первое, не вникают в суть дела. Для «инертных» характерно обратное.

**Шаг 7. Соедини знания о себе и о мире профессий и выбери подходящие тебе профессии**

Объединяем следующую информацию:

- полученные знания о себе: интересы, склонности, способности, личностные качества;

- мнение близких людей **(**учителей; сверстников; родителей, семьи);

- потребностей общества, информации СМИ;

- знание мира профессий, их типов, профпригодности (см. Приложение 3).

На основе этого строим **Личный профессиональный план** (ЛПП) - список профессий, которые тебе близки по интересам, способностям и при этом перспективны.

Выделите из составленного списка 2-3 профессии, на которые вы ориентированы в большей степени, и детально их изучите. Если при расстановке приоритетов и скрупулезном подсчете всех плюсов и минусов, вы чувствуете, что не лежит душа к «подходящей» по формальным критериям работе, помните, что выбирать надо не только рассудком, но и сердцем. И постарайтесь не позволять обстоятельствам определять вашу судьбу.

**Шаг 8. Где учиться**

Теперь вам необходимо изучить, в каких учебных заведениях можно получить выбранную профессию или специальность, и какие экзамены необходимо для этого сдавать. Составьте список учебных заведений и проанализируйте его. Узнайте стоимость обучения, репутацию учебного заведения, экзамены, наличие подготовительных курсов. **Важно узнать, выдает ли данное учебное заведение государственный диплом, есть ли у него лицензия и аккредитация, каковы условия поступления.**

**Где об этом может узнать восьмиклассник:**

* 1. <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz>
  2. <https://msk.postupi.online/vuzi/>
  3. <https://mskvuz.com/instituty>
  4. <http://vuzopedia.ru/region/city/59>

**Шаг 9. Проверь результат**

Обсудите свое решение о выборе профессии/профессий с родителями, учителями, можете обратиться к психологу или профконсультанту.

Также помочь изучить профессию могут встречи с профессионалами (например, с выпускниками-профессионалами в апреле в День красного здания школы № 1505), экскурсии, различные выставки, посещение дней открытых дверей в вузах, профпробы (испытание себя в этих профессиях, хотя бы в смоделированных профессиональных ситуациях).

**Шаг 10. Построй нужную тебе ИОТ и подготовься к соответствующим экзаменам на ИОТ в школе № 1505 «Преображенская»**

 При составлении образовательных программ учитываются следующие показатели:

1. школьная зрелость;
2. состояние здоровья, особенности развития, темп, режим работы;
3. профиль обучения;
4. склонность к конкретной предметной области;
5. уровень образования;
6. особенности развития.

Переход на образование по индивидуальной образовательной траектории, в основе которого лежит обучение по индивидуальным учебным планам, возможен в условиях профильного обучения (Картополова И.В., 2008):

Правила приема на ИОТ в школе № 1505:

Если учащийся планирует обучаться по 3 профильным предметам в 9-м классе, то он сдаёт два экзамена по любым выбранным профильным предметам. Если планируется обучение по 2 профильным предметам, то экзамены сдаются по обоим избранным профильным предметам.

**Условия освобождения от вступительных экзаменов.**

Учащиеся могут быть освобождены от сдачи одного или двух экзаменов, если они набирают в течение учебного года определенное количество бонусных баллов.

НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ! Можно скорректировать или полностью поменять при дальнейшем обучении в школе выбранную в конце 8 класса индивидуальную образовательную траекторию.

# Список литературы

1. Большой юридический словарь /Под ред. А.Я. Сухарева, В.Е. Крутских. - 2. изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2003. - 703 с.
2. Божович Л.И. Психологическое развитие школьника и его воспитание / Л.И. Божович, Л.С. Славина. — М., 1979.
3. Горбунова Г.А. Психологическое сопровождение выбора профессии на разных возрастных этапах // [Известия самарского научного центра российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33665030). – № 2-1. Том 13. - Самара: Самарский научный центр РАН, 2011. – с. 101-105.
4. Гинзбург М.Р Психология личностного самоопределения: автореферат док. дис. - М., 1996. - 60 с.
5. Новейший философский словарь / Сост. А.А. Грицанов. — Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1998. - 896 с.
6. Дружинин В.Н. Психология общих способностей: учебное пособие. Серия: Мастера психологии Издательство: Питер, 2007 г.
7. Картополова И.В. Построение индивидуальной образовательной траектории в условиях профильной школы // Вестник НГУ. Серия: Педагогика. - 2008. Том 9. Выпуск 1. С. 57-61.
8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 304 с.
9. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. для учащихся ст. классов сред. шк. — 2-е изд., доп. и дораб. — М.: Просвещение, 1990. — 159 с.
10. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях: Учеб. Пособие. - М: Изд-во МГУ, 1995. - 224 с.
11. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Обнинский гор. психол. центр «Детство». — Обнинск: «Принтер», 1993. — 57 с.
12. Климов Е.А. Путь в профессию. Пособие для старших классов. Лениздат,
13. Кобылин А.П. К проблеме профориентации // «Образование. Карьера. Общество». - № 3 (42) 2014. – с. 81 – 84.
14. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И.А. Петуховой. М.: Смысл, 2001. С. 154—161
15. Микерова Г.Ж., Жук А.С. Алгоритм построения индивидуальной образовательной траектории обучения // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 11-1. – С. 138-142.
16. Пивоваров Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. - М.: Изд-во УРАО, 2002. - 160 с.
17. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения. Учебное пособие. – М.: МГППИ, 1999. – 97 с.
18. Симатова О.Б., Прокопьева Е.В. Психология зависимости. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 308 с.
19. Сорокоумова Г.В. Условия, механизмы и факторы развития профессиональной личности социономического типа: учебное пособие по курсу «Педагогическая антропология. Раздел «Психология». - Н. Новгород: Изд-во НГЛУ, 2017. - 296 с.
20. Сорокоумова Г.В. Профессиональное консультирование: учебно-методическое пособие по проведению профконсультационной работы. – Н. Новгород: НИРО, 2010. 53с.
21. Сорокоумова Г.В. Профессиональная ориентация: Учебно-методическое пособие для профориентационной работы с учащимися 8-9 классов общеобразовательной школы. - Н. Новгород: НИРО, 2000. - 79с.
22. Хуторской А.В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? Пособие для учителя. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. - 383 с.
23. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 96 с.
24. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: ИКАР, 2009.

**Электронные ресурсы**

1. Вдовина С.А., КунгуроваИ.М. Сущность и направления реализации индивидуальной образовательной траектории // Интернет-журнал Науковедение. **№6 (19).** 2013. - Идентификационный номер статьи в журнале 40PVN613 - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-napravleniya-realizatsii-individualnoy-obrazovatelnoy-traektorii>.
2. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018003408>.
3. <http://krasnoesh.com/index.php?option=com_content&view=article&id=792%3A2017-05-15-19-43-07&catid=43%3A2011-09-16-11-54-47&Itemid=1>**.**
4. https://sites.google.com/site/ugolotrazenia/home/professionalnaa-orientacia.
5. <http://www.profirk.ru/article/1686/>.
6. https://edusteps.com.ua/blog/413-algoritm-professionalnogo-samoopredeleniya.html.
7. <http://www.profirk.ru/article/1686/>.
8. http://samzan.ru/180951.

# Приложения

## Приложение 1. Изучение профессионально-учебных интересов и склонностей

**1. Опросник профессиональных склонностей**

*Инструкция:* Выберите один из трех вариантов — «А», «Б» или «В» — и отметьте его в бланке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | А |  |  | В |  | Б |
| 2 |  | В |  | А | Б |  |
| 3 | Б | А |  | В |  |  |
| 4 |  |  | Б |  | В | А |
| 5 | В | А | Б |  |  |  |
| 6 | Б | В |  |  |  | А |
| 7 |  | Б | В | А |  |  |
| 8 | Б |  |  |  | А | В |
| 9 |  | Б |  | А | В |  |
| 10 |  |  |  | В | А | Б |
| 11 | В | Б | А |  |  |  |
| 12 |  |  | А | Б | В |  |
| 13 | А |  |  |  | Б | В |
| 14 |  | А |  | Б | В |  |
| 15 | В |  | А |  | Б |  |
| 16 | Б |  | В |  |  | А |
| 17 |  |  |  | Б | А | В |
| 18 | А | В | Б |  |  |  |
| 19 |  |  | В |  | А | Б |
| 20 | В |  | Б |  |  | А |
| 21 |  | А | В | Б |  |  |
| 22 |  | Б | А | В |  |  |
| 23 |  | В |  | А |  | Б |
| 24 | А |  |  |  | Б | В |
| Всего |  |  |  |  |  |  |

1. **Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности**:

а) общаться с самыми разными людьми;

б) что-нибудь делать своими руками — мебель, машины, одежду и т.д.;

в) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.;

2**. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает**:

а) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;

б) сюжет, действия героев;

в) информация, которая может пригодиться в жизни.

**3.** **Меня больше обрадует Нобелевская премия**:

а) в области науки;

б) за общественную деятельность;

в) в области искусства.

**4. Я скорее соглашусь стать**:

а) управляющим банка;

б) главным инженером на производстве;

в) начальником экспедиции.

5. **Будущее людей определяет**:

а) достижения науки;

б) развитие производства;

в) взаимопонимание между людьми.

**6. На месте директора школы я прежде всего займусь:**

а) ее благоустройством (столовая, спортзал, компьютеры);

б) созданием дружного, сплоченного коллектива;

в) разработкой новых технологий обучения.

**7. На технической выставке меня больше привлечет:**

а) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

б) внутреннее устройство экспонатов;

в) их практическое применение.

**8. В людях я ценю прежде всего**:

а) мужество, смелость, выносливость;

б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;

в) ответственность, честность, аккуратность.

**9. В свободное от работы время я буду**:

а) писать стихи или рисовать;

б) ставить различные опыты;

в) тренироваться.

**10. В заграничных поездках меня больше привлекает:**

а) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

б) деловое общение;

в) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.

**11. Мне интереснее беседовать**:

а) о машине нового типа;

б) о новой научной теории;

в) о человеческих взаимоотношениях.

**12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал**:

а) технический;

б) музыкальный;

в) спортивный.

**13. В школе больше внимания следует уделять**:

а) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;

в) укреплению дисциплины.

**14. Я с большим интересом смотрю**:

а) научно-популярные фильмы;

б) программы о культуре и искусстве;

в) спортивные программы.

**15. Я предпочитаю работать**:

а) с машинами, механизмами;

б) с объектами природы;

в) с детьми или сверстниками.

**16. Школа в первую очередь должна**:

а) давать знания и умения;

б) учить общению с другими людьми;

в) обучать навыкам работы.

**17. Каждый человек должен**:

а) вести здоровый образ жизни;

б) иметь возможность заниматься творчеством;

в) иметь удобные бытовые условия.

**18. Для благополучия общества в первую очередь необходима**:

а) защита интересов и прав граждан;

б) забота о материальном благополучии людей;

в) наука и технический прогресс.

**19. Мне больше всего нравятся уроки:**

а) физкультуры;

б) математики;

в) труда (технологии).

**20. Мне интереснее было бы**:

а) планировать производство продукции;

б) изготавливать изделия;

в) заниматься сбытом продукции.

**21. Я предпочитаю читать статьи**:

а) о выдающихся ученых и их открытиях;

б) о творчестве художников и музыкантов;

в) об интересных изобретениях.

**22. Свободное время я охотнее провожу**:

а) делая что-нибудь по хозяйству;

б) с книгой;

в) на выставках и концертах.

**23. Больший интерес у меня вызовет сообщение**:

а) о художественной выставке;

б) о ситуации на фондовых биржах;

в) о научном открытии.

**24. Я хочу работать**:

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

*Обработка:* Подсчитайте число обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10 - 12 баллов — ярко выраженная профессиональная склонность.

7 - 9 баллов — выраженная профессиональная склонность.

4 - 6 баллов — слабо выраженная профессиональная склонность.

0 - 3 баллов — профессиональная склонность не выражена.

Шесть колонок — это шесть видов деятельности:

1 — склонность к работе с людьми (обучение, воспитание, обслуживание, управление). Люди, успешные в профессиях этой группы, общительны, способны находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения, особенности.

2 — склонность к исследовательской деятельности, научной работе. Таких людей отличают рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Обычно они предпочитают размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 — склонность к работе на производстве. Круг этих профессий очень широк: монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; управление транспортом. Эти профессии требуют от человека хорошей координации движений, внимания, практических навыков.

4 — склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий отличает оригинальность и независимость.

5 — склонность к экстремальным видам деятельности (спорт, путешествия, экспедиции, охранная и оперативно-розыскная деятельность, служба в армии). Все они предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

6 — склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием; делопроизводством, анализом и преобразованием текстов; схематическим изображением объектов. Эти профессии требуют от человека педантичности, собранности и аккуратности.

**2. Опросник профессиональных предпочтений**

**Инструкция**: опросник профессиональных предпочтений (ОПП) предназначен для выявления Вашего отношения к различным видам профессиональной деятельности (типам профессий). Внимательно прочитайте вопрос. Найдите в листе ответов клетку с номером вопроса и поставьте 3 оценки в баллах под соответствующими буквами:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| У - умение | О - отношение | Ж - желание |  |
| Делаю хорошо - 2 | Нравится - 2 | Хочу заниматься - 2 |  |
| Делаю средне - 1 | Безразлично - 1 | Безразлично - 1 |  |
| Не получается - 0 | Не нравится - 0 | Не хочу - 0 |  |

Если затрудняетесь с ответом на какой-либо вопрос, то поставьте в этом месте прочерк. Когда поставлены оценки на все вопросы, подсчитайте суммы баллов и запишите их в нижней свободной клетке таблицы. Полученные величины нанесите на полигон.

Условные обозначения: ЗС - знаковая система; Т - техника; ПЖ - природа живая; ХО - художественный образ; Ч - человек; ПН - природа не живая.

**Экспериментальный материал**

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов, собирать, группировать их по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных занятиях по физике (составлять и собирать схемы, устранять неисправности, разбираться в причинах действия приборов и т.п.)
3. Длительное время ухаживать за растениями (более года поливать, удобрять, пересаживать и прочее).
4. Сочинять стихи, писать рефераты, сочинения, которые многим признаются интересными.
5. Оказывать посильную помощь тем, кто в ней нуждается.
6. Наблюдать и изучать звездное небо, посещать планетарий.
7. Выделять из текста основные линии и составлять конспект, план или новый текст.
8. Разбираться в физических процессах, решать задачи по физике.
9. Вести регулярные наблюдения за растениями и записывать их в дневник.
10. Своими руками мастерить красивые изделия из дерева и других материалов (соломки, ниток, листьев и др.).
11. Терпеливо, без раздражения учить кого-либо, даже если приходится повторять много раз одно и то же.
12. Заниматься поиском и изучать образцы камней и материалов.
13. Легко определять ошибки в письменных работах по русскому языку.
14. Разбираться в химических процессах, решать задачи по химии.
15. Разбираться в признаках многочисленных видов растений.
16. Создавать произведения графики, живописи и скульптуры.
17. Часто и подолгу общаться с разными людьми, и это не надоедает.
18. Вести календарь погоды, изучать климат.
19. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы, вести беседу, составлять и рассказывать тексты.
20. Ремонтировать и налаживать работу разных механизмов и приборов (велосипеда, мотоцикла, пылесоса, электроутюга, светильника и пр.).
21. Посвящать свое свободное время наблюдению за животными, уходу за ними.
22. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
23. Внимательно, терпеливо, не перебивая выслушивать людей.
24. Узнавать о географических открытиях и путешествиях.
25. На уроках иностранного языка без особых трудностей работать с иностранными текстами.
26. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, колонки звуковые).
27. Регулярно, без напоминаний выполнять необходимую работу по уходу за животными (кормить, чистить, лечить, обучать, убирать).
28. Не стесняясь, для многих зрителей разыгрывать разные роли, подражать, изображать, декламировать.
29. Охотно занимать и увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего школьного возраста.
30. Заниматься опытами по химии.
31. Выполнять задания по математике и другим предметам, где требуется выведение формул, решение теорем, логическое мышление.
32. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
33. Разбираться в породах и видах животных (лошадей, собак, птиц, рыб, насекомых), знать их внешние признаки и повадки.
34. Четко различать признаки оригинальности и талантливости в художественном произведении (книге, кинофильме, спектакле, картине, скульптуре и т.п.) уметь доказать свое мнение устно и письменно.
35. Организовывать людей на общие дела, проведение мероприятий.
36. Наблюдать и изучать физические явления (теплоту, свет, электричество, магнетизм).
37. Уметь применять законы, правила, формулы при решении различных математических задач.
38. Выполнять действия, требующие хорошей координации и ловкости рук: работать на станке, швейной машине, производить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.
39. Сразу замечать малейшие изменения во внешнем виде или поведении животных или растений.
40. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцы.
41. Выполнять работу, требующую обязательных контактов с разными людьми.
42. Узнавать о гидротехнических сооружениях (ГЭС, каналах, мостах, плотинах).
43. Выполнять различные подсчеты и расчеты, выводить из них различные закономерности и следствия.
44. Самостоятельно придумывать и конструировать новые изделия из типовых деталей и узлов.
45. Читать научную литературу, слушать лекции, доклады по биологии, анатомии, ботанике или зоологии.
46. Создавать на бумаге и в натуре новые, оригинальные модели одежды, причесок, украшений, интерьеры помещений и другие предметы.
47. Оказывать влияние на людей: убеждать и разрешать споры.
48. Узнавать о космических исследованиях, полетах космонавтов, открытиях в космосе.
49. Составлять, рисовать схемы, чертежи, карты.
50. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представлять расположение фигур, предметов и их частей в пространстве.
51. Постоянно заниматься в биологических кружках, на биостанции, в зоопарке, в питомнике.
52. Быстрее и чаще других замечать в обычном новые, удивительные, необычные и прекрасные стороны и черты.
53. Сопереживать разным людям и понимать их состояние.
54. Разбираться в свойствах различных материалов для изготовления моделей игрушек и других предметов.
55. Аккуратно и безошибочно выполнять “бумажную работу”: писать, составлять документы, вычислять, проверять.
56. Выбирать наиболее рациональный способ решения задачи - технический, математический, логический.
57. Преодолевать трудности при работе с животными и растениями: физический труд, грязь, неприятный запах, плохую погоду и др.
58. Настойчиво и терпеливо повторять и доводить до совершенства создаваемое или выполняемое произведение.
59. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух слушателям.
60. Заниматься практическими работами по географии и землеустройству: измерениями на местности, планированием, составлением карт, работой с атласами.

ФИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Опросник профессиональных предпочтений**

Бланк ответов

**Инструкция**: опросник профессиональных предпочтений (ОПП) предназначен для выявления Вашего отношения к различным видам профессиональной деятельности (типам профессий). Внимательно прочитайте вопрос. Найдите в листе ответов клетку с номером вопроса и поставьте 3 оценки в баллах под соответствующими буквами:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **У - умение** | **О - отношение** | **Ж - желание** |  |
| Делаю хорошо - 2 | Нравится - 2 | Хочу заниматься - 2 |  |
| Делаю средне - 1 | Безразлично - 1 | Безразлично - 1 |  |
| Не получается - 0 | Не нравится - 0 | Не хочу этим заниматься - 0 |  |

Если затрудняетесь с ответом на какой-либо вопрос, то поставьте в этом месте прочерк.

Нижняя строка таблицы предназначена для итоговых (суммарных) баллов по каждому столбцу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗС** | | | | **Т** | | | | **ПЖ** | | | | **ХО** | | | | **Ч** | | | | **ПН** | | | |
| № | **У** | **О** | **Ж** | № | **У** | **О** | **Ж** | № | **У** | **О** | **Ж** | № | **У** | **О** | **Ж** | № | **У** | **О** | **Ж** | № | **У** | **О** | **Ж** |
| 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 |  |  |  | 4 |  |  |  | 5 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  | 8 |  |  |  | 9 |  |  |  | 10 |  |  |  | 11 |  |  |  | 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  | 14 |  |  |  | 15 |  |  |  | 16 |  |  |  | 17 |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 19 |  |  |  | 20 |  |  |  | 21 |  |  |  | 22 |  |  |  | 23 |  |  |  | 24 |  |  |  |
| 25 |  |  |  | 26 |  |  |  | 27 |  |  |  | 28 |  |  |  | 29 |  |  |  | 30 |  |  |  |
| 31 |  |  |  | 32 |  |  |  | 33 |  |  |  | 34 |  |  |  | 35 |  |  |  | 36 |  |  |  |
| 37 |  |  |  | 38 |  |  |  | 39 |  |  |  | 40 |  |  |  | 41 |  |  |  | 42 |  |  |  |
| 43 |  |  |  | 44 |  |  |  | 45 |  |  |  | 46 |  |  |  | 47 |  |  |  | 48 |  |  |  |
| 49 |  |  |  | 50 |  |  |  | 51 |  |  |  | 52 |  |  |  | 53 |  |  |  | 54 |  |  |  |
| 55 |  |  |  | 56 |  |  |  | 57 |  |  |  | 58 |  |  |  | 59 |  |  |  | 60 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Тест Д. Голланда по определению типа личности применительно к сферам деятельности**

**Инструкция**: ниже попарно представлены различные профессии. В каждой паре профессий постарайтесь найти ту, которой вы отдаете предпочтение. Например, из двух профессий - поэт или психолог - Вы предпочитаете вторую, тогда в листе ответов в графе 41(б) Вы должны поставить знак “плюс”.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Инженер техник |  | Инженер контролер |  |  |
| 2 | Вязальщик |  | Санитарный врач |  |  |
| 3 | Повар |  | Наборщик |  |  |
| 4 | Фотограф |  | Зав. Магазином |  |  |
| 5 | Чертежник |  | Дизайнер |  |  |
| 6 | Философ |  | Психиатр |  |  |
| 7 | Ученый химик |  | Бухгалтер |  |  |
| 8 | Редактор научного журнала |  | Адвокат |  |  |
| 9 | Лингвист |  | Переводчик художественной литературы |  |  |
| 10 | Педиатр |  | Статистик |  |  |
| 11 | Организатор воспитательной работы |  | Председатель профсоюза |  |  |
| 12 | Спортивный врач |  | Фельетонист |  |  |
| 13 | Нотариус |  | Снабженец |  |  |
| 14 | Перфоратор |  | Карикатурист |  |  |
| 15 | Политический деятель |  | Писатель |  |  |
| 16 | Садовник |  | Метеоролог |  |  |
| 17 | Водитель троллейбуса |  | Медсестра |  |  |
| 18 | Инженер-электрик |  | Секретарь машинистка |  |  |
| 19 | Маляр |  | Художник по металлу |  |  |
| 20 | Биолог |  | Главный врач |  |  |
| 21 | Телеоператор |  | Режиссер |  |  |
| 22 | Гидролог |  | Ревизор |  |  |
| 23 | Зоолог |  | Зоотехник |  |  |
| 24 | Математик |  | Архитектор |  |  |
| 25 | Работник ИДН |  | Счетовод |  |  |
| 26 | Учитель |  | Командир дружинников |  |  |
| 27 | Воспитатель |  | Художник по керамике |  |  |
| 28 | Экономист |  | Заведующий отделом |  |  |
| 29 | Корректор |  | Критик |  |  |
| 30 | Завхоз |  | Директор |  |  |
| 31 | Радиоинженер |  | Специалист по ядерной физике |  |  |
| 32 | Наладчик |  | Механик |  |  |
| 33 | Агроном |  | Председатель колхоза |  |  |
| 34 | Закройщик-модельер |  | Декоратор |  |  |
| 35 | Археолог |  | Эксперт |  |  |
| 36 | Работник музея |  | Консультант |  |  |
| 37 | Ученый |  | Актер |  |  |
| 38 | Логопед |  | Стенографист |  |  |
| 39 | Врач |  | Дипломат |  |  |
| 40 | Главный бухгалтер |  | Директор |  |  |
| 41 | Поэт |  | Психолог |  |  |
| 42 | Архивариус |  | Скульптор |  |  |

**Ключ к тесту Д. Голланда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Реалистический тип | Интеллектуальный тип | Социальный тип | Конвенциональный тип | Предприимчивый тип | Артистический тип |  |
| 1а | 1б | 2б | 3б | 4б | 5б |  |
| 2а | 6а | 6б | 7б | 8б | 9б |  |
| 3а | 7а | 10а | 10б | 11б | 12б |  |
| 4а | 8а | 11а | 13а | 13б | 14б |  |
| 5а | 9а | 12а | 14а | 15а | 15б |  |
| 16а | 16б | 17б | 18б | 23б | 19б |  |
| 17а | 20а | 20б | 22б | 26б | 21б |  |
| 18а | 22а | 25а | 25б | 28б | 24б |  |
| 19а | 23а | 26а | 28а | 30а | 27б |  |
| 21а | 24а | 27а | 29а | 33б | 29б |  |
| 31а | 31б | 36б | 32б | 35б | 30б |  |
| 32а | 35б | 38а | 38б | 37б | 37а |  |
| 33а | 36а | 39а | 40а | 39б | 41а |  |
| 34а | 37а | 41б | 42а | 40б | 42б |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Анкета оптанта

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назовите ваши любимые учебные предметы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Назовите ваши нелюбимые учебные предметы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Назовите профессии, которые вам нравятся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Назовите профессии, которые вам не нравятся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Чем вы любите заниматься в свободное время?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. В какой работе класса или школы принимаете участие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какая область деятельности или знаний из приведённого ниже вас больше всего интересует:

а) естественно-научная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство);

б) точные науки (математика, физика);

в) общественно-научная (история, философия, экономика, право);

г) гуманитарная (литература, журналистика, лингвистика, педагогика, психология);

д) искусство (музыкальное, театральное, изобразительное)

или же определённые интересы отсутствуют?

9. Какую профессию вы решили избрать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Есть ли у вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и вы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Карта интересов** (А.Е. Голомшток, модификация Савина О.О., Смирнова О.М.)

Лист ответов к «Карте интересов»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|  | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
|  | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
|  | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|  | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Инструкция**: Для определения ваших ведущих интересов предлагаем перечень вопросов. Время заполнения листа не ограничивается. Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если Вы убедились не раз, что Вам:

• очень нравится делать то, о чем говорится в вопросе, то поставьте в бланке протокола ответов в клетке под тем же номером два плюса «++»;

• если просто нравится - поставьте один плюс «+»;

• если не знаете, сомневаетесь - поставьте ноль «0»;

• если не нравится - поставьте один минус «-»;

• если очень не нравится - поставьте два минуса «- -».

Для демонстрации особо выраженного положительного или отрицательного отношения ставьте рядом с ответом «!».

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же.

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы?

1. … знакомиться с жизнью растений и животных
2. читать о географических открытиях, геологических экспедициях
3. изучать анатомию и физиологию человека
4. читать научно-популярную литературу о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков
5. читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков
6. читать технические журналы (например, «Техника молодежи», «Юный техник»)
7. читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники, радиотехники, IT
8. узнавать о достижениях в области строительства, современные технологии
9. знакомиться с военной техникой и технологиями
10. читать книги об исторических событиях и исторических деятелях, изучать первоисточники и сопоставлять их
11. читать классиков российской и зарубежной литературы, современную литературу
12. читать и обсуждать статьи и очерки в СМИ и интернете
13. узнавать и обсуждать текущие дела и события в классе и школе, городе, стране
14. принимать решение о судьбах людей и отвечать за него
15. заботиться о порядке в вещах, красивом виде помещения, в котором учитесь, живете, работаете.
16. читать книги типа «Занимательная математика», «Математический досуг»
17. изучать экономическую географию
18. занятия иностранным языком
19. знакомиться с жизнью выдающихся художников, артистов, музыкантов, с историей развития разных видов искусства
20. читать спортивные журналы, газеты, книги о спорте, о выдающихся спортсменах
21. изучать биологию, ботанику, зоологию
22. знакомиться с различными странами по описаниям и географическим открытиям
23. читать, смотреть фильмы о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах и достижениях в области медицины
24. читать книги типа «Занимательная физика», посещать технические музеи (Политех, Экспериментариум и пр.)
25. находить химические явления в природе, производить опыты по химии, следить за ходом химических реакций
26. знакомиться с новейшими достижениями современной техники (слушать и смотреть радио- и телепередачи, читать статьи в газетах и журналах)
27. посещать радиотехнические кружки или знакомиться с работой электрика
28. изучать архитектурные стили, особенности строительного дизайна
29. читать книги, смотреть фильмы на военные темы, знакомиться с историей войн, крупных сражений
30. обсуждать прошедшие и текущие политические события в России и за рубежом
31. читать или писать литературно-критические статьи. Изучать теорию литературы
32. слушать радио- и смотреть теленовости и тематические передачи
33. разрабатывать и проводить социологические опросы, анализировать их результаты
34. справедливо рассудить поступок друга, знакомого или литературного героя. Выяснять причины поведения и поступков людей, которые они хотят скрыть
35. обеспечивать семью продуктами; организовывать питание для всех во время похода
36. читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков
37. интересоваться выполнением бюджета, различных экономических программ, конкурентной борьбой в экономической сфере
38. читать художественную литературу на иностранном языке
39. быть членом редколлегии, заниматься художественным оформлением газет, класса, школы
40. посещать спортивные соревнования, слушать и смотреть спортивные радио- и телепередачи
41. посещать биологический кружок, выполнять проект по биологии
42. заниматься в географическом кружке. Выполнять проект по географии или геологии
43. изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути их лечения
44. проводить опыты по физике, объяснять их результаты. Пользоваться точными измерительными приборами (осциллографом, вольтметром, амперметром); производить разнообразные расчеты
45. готовить растворы, взвешивать реактивы
46. разбирать и ремонтировать различные механизмы (например, часы, утюг, автомобиль, компьютер)
47. Создавать и поддерживать работу компьютерных сетей
48. набрасывать строительный эскиз или выполнять чертежи различных построек (домов, мостов и т.д.)
49. заниматься в стрелковой секции, участвовать в военизированных играх
50. изучать историю различных народов и государств
51. выполнять анализ литературных произведений
52. наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей. Выполнять работу вожатого, шефа, организатора, руководителя группы.
53. Выполнять общественную работу, организовывать, сплачивать товарищей на какое-нибудь дело
54. устанавливать дисциплину, правила поведения среди сверстников и младших
55. наблюдать за работой продавца, повара, официанта
56. заниматься в математическом кружке. Выполнять проект по математике
57. изучать вопросы развития промышленности, узнавать о новых достижениях в области планирования и учета на предприятии
58. работать с иностранными словарями, разбираться в оборотах речи малознакомого языка
59. посещать музеи, художественные выставки, театры, концерты
60. играть в спортивные игры
61. наблюдать за ростом и развитием животных, растений, вести записи наблюдений
62. самостоятельно составлять географические карты, собирать различные географические и геологические материалы
63. знакомиться с работой врача, медсестры, фармацевта
64. заниматься в физическом кружке или посещать факультативные занятия по физике. Выполнять проект по физике
65. заниматься в химическом кружке или посещать факультативы по химии. Выполнять проект по химии
66. заниматься в одном из технических кружков (моделировать самолеты, корабли и т.д.)
67. знакомиться с устройством электроприборов, электроаппаратов, электрических машин; собирать, контролировать радиоприборы, приемники, проигрыватели и пр.). Ремонтировать компьютеры и прочее
68. бывать на стройке, наблюдать за ходом строительства, за отделочными работами
69. соблюдать субординацию, правила подчинения
70. посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры города. ходить в походы по историческим местам родного края
71. выполнять проекты по литературе, филологии
72. анализировать рекламные плакаты, статьи, клипы. Изучать закономерности воздействия рекламы и применять их
73. Изучать психологию человека и масс. Анализировать, прогнозировать поведение, поступки людей
74. изучать законы и другие юридические документы, разрабатывать их.
75. помогать покупателю выбрать в магазине покупку, которая ему нужна
76. решать и разбирать сложные задачи по математике
77. точно вести расчет своих денежных доходов и расходов, вести инвестиции, анализировать финансовые и другие риски
78. посещать факультативные занятия, курсы, репетитора по иностранному языку. Выполнять проект
79. заниматься в художественном или театральном кружке, в музыкальной школе
80. заниматься в какой-либо спортивной секции
81. участвовать в биологических олимпиадах или готовить выставки растений или животных
82. участвовать в географической или геологической экспедиции, во время которой приходится напряженно работать по заданной программе
83. наблюдать и ухаживать за больными, оказывать им помощь, поддержку
84. участвовать в физических олимпиадах, конкурсах, конференциях. Решать сложные задачи по физике
85. решать сложные задачи по химии, участвовать в химических олимпиадах
86. разбираться в технических чертежах и схемах, самому чертить или составлять чертежи
87. разбираться в сложных радиосхемах
88. принимать посильное участие в строительных работах, ремонте дома
89. хранить профессиональные тайны, нести ответственность за безопасность семьи, школы, города, страны
90. заниматься в историческом кружке, собирать материалы, выступать с докладами на исторические темы. Выполнять проект, исследование по истории
91. участвовать в литературных конкурсах и олимпиадах по литературе
92. много общаться с людьми, добывая у них необходимую информацию или навязывая им её
93. подготавливать и проводить тематические классные часы, диспуты, обсуждение всем классом какой-либо проблемы. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков
94. …анализировать ситуацию, искать доказательства, проводить свои расследования в школе, во дворе
95. постоянно общаться с различными людьми
96. участвовать в математических олимпиадах, вести исследование в области математики
97. интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда
98. беседовать на иностранном языке, заниматься переводом
99. участвовать в выставках изобразительного искусства, концертах, спектаклях
100. принимать личное участие в спортивных соревнованиях
101. выращивать в саду или в огороде растения, воспитывать животных, ухаживать за ними
102. производить топографические съемки местности, собирать коллекции минералов
103. работать в больнице, поликлинике или аптеке
104. изучать теоретическую физику, модели физических явлений и процессов
105. работать на химическом производстве
106. участвовать в выставках технического творчества
107. писать компьютерные программы, создавать и поддерживать сайты
108. вести расчеты материалов, организовывать их закупки
109. жить по жестко установленному режиму, строго выполнять распорядок дня
110. запоминать даты событий, исторические факты, исторических деятелей
111. писать сочинения, рассказы, сочинять стихи, басни и т.д.
112. писать заметки или очерки в школьную газету или периодическую печать, создавать или проводить рекламу чего-либо
113. давать объяснение товарищам, как выполнить учебное задание, если они не могут сделать его сами
114. …защищать или осуждать кого-то, основываясь на установленных правилах
115. оказывать людям различные услуги, помогать им
116. выполнять работу, постоянно требующую применения математических знаний
117. заниматься планированием, разработкой стратегии развития. Брать на себя ответственность за её реализацию
118. участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях на иностранном языке
119. участвовать в конкурсах музыкального, сценического или изобразительного искусства, выполнять проекты в этой области
120. … работать преподавателем физкультуры или тренером.

Области профессиональной деятельности в опроснике А.Е. Голомшток:

1. Биология
2. География и Геология
3. Медицина
4. Физика
5. Химия
6. Техника
7. Электро- и радиотехника, IT
8. Строительство
9. Военное дело
10. История
11. Литература
12. Журналистика, PR, реклама
13. Социальная деятельность и педагогика
14. Право, юриспруденция
15. Сфера бытового обслуживания и торговли
16. Математика
17. Экономика и бизнес
18. Иностранные языки
19. Художественное, сценическое искусство, музыка (искусство)
20. Спорт

## Приложение 2. Изучение личностных особенностей

**Диагностика самоактуализации личности (А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калина)**

***Инструкция.*** Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нра­вится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

**Опросник**

1.а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас,

б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.

2.а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.

б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.

3.а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным,

б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.

4.а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах,

б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.

5.а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации,

б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.

6.а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты,

б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

7.а) Способность к творчеству - природное свойство человека,

б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.

8.а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и

искусства.

б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.

9.а) Я часто принимаю рискованные решения.

б) Мне трудно принимать рискованные решения.

10.а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным,

б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.

11.а) Я люблю оставлять приятное «на потом»,

б) Я не оставляю приятное «на потом».

12.а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику,

б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

13.а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.

б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.

14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б) Я себе нравлюсь.

15.а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

16.а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

б) Интересное, творческое содержание работы - само по себе награда.

17.а) Довольно часто мне бывает скучно,

б) Мне никогда не бывает скучно.

18.а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.

б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне

благодарны.

19.а) Иногда мне трудно быть искренним, б) Мне всегда удается быть искренним.

20.а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.

б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

21.а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.

22.а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю,

б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удается.

23.а) Эгоизм - естественное свойство любого человека,

б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

24.а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное

время.

б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени

25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым,

б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие,

б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бес­тактными.

б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает не­которую бестактность.

30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других,

б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.

б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами - это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

35. а) Люди редко раздражают меня,

б) Люди часто меня раздражают.

36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил,

б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.

37. а) Главное в жизни - приносить пользу и нравиться людям,

б) Главное в жизни - делать добро и служить истине.

38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию,

б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.

40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.

б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.

б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной об­ласти.

43.а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.

б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

44.а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авто­ритетных людей.

45. а) Секс без любви не является ценностью.

б) Даже без любви секс - очень значимая ценность.

46.а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.

б) Я не чувствую себя ответственным за это.

47.а) Я легко мирюсь со своими слабостями.

б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48.а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому,

б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.

49.а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг,

б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

50.а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».

б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.

51.а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.

б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

52.а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.

б) В жизни очень важно приносить пользу людям.

53.а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.

б) Я не люблю споров.

54.а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.

б) Подобные вещи меня не интересуют.

55.а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей

семьи.

б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.

56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.

б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.

57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.

б) Главное назначение воли - подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.

58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.

б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.

б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.

60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи - век учись»,

б) Выражение «Век живи - век учись» я считаю правильным.

61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве,

б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.

62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен,

б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.

63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую,

б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.

64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом,

б) Талант и способности значат больше, чем долг.

65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.

б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.

66. а) Я стараюсь избегать огорчений,

б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.

67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться,

б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.

68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку,

б) Критика практически не влияет на мою самооценку.

69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли,

б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость,

б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области,

б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.

72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья,

б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь,

б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.

75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.

76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой,

б) Обычно оценить человека очень легко.

77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.

б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.

79 а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко,

б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.

80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.

б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.

81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным,

б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».

82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства,

б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.

б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.

б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.

б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

87. а) Я стараюсь не быть белой вороной,

б) Я позволяю себе быть белой вороной.

88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.

б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.

89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства,

б) Я никогда этого не стыжусь.

90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили,

б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.

92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими,

б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.

б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.

95. а) Я уверен в себе.

б) Не могу сказать, что я уверен в себе.

96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений,

б) Достижение счастья - главная цель человеческих отношений.

97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.

б) Меня любят, потому что я сам способен любить.

98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой,

б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.

99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.

б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.

100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление,

б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

**Бланк ответов**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | А | Б | № | А | Б | № | А | Б | № | А | Б |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка и интерпретация результатов**

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста: Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

1. Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.

2. Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

3. Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

4. Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

5. Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б,77б.

6. Автономность: 5б, 9а, 10а, 266, 316, 32а, 376, 44а, 566, 666, 686, 746, 75а, 876, 92а.

7. Спонтанность: 5б, 21а, 316, 386, 39а, 48а, 576, 676, 746, 836, 876, 896, 91а, 92а, 94а.

8. Самопонимание: 4б, 13а, 206, 30а, 316, 386,47а, 666, 796, 93а.

9. Аутосимпатия: 6б, 146, 21а, 226, 32а, 406, 496, 58а, 676, 686, 796, 84а, 896, 95а, 976

10. Контактность: 10а, 296, 35а, 466, 48а, 53а, 626, 786, 90а, 92а.

11. Гибкость в общении: 3б, 10а, 126, 196, 296, 32а, 466, 48а, 656, 99а.

**Примечание:**

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные - по 15.

Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов

составляет х%.

1. *Шкала ориентации во времени* показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат - это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. *Шкала ценностей.* Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделя­ет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. *Взгляд на природу человека* может быть положительным (высокая оценка) или нега­тивным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможнос­тей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, чест­ность, непредвзятость, доброжелательность.

4. *Высокая потребность в познании* характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному позна­нию - бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворе­нием каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5: *Стремление к творчеству или креативность* - непременный атрибут самоактуализа­ции, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. *Автономность,* по мнению большинства гуманистических психологов, является глав­ным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тя­готеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (seif-support) у Ф. Перл-за, направляемость изнутри (inner-directed) у Д. Рисмена, зрелость (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означа­ет отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность - это позитивная «свобо­да для» в отличие от негативной «свободы от».

7. *Спонтанность* - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружа­ющему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культур­ными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спон­танность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. *Самопонимание.* Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительно­сти, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д. Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отли­чие от «ориентированных изнутри».

9. *Аутосимпатия* - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хоро­шо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной

самооценки.

10. *Шкала контактности* измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки

эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. *Шкала гибкости в общении* соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели: свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением - стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

## Приложение 3. Анкета для учащихся «Профессиональный выбор»

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_ Класс \_\_\_

**№ 1. Дайте ответы на следующие вопросы**

**1.1. Назовите школьные предметы, которые вам наиболее интересны**:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. **Если вы выбрали свою индивидуальную образовательную траекторию (ИОТ), то укажите ее:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Насколько вы уверены в своём выборе?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Не уверен | Скорее не уверен | Скорее уверен | Уверен |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

* 1. **Если вы не выбрали свою ИОТ, есть ли варианты, которые вы рассматриваете и какие?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.4. Если вы уже выбрали свою будущую профессию, то укажите ее:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Если вы не выбрали, - есть ли варианты, которые вы рассматриваете и какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если вы уже выбрали свою будущую профессию, то насколько вы уверены в своём выборе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Не уверен | Скорее не уверен | Скорее уверен | Уверен |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

* Легко ли вам далось это решение?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Трудно | Скорее трудно | Скорее легко | Легко |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**1.5. Вы обсуждали с родителями свой выбор ИОТ/профессии?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нет** | **Да** |

* Если обсуждали, то как относятся родители к вашему выбору ИОТ/профессии?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Резко отрицательно. Отговаривают, запрещают | Отрицательно, но уважают мой выбор | Нейтрально | Положительно | Активно положительно: поддерживают, помогают |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**№ 2.** **Оцените степень и способы влияния разных людей на ваш выбор ИОТ/профессии** (при необходимости допишите, кто еще может повлиять на ваш выбор ИОТ/профессии)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Субъекты влияния** | **Степень влияния на мой выбор**  **(1-5 баллов)** | **Способы влияния** (советы, рассказы о жизни, личный пример, их выбор, требования, помогают попробовать себя в этой сфере, давление и т.п.) |
| Родители |  |  |
| Друзья |  |  |
| Учителя |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**№ 3.** Ниже приведены некоторые мотивы выбора профессии. Прочтите и оцените, в какой мере каждый из этих мотивов повлиял на ваш выбор профессии. В свободные строки можно вписать свои мотивы выбора профессии, не указанные в таблице до этого.

**Шкала оценок:**

5 - очень сильно повлиял, 4 - сильно, 3 - средне, 2 - слабо, 1 - никак не повлиял

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Оценка** |
| 1 | Соответствует моим способностям |  |
| 2 | Перспективная: профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице (можно оценить через дробь два этих показателя в отдельности) |  |
| 3 | Мне интересно этим заниматься |  |
| 4 | Близка к любимому школьному предмету |  |
| 5 | Независимость. Дает возможность самостоятельно принимать решения |  |
| 6 | Соответствует моим способностям |  |
| 7 | Является высокооплачиваемой |  |
| 8 | Позволяет работать близко от дома |  |
| 9 | Является престижной |  |
| 10 | Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах |  |
| 11 | Избрана моими друзьями |  |
| 12 | Приносит пользу обществу, людям |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |

**№ 4.** Какие ваши личностные черты помогают вам в выборе ИОТ/профессии? Какие мешают этому?

Примеры личностных черт: коммуникабельность, исполнительность, инициативность, креативность (творческие способности), умение быстро ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах, умение прогнозировать ситуацию, работоспособность, умение быстро осваивать что-то новое, математическая грамотность, организаторские и лидерские умения, склонность к интеллектуальной деятельности, ответственность, дисциплинированность, вдумчивость, нерешительность, организованность, привычка откладывать все на потом и др.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои особенности, помогающие мне в выборе профессии/ИОТ** | **Мои особенности, мешающие мне в выборе профессии/ИОТ** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |