общеобразовательное муниципальное учреждение

«Средняя школа №1»

Рабочая тетрадь

по профориентационному курсу

"Профессиональное

самоопределение"

**ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класса**

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

г. Гаврилов – Ям

2019 – 2020 учебный год

Тест 1.

**Готов ли я к выбору профессии?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопрос | Ответ |
| 1. | Знаешь ли Ты, какие профессии имеют Твои родители? |  |
| 2. | Знаешь ли Ты, какие учебные заведения они заканчивали? |  |
| 3. | Знаешь ли Ты, кем собираются стать Твои друзья? |  |
| 4. | Есть ли в Твоей жизни занятие, хобби, которые Тебе интересны? |  |
| 5. | Занимаешься ли Ты углубленно каким-либо школьным предметом, например, ходишь ли на школьные факультативы? |  |
| 6. | Знаешь ли Ты перечень учебных заведений, которые есть в Твоем городе? |  |
| 7. | Читаешь ли Ты книги о профессиях? |  |
| 8. | Беседовал ли Ты с кем-нибудь о профессиях? |  |
| 9. | Помогаешь ли Ты родителям в их профессиональной деятельности? |  |
| 10. | Встречаешься ли Ты с представителями каких-нибудь профессий? |  |
| 11. | Обсуждался ли в Твоей семье вопрос о выборе профессии? |  |
| 12. | Велся ли в Твоей семье разговор о возможных путях получения профессии? |  |
| 13. | Знаешь ли Ты, чем различаются понятия «сфера деятельности» и «вид деятельности»? |  |
| 14. | Обращался ли Ты за консультацией по поводу выбора профессии к соответствующему специалисту в центр профориентации или школьному психологу? |  |
| 15. | Занимаешься ли Ты дополнительно, чтобы лучше освоить какой-либо предмет (например, с репетитором или самостоятельно)? |  |
| 16. | Думал ли Ты о возможном применении своих способностей, склонностей, талантов в профессиональной деятельности? |  |
| 17. | Считаешь ли Ты себя готовым сделать профессиональный выбор? |  |
| 18. | Выполнял ли Ты какие-либо психологические тесты на выявление отдельных профессиональных способностей личностных особенностей? |  |
| 19. | Занимаешься ли Ты в УПК по «родственной», близкой Твоим желаниям, специальности? |  |
| 20. | Знаешь ли Ты, какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда? |  |
| 21. | Считаешь ли Ты, что, имея профессиональное образование, легче трудоустроится, чем выпускникам общеобразовательных школ? |  |
| 22. | Знаешь ли Ты, чего хочешь добиться в жизни как профессионал? |  |
| 23. | Умеешь ли Ты искать информацию о профессиях и о состоянии на рынке труда? |  |
| 24. | Работал ли Ты в свободное от учебы время, например, во время каникул? |  |
| 25. | Советовался ли Ты с учителями по вопросу профессионального выбора? |  |
| 26. | Считаешь ли Ты, что профессионализм приходит с годами практики? |  |
| 27. | Обращался ли Ты в Службу занятости, чтобы узнать, какие профессии сейчас нужны, а какие – нет? |  |
| 28. | Занимаешься ли Ты параллельно с общеобразовательной школой в каком – либо кружке, секции, спортивной или музыкальной школе? |  |
| 29. | Считаешь ли Ты, что материальное благополучие зависит от уровня образования и профессионального мастерства? |  |
| 30. | Считаешь ли Ты, что материальное благополучие зависит от опыта работы? |  |
|  | ИТОГО: |  |

Тест 2.

**Что значит быть активным на рынке труда?**

Если тебе хочется узнать, насколько активна твоя позиция, предлагаем оценить ряд утверждений. Если ты согласен с соответствующим утверждением, то поставь знак «+» рядом с его номером.

1. Хорошо знаю свои цели и желания.
2. Изучил себя, знаю, на что способен.
3. Умею ориентироваться в потоке информации и самостоятельно добывать необходимые сведения.
4. Верю в себя, в возможность достижения успеха в намеченных делах.
5. Считаю, что имею право на выбор в любой конкурсной ситуации – не только меня выбирают, но и я выбираю.
6. Умею обращаться за помощью к другим людям, делать их союзниками при реализации своих планов.
7. Умею извлекать пользу из ошибок, учиться на своем опыте и на опыте других людей.
8. Сталкиваясь с препятствием, ищу новые способы разрешения возникшего затруднения.
9. Ощущаю достаточно сил и энергии для реализации своих целей.
10. Выстраивая способы достижения основного варианта, обязательно продумываю запасной.
11. Стремлюсь к получению опыта, пробую себя в разных областях.
12. Непрерывно осмысляю и корректирую свои действия в зависимости от полученных результатов.
13. Умею учитывать мнения других людей при выработке и реализации своих планов, не теряя своей позиции.
14. Владею навыками поведения в деловых ситуациях: умею договориться о встрече с нужными людьми, представить себя, рассказать о своих возможностях.

Подсчитай количество плюсов, которое получилось в итоге:

12 – 14 – твоя позиция очень активна;

8 – 11 – твоя позиция достаточно активна;

менее 8 плюсов – имеет смысл серьезно задуматься и, возможно, обратиться на консультацию к психологу.

Тест 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Методика оценки уровня притязаний: опросник В. Гербачевского** | | | |
|  | | | |
| **Уровень притязаний личности** — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.  **Инструкция:**  Прочтите каждое из приведенных в опроснике высказываний и отметьте, в какой степени вы согласны или не согласны с ним. Обведите, например, кружком соответствующую цифру в опроснике:   * если полностью согласны с высказыванием — **+3**; * если просто согласны — **+2**; * если скорее согласны, чем не согласны — **+1**; * если вы совершенно не согласны — **–3**; * если просто не согласны — **–2**; * если скорее не согласны, чем согласны — **–1**; * если же вы не можете ни согласиться с высказыванием, ни отвергнуть его, то отметьте — **0**.   Все высказывания относятся к тому, о чем вы думаете, что чувствуете или хотите в момент, когда работа над заданием прерывается.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | № | Высказывания | Шкалы для ответов | | 1 | Исследование мне уже порядком надоело | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 2 | Я работаю на пределе своих сил | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 3 | Я хочу показать все, на что способен | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 4 | Я чувствую, что меня вынуждают стремиться к высокому результату | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 5 | Мне интересно, что получится | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 6 | Задание довольно сложное | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 7 | То, что я делаю, никому не нужно | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 8 | Меня интересует, лучше ли мои результаты пли хуже, чем у других | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 9 | Мне бы хотелось поскорее заняться своими делами | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 10 | Думаю, что мои результаты будут высокими | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 11 | Эта ситуация может причинить мне неприятности | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 12 | Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его превзойти | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 13 | Я проявляю достаточно старания | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 14 | Я считаю, что мой лучший результат не случаен | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 15 | Задание большого интереса не вызывает | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 16 | Я сам ставлю перед собой задачи | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 17 | Я беспокоюсь по поводу своих результатов | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 18 | Я ощущаю прилив сил | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 19 | Лучших результатов мне не добиться | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 20 | Эта ситуация имеет для меня определенное значение | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 21 | Я хочу ставить все более и более трудные цели | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 22 | К своим результатам я отношусь равнодушно | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 23 | Чем дольше работаешь, тем становится более интересно | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 24 | Я не собираюсь «выкладываться» в этой работе | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 25 | Скорее всего мои результаты будут низкими | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 26 | Как ни старайся, результат от этого не изменится | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 27 | Я бы занялся сейчас чем угодно, только не этим исследованием | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 28 | Задание достаточно простое | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 29 | Я способен на лучший результат | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 30 | Чем труднее цель, тем больше желание ее достигнуть | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 31 | Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к цели | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 32 | Мне безразлично, какими будут мои результаты в сравнении с другими | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 33 | Я увлекся работой над заданием | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 34 | Я хочу избежать низкого результата | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 35 | Я чувствую себя независимым | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 36 | Мне кажется, что я зря трачу время и силы | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 37 | Я работаю вполсилы | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 38 | Меня интересуют границы моих возможностей | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 39 | Я хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 40 | Я сделаю все, что в моих силах для достижения цели | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 41 | Я чувствую, что у меня ничего не выйдет | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 | | 42 | Испытание — это лотерея | +3 –2 –1 0 +1 +2 +3 |   **Анализ и интерпретация данных исследования**  По результатам тестирования определяется мотивационная структура личности испытуемого. В этой структуре различают 15 компонентов. По каждому из этих компонентов подсчитывается сумма баллов с помощью ключа (*табл. 2*) и правил перевода ответов испытуемого в баллы (*табл. 3*).  Табл 2. Ключ к компонентам мотивационной структуры личности | | | |
| № пп | Компоненты мотивационной структуры | Номера высказываний | Баллы |
| 1 | Внутренний мотив | 15\*, 23, 33 |  |
| 2 | Познавательный мотив | 5, 22\*, 38 |  |
| 3 | Мотив избегания | 11, 17, 34 |  |
| 4 | Состязательный мотив | 8, 32\*, 39 |  |
| 5 | Мотив смены деятельности | 1, 9, 27 |  |
| 6 | Мотив самоуважения | 12, 21, 30 |  |
| 7 | Значимость результатов | 7, 20\*, 36 |  |
| 8 | Сложность задания | 6, 28\* |  |
| 9 | Волевое усилие | 2, 13, 37\* |  |
| 10 | Оценка уровня достигнутых результатов | 19\*, 29 |  |
| 11 | Оценка своего потенциала | 18, 31, 41\* |  |
| 12 | Намеченный уровень мобилизации усилий | 3, 24\*, 40 |  |
| 13 | Ожидаемый уровень результатов | 10, 25\* |  |
| 14 | Закономерность результатов | 14, 26\*, 42\* |  |
| 15 | Инициативность | 4\*, 16, 35 |  |

Табл 3. Правила прямого и обратного перевода ответов в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перевод | Шкала для ответов | | | | | | |
| –3 | –2 | –1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| Прямой | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обратный | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Выявите уровень своих притязаний

* низкий уровень: 3–9 баллов;
* средний уровень: 10–16 баллов;
* высокий уровень: 17–21 балл.

Тест 4.

**Тест на определение типа темперамента (***Вариант А)*

**Темперамент** -  это те врожденные особенности человека, которые являются основными чертами характера.

Нет лучших или худших темпераментов - каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и торможение его отрицательных граней.

**Темперамент в переводе с латинского - смесь, соразмерность.**

Древнейшее описание темпераментов принадлежит "отцу" медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает;

* если преобладает кровь (сангвис по-латыни), то темперамент будет ***сангвиника***, т. е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Тип нервной системы: сильный, подвижный, уравновешенный.
* если преобладает желчь ("холе"), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Тип нервной системы: сильный, подвижный, неуравновешенный.
* если преобладает слизь ("флегма"), то темперамент флегматика - спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Тип нервной системы: сильный, уравновешенный, инертный.
* Если преобладает черная желчь ("мелана-холе"), то получается меланхолик - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам. Тип нервной системы: слабый, неуравновешенный, малоподвижный.

**Инструкция:** Прочитайте вопрос, выберите вариант ответа и отметьте его.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Как ведете себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?** | | | |
| легко включаюсь | действую с большим нетерпением | спокойно без лишних слов | неуверенно, робко |
| **2. Как реагируете на замечания учителя?** | | | |
| говорите, что больше не будете, но обещания не выполняете | возмущаюсь | спокойно, без лишних слов | молчите, но обижены |
| **3. Как говорите о том, что вас затрагивает?** | | | |
| быстро с желанием, но прислушиваетесь к другим | быстро, не слушая других | медленно и уверенно | с волнением и сомнением |
| **4. Надо сдавать контрольную работу, но она не закончена:** | | | |
| легко реагирую | тороплюсь закончить | решаю спокойно, пока не отберут | сдаю работу, но неуверенно |
| **5. Трудная задача не получается сразу:** | | | |
| решаю упорно и настойчиво | брошу - продолжу- брошу - еще раз попробую | спокойно продолжаю | проявляю растерянность, неуверенность |
| **6. После уроков, спешите домой, а учитель предлагает остаться и доделать работу:** | | | |
| быстро соглашаюсь | возмущаюсь: "почему я?" | остаюсь не говоря ни слова | проявляю растерянность |
| **7. Родители делают вам не совсем справедливое замечание:** | | | |
| спокойно выслушиваю и заявляю о своем мнении | возмущаюсь, ступаю в спор, опровергаю обвинение | не обращаю внимания: "пусть по выступают" | переживаю и плачу |
| **8. Вы получаете плохую оценку, как изменится ваше настроение?** | | | |
| внешне незаметно, но внутри неприятно | развиваете деятельность по исправлению | "Ну и что? Исправлю" | приходите в отчаяние и уныние |
| **9. Ваш друг (подруга) не пришел на встречу:** | | | |
| ничего не предпринимаю до выяснения причин | ругаюсь, метаю в его адрес гром и молнии | "Все что не делается, все к лучшему!" | переживаю, думаю, что отношения не дружественные |
| **10. Вы проигрываете в соревновании, в игре:** | | | |
| продолжаю борьбу, тренировки, готовлюсь к будущей победе | обвиняю окружающих, ищу причину случаю | "Не корову же проиграл!" | прихожу к выводу о том, что неудачник. |
| **Всего баллов** |  |  |  |
| **Сангвиник** | **Холерик** | **Флегматик** | **Меланхолик** |

***Сангвиником*** называют человека живого, подвижного, стремящегося к час­той смене впечатлений, быстро отзывающегося на окружающие события, сравни­тельно легко переживающего неудачи и неприятности. Сангвиник — горячий, очень продуктивный деятель, но лишь в том случае, когда у него много интерес­ного дела, т.е. имеется постоянное возбуждение. Каждый тип темперамента имеет свои положительные и отрицательные стороны.

*Плюсы:* мобильность, оптимизм, жизнерадостность, об­щительность, отзывчивость, успешность в де­лах, трудоспособность, лидерство

*Минусы:* склонность к зазнайству, разделение работ па интересные и неинтересные, легкомыслие, по­верхностность.

***Холериком*** называют человека быстрого, порывистого, способного отда­ваться делу с исключительной страстностью, но неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения, быстро истощаю­щегося. Особенность холерика — отсутствие равновесия нервных процессов. Ког­да у сильного человека нет такого равновесия, то он, увлёкшись каким-нибудь де­лом, чересчур истощает свои средства и силы и в конце концов надрывается.

*Плюсы:* активность, энергичность, увлечённость, оптимистичность, трудоспособность, целеустрем­лённость

*Минусы:* горячность, невыдержанность, нетерпеливость, беспокойность, непостоянство.

***Флегматиком***называют человека медлительного, невозмутимого, с устой­чивыми стремлениями и настроением, слабым внешним выражением душевных - -стояний. Флегматик — спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный тру­женик жизни.

*Плюсы:* устойчивость, постоянство, терпеливость, на­дёжность, осмотрительность, миролюбивость.

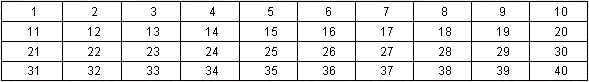
*Минусы:* пассивность, медлительность, невыразитель­ность

***Меланхоликом***называют человека, легко ранимого, склонного глубоко пе­реживать даже незначительные события, но внешне вяло реагирующего на окру­жающее. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим, он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всём видит и ожидает только плохое, опасное.

*Плюсы:* высокая чувствительность, мягкость, человеч­ность, рассудительность, доброжелательность, способность к сочувствию.

*Минусы:* низкая работоспособность, мнительность, рани­мость, тревожность, пессимистичность.

**Тест на определение типа темперамента (***Вариант Б)*



1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

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

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

Тест 5.

**Тест эмоций.** **(тест Басса-Дарки в авторской модификации)**

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

|  |
| --- |
| |  5+  |  4+  |  3+----------------------------------------------------  |  2+  |  1+  |  |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_  Ф К Р Н О П В Ч |

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

***Физическая агрессия*** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

***Косвенная агрессия*** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

***Раздражение*** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

***Негативизм*** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

***Обидчивость*** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

***Подозрительность*** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

***Вербальная агрессия*** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

***Чувство вины*** - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врожденная агрессивность.

2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.

3. Агрессия как результат воспитания.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален – от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника:

* Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», - спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» Тот снова покачал головой. «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», - ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», – сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Тест 6.

**Определение уровня вашей тревожности**

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.

2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.

3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.

5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.

6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.

8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.

9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.

10. Я болезненно реагирую на критические замечания.

11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.

12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.

13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.

14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.

15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.

16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.

17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.

18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.

19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.

20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

Тест 7.

**Оценка школьных ситуаций.**

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.

2. Разговор с директором школы.

3. Учитель решает, кого спросить.

4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.

5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.

6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.

7. Ожидание родителей с родительского собрания.

8. Принятие важного решения.

9. Участие в соревнованиях, конкурсах.

10. Неожиданный вопрос учителя.

**Анализ тестирования.**

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Тест 8.

**Методика «Тип мышления»**

Тип – мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Однако независимо от типа мышления человек может характеризоваться определенным уровнем креативности (творческих способностей). Профиль мышления,

отображающий индивидуальные способы переработки информации, является важнейшей личностной характеристикой человека, определяющий его стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

***Инструкция:*** у каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П-Д** | **А-С** | **С-Л** | **Н-О** | **К** |
| 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 |
| Сумма |  |  |  |  |

***Опросник.***

1. Мне легче что – либо сделать самому, чем объяснить другому.

2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.

3. Я люблю читать книги.

4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что – то улучшить.

6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

7. Я люблю играть в шахматы.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.

10.Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11.Мне нравится все делать своими руками.

12.В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

13.Я придаю большое значение сказанному слову.

14.Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.

15.Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16.При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17.Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18.Мне интересна работа ведущего теле-и радио-программ, журналиста.

19.Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

20.Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21.Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.

22.Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23.Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.

24.Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25.Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.

26.Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28.Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29.Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30.Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31.Я люблю заниматься рукоделием, что – то мастерить.

32.Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.

33.Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34.Я понимаю красоту природы и искусства.

35.Не люблю ходить одним и тем же путем.

36.Мне нравится работа, требующая физической активности.

37.Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

38.Друзья любят слушать, когда я им что – то рассказываю.

39.Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.

40.Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

***Обработка результатов.***

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

* 0-2 низкий,
* 3-5 средний,
* 6-8 высокий.

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям, которые

усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей

координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас

предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают

компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею.

Это мышление хорошо развито у спортсменов, танцоров, артистов.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие ученые –

физики -теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов,

формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить.

Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны

многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно – логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным

вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно – логическому

мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог,

журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей.

Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным

деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным

складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и

то, чего никогда не было и не будет, - художники, поэты, писатели,

режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер

должны обладать развитым наглядно – образным мышлением.

**5. Креативность – это способность мыслить творчески**, находить

нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое

качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления. Такое мышление называют – синтетическим

Тест 9.

**Опросник "ХАРАКТЕР И ПРОФЕССИЯ"**

***Инструкция.*** С помощью этой методики вы можете узнать особенности своего характера. Прочитайте утверждения и продолжите их, выбрав один из четырех вариантов - А, Б, В или Г. Отметьте выбранный вариант, обведя его в бланке.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | **А** |  | **Б** |  | **В** |  | **Г** |  |
| **2** |  |  | **А** | **Б** |  | **В** | **Г** |  |
| **3** | **А** | **Б** |  |  | **В** |  |  | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** |  | **В** |  | **Г** |  |  |
| **5** |  | **А** |  | **Б** | **В** |  |  | **Г** |
| **6** |  |  | **А** |  |  | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** |  | **В** |  |  | **Г** |  |
| **8** |  |  | **А** |  | **Б** |  | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** |  |  | **Г** |  |  |
| **10** | **А** |  | **Б** | **В** |  | **Г** |  |  |
| **11** |  | **А** |  | **Б** | **В** |  |  | **Г** |
| **12** |  |  |  |  | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** |  | **В** |  |  |  | **Г** |
| **14** |  |  | **А** |  | **Б** | **В** | **Г** |  |
| **15** |  | **А** |  | **Б** | **В** | **Г** |  |  |
| **16** | **А** |  | **Б** |  |  |  | **В** | **Г** |
| **17** |  | **А** |  | **Б** |  | **В** |  | **Г** |
| **18** | **А** |  | **Б** |  | **В** |  | **Г** |  |
| **19** | **А** |  | **Б** | **В** | **Г** |  |  |  |
| **20** |  | **А** |  |  |  | **Б** | **В** | **Г** |
| **21** |  | **А** |  | **Б** | **В** |  | **Г** |  |
| **22** | **А** |  | **Б** |  |  | **В** | **Г** |  |
| **23** |  |  | **А** | **Б** | **В** |  |  | **Г** |
| **24** | **А** | **Б** |  |  |  | **В** |  | **Г** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ***Знакомясь с людьми, я ловлю себя на мысли, что тут же забываю их имена***

А) часто  
Б) редко  
В) нет, потому что записываю их  
Г) я не думаю об этом

1. ***Для меня очень важно, чтобы меня окружали люди***

А) душевные  
Б) ответственные  
В) жизнерадостные  
Г) дисциплинированные

1. ***В большой веселой компании***

А) я люблю быть в центре внимания  
Б) я чувствую себя неуютно  
В) я обычно скучаю  
Г) я с трудом подыскиваю тему для разговора

1. ***Публичные выступления для меня - это***

А) возможность показать себя и свои способности  
Б) большой стресс  
В) донести до слушателей свои идеи  
Г) форма общения

1. ***В любом коллективе важнее всего***

А) отсутствие конфликтов  
Б) работа на результат  
В) дисциплина  
Г) возможность работать творчески

1. ***Нового человека я обычно воспринимаю***

А) с доброжелательным интересом  
Б) как потенциального союзника  
В) как потенциального соперника  
Г) нейтрально

1. ***Если мне нужно купить что-то из одежды, я выберу***

А) самую модную вещь  
Б) что-нибудь неброское  
В) классический костюм  
Г) удобную и практичную одежду

1. ***Мой любимый жанр кино***

А) мелодрама  
Б) документальное кино  
В) боевик  
Г) фэнтэзи

1. ***Мне хотелось бы провести каникулы или отпуск***

А) в какой-нибудь экзотической стране  
Б) в тихом, уединенном месте  
В) вместе с близкими людьми  
Г) путешествуя в компании друзей

1. ***Мне кажется, что я трачу слишком много времени***

А) на себя  
Б) на других людей  
В) на работу, учебу  
Г) на развлечения

1. ***Когда я прихожу в магазин, то я***

А) долго не могу ничего выбрать из массы товаров  
Б) точно знаю, что должен купить  
В) сравниваю и оцениваю товар, прежде чем сделать покупку  
Г) беру то, что попадается под руку

1. ***Если бы я был миллионером, то***

А) приумножал бы свое богатство  
Б) ни в чем бы себе не отказывал  
В) не стал бы сорить деньгами  
Г) поддерживал бы проекты, связанные с наукой или искусством

1. ***Я предпочитаю работу, на которой есть возможность***

А) общаться с известными людьми  
Б) ни за что не отвечать  
В) принимать ответственные решения  
Г) решать творческие задачи

1. ***Меня привлекает работа, требующая***

А) способности сопереживать людям  
Б) точности и аккуратности в ведении дел  
В) навыков общения с разными людьми  
Г) силы и решительности

1. ***Мне ближе высказывание***

А) "Лучшее - враг хорошего"  
Б) "Цель оправдывает средства"  
В) "Доверяй, но проверяй"  
Г) "Хочешь жить - умей вертеться"

1. ***Меня привлекает работа***

А) аниматора  
Б) врача  
В) военного  
Г) ученого

1. ***Окружающие чаще считают меня***

А) идеальным исполнителем  
Б) хорошим организатором  
В) душой компании  
Г) генератором идей

1. ***Моя главная черта - это***

А) стремление нравиться  
Б) сочувствие  
В) пунктуальность  
Г) вспыльчивость

1. ***Главное в жизни***

А) слава  
Б) любовь  
В) власть  
Г) порядок

1. ***Меня часто***

А) беспокоит завтрашний день  
Б) переполняет энергия  
В) раздражают всякие мелочи  
Г) посещают интересные идеи

1. ***Мне трудно***

А) принимать решения  
Б) учитывать интересы других людей  
В) отступать от инструкции  
Г) контролировать свои эмоции

1. ***День рождения для меня - это, прежде всего, возможность***

А) напомнить о себе  
Б) задуматься о своей жизни  
В) повеселиться с друзьями  
Г) получить подарки

1. ***В профессиональном плане меня больше привлекает***

А) медицина и образование  
Б) управление и бизнес  
В) контроль и оценка  
Г) искусство и наука

1. ***При выборе одежды я, скорее***

А) выберу цвета, модные в этом сезоне  
Б) предпочту темные тона или оттенки серого  
В) выберу яркие, насыщенные цвета  
Г) вообще не обращу внимания на ее цвет

неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

**Обработка теста**

Подсчитайте число отмеченных букв А, Б, В и Г в каждом столбце и запишите результаты в нижних клетках бланка.

**Примечание.** Отнесенность к определенному типу правомерна в случае его выраженности на фоне остальных типов (более 6 баллов). Сочетание повышенных показателей по 2-3 типам говорит о смешанных типах. Равномерное (2-4 балла) распределение баллов по всем типам может свидетельствовать об отсутствии акцентуации.

***10-12 баллов*** – ярко выраженный тип  
***7-9 баллов*** – выраженный тип  
***4-6 баллов*** – слабо выраженный тип  
***0-3 баллов*** – тип не выражен

Отложив на каждой из восьми осей от центра, значение равное числу набранных баллов и соединив полученные точки линиями (см. рисунок), мы получим профиль характера. Как правило, у человека бывает 2-3 "пика". Чем дальше точки от центра, тем ярче выражены типы, описание которых приводится ниже.

****

**ОПИСАНИЕ ТИПОВ**

**1 Демонстративный тип**

Демонстративные дети обладают выразительной мимикой, они любят и умеют нравиться, стремятся быть в центре внимания. Черты демонстративного типа подкрепляются воспитанием: в погоне за очередной порцией внимания демонстративные дети впадают в истерику, а подростковом возрасте с этой целью могут предпринимать попытки самоубийства. Проблемы со здоровьем также нередко вызваны подсознательным стремлением привлечь внимание к себе. Демонстративные личности легко вживаются в разные социальные роли, обладают развитым

воображением, но иногда настолько увлекаются, что теряют грань между вымыслом и

реальностью. Для них характерна быстрая смена настроений, поверхностность переживаний, ревность к чужим успехам, чувствительность к оценкам, нетерпимость к критике, самоуверенность, завышенный уровень притязаний, потребность в признании.

Подростки демонстративного типа способны увлечь других артистизмом, неординарностью мышления и поступков, однако они плохо прогнозируют последствия своих действий, неспособны к методичной работе, требующей терпения и усилий. Они легко устанавливают контакты, но в отношениях с другими людьми нет глубины и стремления понять другого. Ярко выраженный демонстративный тип характеризуется доминантой на себе, при которой другие являются только фоном. Дети и подростки данного типа с удовольствием участвуют в концертах и спектаклях, охотно занимаются общественной работой, дающей возможность быть в центре внимания. Демонстративные черты характера необходимы артистам, поскольку им требуется умение перевоплотиться в своих героев. Преподаватель, политик, общественный деятель также обладают демонстративными чертами характера, которые помогают донести свои идеи до слушателей. Однако наличие этих черт еще не является гарантией профессиональной успешности – необходимы таланты и способности, а также терпение и трудолюбие, которых демонстративным личностям часто не хватает. Возможно, поэтому их не привлекает работа, требующая способности к искреннему сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (социальная работа); концентрации на проблеме, терпения и упорства (научная работа); устойчивости к монотонному труду и четкой регламентации (работа на производстве и в офисе). Представители демонстративного типа при выборе профессии часто руководствуются соображениями престижа, поэтому предпочитают деятельность, связанную с выступлениями перед публикой; работу в СМИ, политику; шоу-бизнес; актерско-сценическую деятельность, а также профессии, которые в данный момент пользуются популярностью. Для успешной работы необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе и внимание к другим людям, способность доводить начатое дело до конца.

**2 Тревожный тип**

Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, не могут оставаться одни. Они не любят чрезмерно шумных игр со сверстниками, застенчивы настолько, что часто стесняются отвечать перед классом, а контрольная работа или экзамен являются для них стрессогенной ситуацией. Им свойственны низкая контактность, беспокойство, пониженный фон настроения, нерешительность, робость, неуверенность в себе, угрызения совести. Люди этого типа обладают чувствительной нервной системой, способны предвидеть негативное развитие событий, однако склонны преувеличивать серьезность положения, нередко испытывают волнение и беспокойство без объективных причин. Они осторожны и предусмотрительны, не любят быть в центре внимания, избегают перемен. Обостренное чувство вины заставляет их болезненно переживать критику. Хотя у них рано формируется чувство ответственности, им трудно принимать решения и делать выбор. Они предъявляют высокие моральные требования прежде всего к себе. Нередко подростки тревожного типа испытывают чувство собственной неполноценности на фоне более благополучных в эмоциональном плане сверстников, стараясь компенсировать его за счет успехов в комфортных для них видах деятельности, не требующих быстрого принятия решений. При выборе профессии они обычно занижают уровень притязаний, недооценивая свои возможности. Деятельность, связанная с риском, неопределенностью, повышенной ответственностью за других людей, интенсивным общением, новыми контактами, принятием важных решений может даваться им ценой значительного нервно-психического напряжения. Представители тревожного типа, как правило, аккуратны, исполнительны и надежны, что позволяет быть успешным, выполняя четко структурированную работу в предсказуемых, стабильных условиях, с ограниченным числом контактов: научная работа, делопроизводство, работа с текстами и объектами природы, ручная работа, требующая аккуратности, усидчивости, устойчивости к монотонии.

**3 Эмотивный тип**

Драматические сцены, грустная концовка сцена фильма книги вызывает у эмотивных детей искренние слезы. Так же легко у них появляются слезы радости. С возрастом сила чувств эмотивных личностей не ослабевает: они переживают горе и радость острее, чем другие люди. Эмотивные дети и подростки не любят больших компаний, азартных, подвижных игр. Открыты и общительны они обычно бывают только с теми, кого хорошо знают. Эмотивные подростки разборчивы в общении и постоянны в привязанностях, могут испытывать трудности адаптации среди сверстников. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. У них рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и окружающим людям. Благодаря ответственности и трудолюбию они обгоняют более способных, но менее старательных сверстников. При выборе профессии нередко руководствуются советами родителей, к которым очень привязаны. Самая яркая черта эмотивной личности – способность к сопереживанию, отзывчивость, великодушие. Несмотря на низкий порог чувствительности, эмотивы обладают достаточно

сильной нервной системой, чтобы справляться с эмоциональными нагрузками, однако в длительной стрессовой ситуации есть риск возникновения психосоматических заболеваний. В принятии решений эмотивы чаще руководствуются эмоциями, чем логикой. Они обладают хорошей интуицией, позволяющей чувствовать фальшь в отношениях. В отношении с другими людьми тактичны и дружелюбны, предпочитают неформальное общение. В работе ответственны и добросовестны. Однако им бывает сложно принимать жесткие решения, затрагивающие интересы других людей. Именно поэтому ярко выраженным представителям эмотивного типа не рекомендуется управленческая работа. Эмотивной личности наиболее подходят профессии,

связанные с образованием, воспитанием, консультированием, обслуживанием, социальной работой. Эмотивы комфортно чувствуют себя в видах деятельности, связанных с искусством и природой.

**4 Целеустремленный тип**

Целеустремленность традиционно считается достоинством и гарантией успеха, поэтому детям внушается, что нужно добиваться своих целей. Однако существует особый тип личности, который, кажется, и так «запрограммирован» на достижение высоких показателей в любом виде деятельности.

Люди этого типа не слишком общительны – более широким и теплым контактам препятствует обидчивость, недоверчивость, конфликтность и склонность к нравоучениям. Убеждение в своей правоте и жесткость в отстаивании своих убеждений полезны в

исключительных случаях, но чаще эти качества препятствуют конструктивному решению вопросов. В конфликтных ситуациях целеустремленные личности предпочитают стратегию соперничества. Благодаря трудолюбию и честолюбию целеустремленные личности достигают больших карьерных успехов, но с годами удовольствие от достижений часто сменяется разочарованием. Мнение окружающих для них безразлично – они настолько убеждены в своей правоте, что сами способны многих переубедить. Сильная нервная система позволяет им добиваться поставленных целей, невзирая на средства. Однако недостаток гибкости в принятии решений, излишняя прагматичность и недооценка «человеческого фактора» может снижать

их эффективность. Многие чиновники, военачальники, политики и общественные деятели, формальные и неформальные лидеры относятся к целеустремленному типу. Люди этого типа могут быть эффективны в различных видах деятельности, так как

обладают хорошими организаторскими способностями, они дисциплинированы и способны контролировать свои эмоции. Однако целеустремленным людям может не хватать способности к сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь, творческого мышления, что препятствует успехам в творческих видах деятельности и социальной работе.

**5 Педантичный тип**

Дети, относящиеся к этому типу, отличаются не свойственными их возрасту серьезностью и ответственностью, постоянством в привязанностях. Люди это типа законопослушны, и поэтому остро реагируют на любое нарушение порядка,

иногда доходя в своих требованиях до формализма. Они пунктуальны и аккуратны, много внимания уделяют чистоте, порядку и качеству работы, но сомневаются в правильности выполненной работы, часто перепроверяют себя и других. Аккуратность

и предусмотрительность сочетаются с неуверенностью и постоянным самоконтролем.

Они не стремятся к лидерству, уклоняются от конфликтов, не любят авралов и

неожиданностей, не умеют импровизировать, поэтому работа, требующая умения

нестандартно мыслить и самостоятельно принимать решения ярким представителям этого типа не слишком подходит. Работа в условиях неопределенности людям этого типа может даваться ценой значительного психоэмоционального напряжения.

Однако их исполнительность, готовность заниматься рутинной работой, умение подчиняться установленному порядку, следовать инструкциям и директивам и требовать того же от других необходимы в планово-экономической деятельности, работе офисного работника, чиновника, сотрудника службы безопасности, военного,

Специалиста по работе с персоналом.

**6 Гипертимный тип**

Воспитатели и учителя часто жалуются на отвлекаемость и недисциплинированность

гипертимных детей, отмечая при этом их хорошие способности и живой ум. Мелочный

контроль со стороны взрослых, навязчивая опека, постоянные нравоучения вызывают у

гипертимов протестные реакции, провоцируют нарушение правил и порядков.

У гипертимов высокий жизненный тонус, хороший аппетит и здоровый сон, они обгоняют сверстников в физическом развитии, легко справляются с физическими нагрузками. Но отличное настроение могут испортить вспышки раздражения, вызванные противодействием в реализации их планов. Гипертимы с трудом подчиняются чужой воле и плохо переносят жесткую регламентацию деятельности, а также одиночество и вынужденное безделье, невозможность применить бьющую через край энергию. Гипертимы стремятся к неформальному лидерству среди сверстников, и это им легко удается благодаря энергии, смелости, находчивости, готовности рисковать и умению убеждать и вести за собой. Правда, авантюризм гипертима может иметь непредсказуемые последствия для него самого и его последователей. У гипертимов высок риск зависимого поведения. Увлечения гипертимных подростков отличаются разнообразием, но непостоянством. При стремлении командовать роль официальных лидеров их не привлекает, так как она сопряжена с ответственностью. Они обычно с легкостью дают обещания, но не всегда их выполняют. Всегда хорошее настроение и высокий жизненный тонус создают благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Взгляд на собственное будущее, как правило, полон оптимизма, даже при отсутствии к этому каких-либо оснований. Профессию нередко выбирают за компанию. Гипертимы не выносят рутинную, однообразную работу, однако способны быть инициатором различных проектов, эффективно выполнять работу, связанную с передачей информации и организацией мероприятий, презентацией товаров и услуг. Для успешной работы необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе и внимание к потребностям других людей, способность доводить начатое дело до конца.

**7 Импульсивный тип**

Импульсивные дети доставляют много хлопот сверстникам и взрослым вспыльчивостью и раздражительностью, которые нередко выливаются в физическую агрессию. Импульсивные подростки отличаются атлетическим телосложением и большой физической силой, поэтому показывают высокие результаты в спорте.

Импульсивные личности нетерпимы и не склонны идти на компромисс. Неуживчивость может быть причиной частой смены работы. Им трудно контролировать свои инстинкты и желания, поэтому любые препятствия на своем пути вызывают у них гнев и могут толкнуть на противоправные поступки. Хотя импульсивным людям трудно скрывать и контролировать свои негативные эмоции, особенно в тех случаях, когда ситуация выходит из-под их контроля, природный интеллект и хорошее воспитание способны сгладить эти черты характера.

Люди этого типа обычно имеют активную личностную позицию, проявляют высокую

поисковую активность и мотивацию достижений, быстро принимают решения. Они смелы и решительны, в других уважают силу, умеют постоять за себя, не боятся обострения ситуации, склонны к расширению своего влияния, полностью отдаются своей работе, с трудом переключаясь на другой вид деятельности. Все эти качества позволяют им добиваться успеха в профессиях, требующих силы, выносливости, четкого соблюдения инструкции: спорт, экстремальные виды деятельности,

сельское хозяйство, производство, охранная деятельность. Однако есть виды деятельности, в которых необходимы качества, не свойственные этому типу: гибкость, способность к сопереживанию, умение слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (образование, социальная работа); нестандартное мышление (наука, искусство).

**8 Оригинальный тип**

Представители оригинального типа с детства отличаются своеобразием интересов и

способностей и на всю жизнь сохраняют детскую непосредственность и непредсказуемость. Их не тяготит одиночество, а взрослая компания для них интереснее, чем компания сверстников. Их часто считают чудаками, не понимают и не принимают всерьез, поэтому они могут испытывать трудности социализации.

Люди этого типа способны находить оригинальные решения самых различных задач. Они критически относятся к мнению и вкусам большинства людей, живя в соответствии со своим внутренним ритмом, своими ценностями. Предметы и быт для них значат гораздо меньше, чем душевный комфорт и мир идей. Интересы и способности представителей оригинального типа непостижимы для людей

других типов. Нестандартное мышление, развитая интуиция и высокая работоспособность позволяет им достигать успехов в искусстве и науке, в том числе в сфере Интернет- технологий, совершать открытия, делать изобретения. Однако они не всегда понимают состояния других людей, испытывают трудности с выражением своих чувств, слабо владеют навыками общения. Пренебрежение формальной стороной работы, индивидуализм, неприятие жесткого регламента не способствуют успехам в сфере управления, воспитания, коммуникаций и делопроизводства, требующих развитых навыков общения, умения слышать другого и ставить себя на его место, способности выполнять рутинную работы и точно следовать инструкции.

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».**

На протяжении семи уроков вы не просто знакомились с такими понятиями психологии, как самооценка, темперамент, эмоции, стресс, тревожность, интеллект, память, внимание, но и узнавали о своих психологических особенностях, выполняя специальные задания и тесты.

**Задание №1.**

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои психологические особенности** | **По результатам тестов** | **По моему мнению** |
| Самооценка |  |  |
| Темперамент |  |  |
| Уровень агрессии |  |  |
| Уровень тревожности |  |  |
| Тип мышления |  |  |
| Память |  |  |
| Внимание |  |  |
| Тип характера |  |  |

Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?

Тест 10.

**«Формула профессии». (модификация методики Н.С. Пряжникова)**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Цели труда:**  1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы. 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо. | **2. Предмет труда:**  2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы. |
| **3. Средства труда:**  3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика. 3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств. | **4. Условия труда:**  4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия. 4.6. Работа на дому. 4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность. |

**Задание №4**

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

**Цели:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Предмет:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Средства:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Условия:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.  
 Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Тест 11.

**«Определение типа будущей профессии». (методика Е.А. Климова)**

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

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

Тест 12.

**Методика «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)**

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Мне нравится…**

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.

2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.

3. Выяснять устройство электроприборов.

4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.

6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.

7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.

8. Наблюдать за работой медсестры, врача.

9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.

11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

13. Ремонтировать бытовые электроприборы.

14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.

15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.

16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

17. Участвовать в общественной жизни школы, города.

18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.

21. Проводить опыты по физике.

22. Ухаживать за животными растениями.

23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.

24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.

26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.

27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.

28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.

29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

30. Участвовать в военных играх, походах.

31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.

34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.

36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.

39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.

41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

43. Разбираться в принципах работы электроприборов.

44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.

45. “Читать” географические и геологические карты.

46. Участвовать в спектаклях, концертах.

47. Изучать политику и экономику других стран.

48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.

49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.

50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

***Обработка результатов.***Десять колонок с номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 – физика и математика;

2 – химия и биология;

3 – радиотехника и электроника;

4 – механика и конструирование;

5 – география и геология;

6 – литература и искусство;

7 – история и политика;

8 – педагогика и медицина;

9 – предпринимательство и домоводство;

10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Тест 13.

**«Определение профессионального типа личности».**

**(авторская модификация методики Д. Холланда)**

**Инструкция:** Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это код профессии. Выберите профессию, которая для вас более привлекательна, и в бланке ответов рядом с ее кодом поставьте «+». Если в паре «автомеханик (Р)» — «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика. Код этой профессии — Р. Значит, в бланке ответов в строке «Р» надо поставить «+».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **И** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **П** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **А** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Автомеханик (Р) | Физиотерапевт (С) |
| Специалист по защите информации (И) | Логистик (П) |
| Оператор связи (О) | Кинооператор (А) |
| Водитель (Р) | Продавец (С) |
| Инженер-конструктор (И) | Менеджер по продажам (П) |
| Диспетчер (О) | Дизайнер компьютерных программ (А) |
| Ветеринар (Р) | Эколог (С) |
| Биолог-исследователь (И) | Фермер (П) |
| Лаборант (О) | Дрессировщик (А) |
| Агроном (Р) | Санитарный врач (С) |
| Селекционер (И) | Заготовитель сельхозпродуктов (П) |
| Микробиолог (О) | Ландшафтный дизайнер (А) |
| Массажист (Р) | Воспитатель (С) |
| Преподаватель (И) | Предприниматель (П) |
| Администратор (О) | Режиссер театра и кино (А) |
| Официант (Р) | Врач (С) |
| Психолог (И) | Торговый агент (П) |
| Страховой агент (О) | Хореограф (А) |
| Ювелир-гравер (Р) | Журналист (С) |
| Искусствовед (И) | Продюсер (П) |
| Редактор (О) | Музыкант (А) |
| Дизайнер интерьера (Р) | Экскурсовод (С) |
| Композитор (И) | Арт-директор (П) |
| Музейный работник (О) | Актер театра и кино (А) |
| Верстальщик (Р) | Гид-переводчик (С) |
| Лингвист (И) | Антикризисный управляющий (П) |
| Корректор (О) | Художественный редактор (А) |
| Наборщик текстов (Р) | Юрисконсульт (С) |
| Программист (И) | Брокер (П) |
| Бухгалтер (О) | Литературный переводчик (А) |

***Обработка результатов***

Подсчитайте количество плюсов в каждой строке:

8—10 — ярко выраженный тип;

5—7 — средне выраженный тип;

2—4 — слабо выраженный тип.   
Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

**1. РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ ТИП (Р).** Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

**2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ (И).** Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

**3. СОЦИАЛЬНЫЙ (С).** Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

**4. ОФИСНЫЙ (О).** Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

**5. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЙ (П).** Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

**6. АРТИСТИЧЕСКИЙ (А).** Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко —обычно можно говорить только о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».**

**Задание №1. «Моя будущая профессия».**

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет труда |  |
| Цели труда |  |
| Средства труда |  |
| Условия труда |  |
| «Определение типа будущей профессии» |  |
| «Профиль» |  |
| «Определение профессионального типа» |  |
| Профессионально важные качества |  |
| Мое здоровье |  |

Запишите профессии, соответствующие вашим интересам и склонностям.

Что вы знаете об этих профессиях?

Тест 14.

**Опросник профессиональных склонностей**

(методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)

*Инструкция.* Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

*Бланк ответов.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Виды деятельности | | | | | |
| **I** | **II** | **II** | **IV** | **V** | **VI** |
| 1 | а |  |  | б |  | в |
| 2 |  | а |  | б | в |  |
| 3 | а | б |  | в |  |  |
| 4 |  |  | а |  | б | в |
| 5 | а | б | в |  |  |  |
| 6 | а | б |  |  |  | в |
| 7 |  | а | б | в |  |  |
| 8 | а |  |  |  | б | в |
| 9 |  | а |  | б | в |  |
| 10 |  |  |  | а | б | в |
| 11 | а | б | в |  |  |  |
| 12 |  |  | а | б | в |  |
| 13 | а |  |  |  | б | в |
| 14 |  | а |  | б | в |  |
| 15 | а |  | б |  | в |  |
| 16 | а |  | б |  |  | в |
| 17 |  |  |  | а | б | в |
| 18 | а | б | в |  |  |  |
| 19 |  |  | а |  | б | в |
| 20 | а |  | б |  |  | в |
| 21 |  | а | б | в |  |  |
| 22 |  | а | б | в |  |  |
| 23 |  | а |  | б |  | в |
| 24 | а |  |  |  | б | в |
| Сумма  баллов |  |  |  |  |  |  |

*Вопросы:*

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

а) общаться с самыми разными людьми;

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

в) заниматься расчетами; вести документацию.

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

а) возможность следить за ходом мыслей автора;

б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;

в) сюжет, действия героев.

**3. Меня больше обрадует Нобелевская премия**

а) за общественную деятельность;

б) в области науки;

в) в области искусства.

**4. Я скорее соглашусь стать**

а) главным механиком;

б) начальником экспедиции;

в) главным бухгалтером.

**5. Будущее людей определяют**

а) взаимопонимание между людьми;

б) научные открытия;

в) развитие производства.

**6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь**

а) созданием дружного, сплоченного коллектива;

б) разработкой новых технологий обучения;

в) работой с документами.

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

а) внутреннее устройство экспонатов;

б) их практическое применение;

в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

**8. В людях я ценю, прежде всего**

а) дружелюбие и отзывчивость;

б) смелость и выносливость;

в) обязательность и аккуратность.

**9. В свободное время мне хотелось бы**

а) ставить различные опыты, эксперименты;

б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;

в) тренироваться.

**10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует**

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;

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

в) деловое общение

**11. Мне интереснее беседовать о**

а) человеческих взаимоотношениях;

б) новой научной гипотезе;

в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

**12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал (а)**

а) технический;

б) музыкальный;

в) спортивный.

**13. В школе следует обратить особое внимание на**

а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;

в) укрепление дисциплины.

**14. Я с большим удовольствием смотрю**

а) научно-популярные фильмы;

б) программы о культуре и искусстве;

в) спортивные программы.

**15. Мне хотелось бы работать**

а) с детьми или сверстниками;

б) с машинами, механизмами;

в) с объектами природы.

**16. Школа в первую очередь должна**

а) учить общению с другими людьми;

б) давать знания;

в) обучать навыкам работы.

**17. Главное в жизни**

а) иметь возможность заниматься творчеством;

б) вести здоровый образ жизни;

в) тщательно планировать свои дела.

**18. Государство должно в первую очередь заботиться о**

а) защите интересов и прав граждан;

б) достижениях в области науки и техники;

в) материальном благополучии граждан.

**19. Мне больше всего нравятся уроки**

а) труда;

б) физкультуры;

в) математики.

**20. Мне интереснее было бы**

а) заниматься сбытом товаров;

б) изготавливать изделия;

в) планировать производство товаров.

**21. Я предпочитаю читать статьи о**

а) выдающихся ученых и их открытиях;

б) интересных изобретениях;

в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

**22. В свободное время я люблю**

а) читать, думать, рассуждать;

б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными,

растениями;

в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

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

а) научном открытии;

б) художественной выставке;

в) экономической ситуации.

**24. Я предпочту работать**

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

*Обработка результатов.* Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

**1 - склонность к работе с людьми.** Профессии, связанные с управлением,

обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно- информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

**2 - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе**. Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

**3 - склонность к практической деятельности.** Круг этих профессий очень

широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

**4 - склонность к эстетическим видам деятельности**. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

**5 - склонность к экстремальным видам деятельности.** Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

**6 - склонность к планово-экономическим видам деятельности.** Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист);

делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор,

переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник,

топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Тест 15.

**Какое у Тебя внимание?**

**Среди буквенного текста имеются слова – имена существительные. Твоя задача - как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова**.

**Время работы 2 минуты.**

**Пример: пюклбюсрадостьуфхрнкп**

ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕ БЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРФТЕОРИЯДЛПБИЗНЕСТ КЩАМАРКЕТИНГПМТДАТАХРКДОЧИСЛОТЩЦОСЛЕДСТВИЕРБ ОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУ ФЦНОСЛОВОНРЩЬАРДЕНЬГИЬКЦЩЪБСТУЛФПЛЬТОЩКР РТДОВНИМАНИЕХИЩЬСТОЛППТХМУТАРЕЛКАЯМУКУСТРПКЩ БФЩОБЩЕНИЕЯАОТРВЕТЕРБФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩБФ КВЦОНОСЯФТМКЦЛУБПОЛЕТКЦШЩПЕТУХТАКЛЬПЕСНЯЖК ШЯФЦКАЧЕЛИКЖДФМОБАНКДШЖЪТКОНЬДПЖКТОЧКАПФЦ

Всего: 34 слова

0-15 слов – низкий уровень

16- 26 слов – средний

27 и выше - высокий

Тест 16.

**Проверь свое техническое мышление**

**Тебе предлагается за 3½ минуты решить 7 задач по простым техническим проблемам, выбрав из 3-х предложенных ответов - правильный (обведи его кружком). Но для начала рекомендуется ознакомиться с двумя примерами задач, имеющими правильные ответы.**



1. Кому из двоих рабочих тяжелее?

1. Рабочему А
2. Рабочему В
3. Обоим одинаково тяжело

(Правильный ответ – 1)



2. Как легче поднимать груз?

1. П принципу А
2. По принципу В
3. Оба способа равноценны

(Правильный ответ – 1)

**Итак, если Ты готов, включай секундомер.**



I. Должен ли на повороте один из рельсов

быть выше другого?

1. Рельс А выше
2. Рельсы на одном уровне
3. Рельс В выше



II. Каким способом легче везти камень?

1. Способом А

2. Способом В

1. Способом С



III. В реке, где вода течет в направлении стрелки,

установлены 3 колеса. Из труб на них

дополнительно падает вода.

Какое колесо будет вращаться быстрее?

1. Колесо А
2. Колесо В
3. Колесо С



IV. Какая гусеница должна двигаться быстрее,

чтобы трактор поворачивался в направлении

стрелки?

1. Гусеница А

1. Гусеница В
2. Все равно, какая



V. Как целесообразнее установить трос,

поддерживающий мост?

1. По чертежу А

1. По чертежу В
2. По чертежу С

VI. Риски на стаканах обозначают



равные объемы. На каком стакане

они нанесены правильно?

1. На стакане А

1. На стакане В
2. На стакане С



VII. Какая из отмеченных шестерен

вращается медленнее? Или они вращаются

с одинаковой скоростью?

1. Шестерня А вращается медленнее

1. Скорость вращения одинаковая
2. Шестерня В вращается медленнее

**Запиши номера обведенных ответов в таблицу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задачи** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | | **VI** | **VII** |
| **№ ответа** |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Баллы** |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого:** | | | | | |  | | |

За каждый правильный ответ поставь себе 1 балл, за каждый неправильный - 0 баллов. Подсчитай сумму набранных баллов и запиши в строку «Итого»

Тест 17.

**«Тест умственного развития»** **(Школьный Тест умственного развития в модификации Г.Резапкиной).**

Выполнение этого теста требует интенсивной умственной работы в течение всего урока. Методика предназначена для определения усвоения ряда понятий школьной программы, сформированности основных мыслительных процессов и развитие вербального интеллекта учащихся 8-9 -х классов. Она состоит их четырех серий заданий, каждая из которых выявляет уровень развития основных мыслительных операций (установление аналогий, классификация, обобщение, поиск закономерностей) на материале физико – математического, естественно – научного, общественного и гуманитарных предметных циклов. Задания четвертой серии направлены на изучение способности к анализу и синтезу знаковой информации.

***Инструкция:*** Вам даны три слова (или словосочетания). Первое и второе связаны по смыслу. Из четырех вариантов выберите тот, который связан по смыслу с третьим словом (или словосочетанием) так, как первое со вторым.

В бланке рядом с номером задания запишите его букву.

Пример: **летчик – самолет = машинист - ?**

Варианты: а) пассажир; б) поезд; в) вагон; г) вокзал.

Летчик управляет самолетом, машинист – поездом.

Правильный ответ: «б».

**1. рабовладельцы – капиталисты = рабы- …..**

а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) наемные рабочие; г) пленные.

**2. богатство – бедность = крепостная зависимость - …**

а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная

собственность.

**3. первобытный строй – рабовладельческий строй = рабовладельческий строй - ….**

а) социалистический строй; б) капиталистический строй; в) демократическое

правление; г) феодальный строй.

**4. роза – цветок = врач - …**

а) занятие; б) должность; в) специальность; г) профессия.

**5. война – смерть = частная собственность - ….**

а) феодализм; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы.

**6. стихотворение – поэзия = рассказ - ….**

а) проза; б) писатель; в) повесть; г) предложение.

**7. старт – финиш = пролог - ….**

а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) эпилог.

**8. роман – глава = стихотворение - …..**

а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм.

**9. числительное - количество = глагол - ….**

а) спряжение; б) действие; в) причастие; г) часть речи.

**10. глагол – спрягать = существительное - ….**

а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять.

**11. Колумб – путешественник = землетрясение - ….**

а) природное явление; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.

**12. север – юг = осадки - ….**

а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха.

**13. папоротник – спора = сосна - …**

а) шишка; б) семя; в) растение; г) ель.

**14. растение – стебель = клетка - ….**

а) деление; б) хромосома; в) ядро; г) фермент.

**15. понижение атмосферного давления – осадки = антициклон - ……**

а) ясная погода; б) циклон; в) гроза; г) влажность.

**16. фигура – треугольник = состояние веществ - ….**

а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода.

**17. Прямоугольник – плоскость = куб - ….**

а) сторона; б) ребро; в) высота; г) объем.

**18. диаметр – радиус = окружность - ….**

а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) круг.

**19. холодно – горячо = движение - …**

а) инерция; б) покой; в) скорость; г) взаимодействие.

**20. слагаемые – сумма = множители - ….**

а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение.

**2. Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найди слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке. Пример: а) корова; б) лошадь; в) собака; г) волк. Три слова обозначают домашних животных, четвертое – дикое.**

**Правильный ответ: «г».**

21. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.

22. а) социология; б) психология; в) педагогика; г) техника.

23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) Пирогов.

24. а) император, б) дворянин; в) царь; г) вождь.

25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) АЗОТ.

26. а) предлог; б) корень; в) суффикс; г) окончание.

27. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.

28. а) Ахматова; б) Блок; в) Васнецов; г) Гумилев.

29. а) пролог; б) сюжет; в) развязка; г) эпилог

30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказание.

31. а) барометр; б) азимут; в) термометр; г) компас.

32. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость.

33. а) Линней; б) Павлов; в) Микоян; г) Дарвин

34. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия.

35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал.

36. а) парабола; б) гипербола; в) ломаная; г) прямая

37. а) Сахаров; б) Алферов в) Ландау; г) Пастернак.

38. а) длина; б) метр; в) масса; г) объем.

39. а) скорость; б) колебание; в) вес; г) плотность

40. а) круг; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

**3.Даны пары слов. Выберите из четырех вариантов тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Пример: сосна – ель. Вариант ответов:**

а) растения; б) природа; в) деревья; г) хвойные деревья. Правильный ответ – «г», потому что он точнее всего отражает существенные свойства этих понятий.

**41. феодализм – капитализм:** а) устройство общества, б) формы правления;

в) неравенство; г) общественный строй.

**42. радио - телевидение:** а) способы передачи информации; б) средства массовой информации; в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.

**43. наука – искусство:** а) виды творчества; б) интеллект; в) культура;

г) области человеческой деятельности.

**44. школа – институт:** а) образование; б) задания; в) учебные заведения; г) способы получения знаний.

**45. монархия – демократия:** а) государственный строй; б) формы правления; в) правительство; г) устройство общества.

**46. сказка – былина:** а) литературный жанр; б) выдумка; в) устное народное

творчество; г) литературное произведение.

**47. пролог – кульминация:** а) литературный прием; б) элементы литературного произведения; в) художественные средства; г) способы изложения.

**48. глагол – прилагательное:** а) главные члены предложения; б) части речи; в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.

**49. классицизм – романтизм:** а) стиль; б) жанр; в) художественный стиль; г)

направления в искусстве.

**50. определение – обстоятельство:** а) члены предложения; б) части речи; в) виды предложений; г) уточняющие слова.

**51. Азия – Африка:** а) страны; б) континент; в) материки; г) части света.

**52. сердце – артерия:** а) органы кровообращения; б) анатомия; в) система

кровообращения; г) органы тела.

**53. облачность – осадки:** а) природные; б) дождь, в) погода, г) атмосферные

явления.

**54. жиры – белки:** а) биологические вещества; б) микроэлементы; в) органические вещества; г) химический состав тела.

**55. канал – плотина:** а) гидроэлектростанция; б) водные сооружения; в) водоемы; г) водные преграды.

**56. сумма – произведение**: а) математические термины; б) вычисления; в)

результаты математических действий; г) результаты вычислений.

**57. газ – жидкость:** а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; г) агрегатное состояние вещества.

**58. дифракция – интерференция:** а) волновые явления; б) характеристики световой волны; в) природные явления, г) физические термины.

**59. ампер – вольт**: а) электричество, б) физические термины; в) единицы измерения электрического тока; г) ученые – физики.

**60.синус – косинус:** а) квадратичные функции; б) тригонометрические функции; в) четные функции; г) нечетные функции.

**4.Числа в каждом ряду расположены по определенному правилу. Вы должны понять эту закономерность и записать в бланке ответов число, которое продолжает этот числовой ряд. В некоторых случаях для того, чтобы найти закономерность, необходимо мысленно выполнять арифметические действия.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | Числовые ряды | | | | | | |
| **61** | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |  |
| **62** | 9 | 1 | 7 | 1 | 5 | 1 |  |
| **63** | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |  |
| **64** | 10 | 12 | 9 | 11 | 8 | 10 |  |
| **65** | 1 | 3 | 6 | 8 | 16 | 18 |  |
| **66** | 3 | 4 | 6 | 9 | 13 | 18 |  |
| **67** | 15 | 13 | 16 | 12 | 17 | 11 |  |
| **68** | 1 | 2 | 4 | 8 | 16 | 32 |  |
| **69** | 1 | 2 | 5 | 10 | 17 | 26 |  |
| **70** | 1 | 4 | 9 | 16 | 25 | 36 |  |
| **71** | 128 | 64 | 32 | 16 | 8 | 4 |  |
| **72** | 1 | 2 | 6 | 15 | 31 | 56 |  |
| **73** | 31 | 24 | 18 | 13 | 9 | 6 |  |
| **74** | 255 | 127 | 63 | 31 | 15 | 7 |  |
| **75** | 3 | 4 | 8 | 17 | 33 | 58 |  |
| **76** | 47 | 39 | 32 | 26 | 21 | 17 |  |
| **77** | 174 | 171 | 57 | 54 | 18 | 15 |  |
| **78** | 54 | 19 | 18 | 14 | 6 | 9 |  |
| **79** | 301 | 294 | 49 | 44 | 11 | 8 |  |
| **80** | 23 | 46 | 48 | 96 | 98 | 196 |  |

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **21** |  | **41** |  | **61** |  |
| **2** |  | **22** |  | **42** |  | **62** |  |
| **3** |  | **23** |  | **43** |  | **63** |  |
| **4** |  | **24** |  | **44** |  | **64** |  |
| **5** |  | **25** |  | **45** |  | **65** |  |
| Общественные науки | | | | | | | |
| **6** |  | **26** |  | **46** |  | **66** |  |
| **7** |  | **27** |  | **47** |  | **67** |  |
| **8** |  | **28** |  | **48** |  | **68** |  |
| **9** |  | **29** |  | **49** |  | **69** |  |
| **10** |  | **30** |  | **50** |  | **70** |  |
| Гуманитарные науки | | | | | | | |
| **11** |  | **31** |  | **51** |  | **71** |  |
| **12** |  | **32** |  | **52** |  | **72** |  |
| **13** |  | **33** |  | **53** |  | **73** |  |
| **14** |  | **34** |  | **54** |  | **74** |  |
| **15** |  | **35** |  | **55** |  | **75** |  |
| Естественные науки | | | | | | | |
| **16** |  | **36** |  | **56** |  | **76** |  |
| **17** |  | **37** |  | **57** |  | **77** |  |
| **17** |  | **38** |  | **58** |  | **78** |  |
| **19** |  | **39** |  | **59** |  | **79** |  |
| **20** |  | **40** |  | **60** |  | **80** |  |
| Физика-математика | | | | | | | |
| **А** |  | **К** |  | **О** |  | **З** |  |

Мыслительные операции:

А – аналогии

К – классификация

О – обобщение

З - закономерности

Тест 18.

**Особенности поведения в конфликтных ситуациях**

**Инструкция.** Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.   
Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **5** | **9** | **П** |
| **2** | **6** | **10** | **И** |
| **3** | **7** | **11** | **С** |
| **4** | **8** | **12** | **К** |

**Высказывания:**

1. Я стремлюсь оправдать ожидания друзей.  
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.  
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.  
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.  
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.  
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.  
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.  
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.  
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.  
10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.  
11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.  
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

***Обработка результатов.***

1 строка – ***приспособление (П)***, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради видимости сохранения партнерских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Данная стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.)

2 строка – ***избегание, или уход (И)*** – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

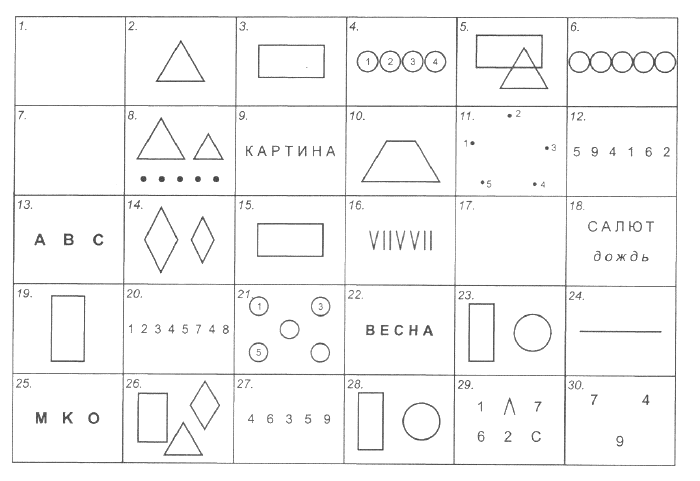
3 строка – ***сотрудничество, или кооперация (С)*** – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4 строка – ***соперничество, или конкуренция (К)*** – стремление добиться своего за счет другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильней. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

Тест 19.

**Тест «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).**

**Инструкция.** Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему



Тест 20.

**Тест «Я — руководитель».**

Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **Интеллект** | Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события. | Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события. | Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов. |
| **Общительность** | К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов. | К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним. | К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми. |
| **Ответственность** | Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе. | Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими. | Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других. |
| **Организаторские способности** | Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности. | Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому. | Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией. |
| **Настойчивость** | Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности. | Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения. | Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях. |

Тест 21.

**Акулы» и «дельфины».**

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

|  |  |
| --- | --- |
| 1-а. Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты. | 1-б. Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой. |
| 2-а. Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь. | 2-б. Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым. |
| 3-а. Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха. | 3-б. Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия. |
| 4-а. Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие. | 4-б. Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости. |
| 5-а. Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Иметь репутацию верующего выгодно. | 5-б. Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе. |
| 6-а. Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества. | 6-б. Мое дело – это мое призвание и предназначение. Это способ реализовать свои способности и свои идеи. |
| 7-а. Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее. | 7-б. Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память. |
| 8-а. Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая. | 8-б. Счастье – видеть, как реализуются мои самые смелые идеи, наслаждаться игрой своих сил, свободой и независимостью, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением. |
| 9-а. Для достижения своих целей хороши любые средства. | 9-б. Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы. |
| 10-а. Люди – потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами. | 10-б. Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества. |

Если вы чаще выбирали вариант «а», вам ближе стратегия акул, если «б» — стратегия дельфинов. Аргументируйте свой выбор. В чем суть каждой стратегии?

Тест 22.

**Матрица выбора профессии (Резапкина Г.В.)**

С помощью 2-х вопросов и таблицы можно выявить профессию наиболее близкую интересам и склонностям опрашиваемого.

**Инструкция.** Выберите наиболее предпочитаемый вид труда и сферу труда. Если для вас привлекательны несколько «сфер труда» и «видов труда», отметьте не более 3-х:

**С кем или с чем Вы бы хотели работать? Какой объект деятельности Вас привлекает?**

1.1. **Человек** (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)

1.2. **Информация** (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)

1.3. **Финансы** (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)

1.4. **Техника** (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)

1.5. **Искусство** (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)

1.6. **Животные** (служебные, дикие, домашние, промысловые)

1.7. **Растения** (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные)

1.8. **Продукты питания** (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты)

1.9. **Изделия** (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства)

1.10. **Природные ресурсы** (земли, леса, горы, водоемы, месторождения)

**Чем бы Вы хотели заниматься? Какой вид деятельности Вас привлекает?**

2.1. **Управление** (руководство чьей-то деятельностью)

2.2. **Обслуживание** (удовлетворение чьих-то потребностей)

2.3. **Образование** (воспитание, обучение, формирование личности)

2.4. **Оздоровление** (избавление от болезней и их предупреждение)

2.5. **Творчество** (создание оригинальных произведений искусства)

2.6. **Производство** (изготовление продукции)

2.7. **Конструирование** (проектирование деталей и объектов)

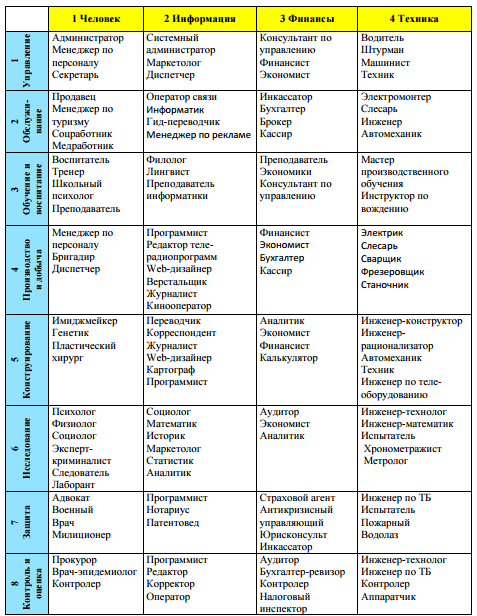
2.8. **Исследование** (научное изучение чего-либо или кого-либо)

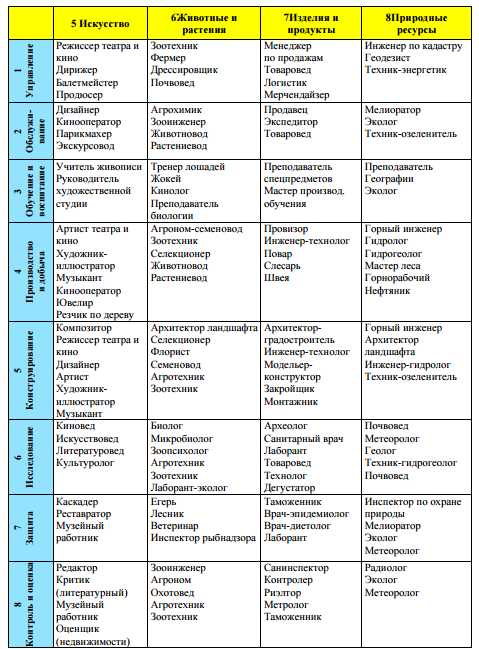
2.9. **Защита** (охрана от враждебных действий)

2.10. **Контроль** (проверка и наблюдение)

**Анализ**

Найдите в *Матрице выбора профессии*, соответствующие выбранным предметам труда и видам деятельности.

**Матрица выбора профессии**



Упражнение составьте свое резюме

**Резюме**

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

* Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта — 18—20).
* Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.
* Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.
* Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.
* Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.
* Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.
* Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — страница печатного текста (размер шрифта — 12—14).

**Анкета кандидата на должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***в компанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Ваши дополнительные навыки и умения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Ваши увлечения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Назовите Ваши главные достоинства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Назовите Ваши главные недостатки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Ваше профессиональное кредо (девиз) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Почему Вы хотите работать в нашей компании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Какие профессиональные цели Вы ставите перед собой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. На что Вы рассчитываете при достижении этих целей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Какое вознаграждение Вы хотели бы получать за свою работу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

муниципальное образовательное учреждение

«Средняя школа №1»

**Индивидуальный образовательный маршрут**

**ученика старшей школы**

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

(Ф.И.О. учащегося, класс)

2018-2020 учебный год

г. Гаврилов-Ям, Ярославской области

**Дорогой старшеклассник!**

В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится решать, где продолжить об­разование, какую выбрать профессию. Ты должен самостоятельно ответить на эти серьезные во­просы, принять верное решение. Свое будущее ты строишь сам, уже сейчас являясь учеником старшей профильной школы. Ты всегда можешь рассчитывать на поддержку и помощь со сторо­ны администрации школы, педагогов, психолога, классных руководителей, родителей.

Надеемся, что практическим руководством по самообразованию и самореализации жизнен­ных планов станет разработанная тобой индивидуальная образовательная программа.

1. **Интервью с самим собой.**

Ф.И.О.

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

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Область моих интересов

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

Мой тип мышления

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

Мой тип характера

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

Мой уровень умственного развития

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

Мои сильные качества

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

Мои слабые качества

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

Мой профессиональный тип личности (по методике Д. Голланда)

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

Мои профессиональные склонности

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

Мои достижения

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

*При каких организационно-педагогических условиях мне легче учиться:*

* я предпочитаю работать в одиночку (в группе);
* у меня выше работоспособность в начале-середине и конце урока;
* для меня предпочтительнее формы органи­зации учебной и познавательной деятельно­сти: словесные, наглядные, практические;
* для меня предпочтительней формы контро­ля:

а) устный контроль (индивидуальный опрос, устный зачет, устный экза­мен);

б) письменный контроль (контроль­ные письменные работы, письмен­ные зачеты, письменные экзамены, тестирование);

* для меня предпочтительнее, чтобы кон­троль осуществлялся: учителем, взаимоконтроль или самоконтроль;
* я предпочитаю выполнять задания: по алгоритму, по образцу или творческие виды.

1. **Мои ближние и дальние цели.**

Цель моего образования в старшей школе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какую форму обучения выбираю (базисную или профильную)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я планирую получить профессию: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я планирую поступить: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Для достижения поставленной цели я в старшей школе:*

Какие проблемы вижу в достижении цели (нужное подчеркнуть):

* пробелы в знаниях по предметам школьного курса;
* низкий уровень знаний по школьной программе;
* нужны знания, дополняющие школьную программу;
* не определен в выборе профессионального направления;
* плохие материальные условия.

Особое внимание уделю изучению предметов:

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

Выбранные мной курсы, факультативы, консультации, репетиторство (указать предметную область):

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

Мой образовательный проект ил творческая работа (тема и руководитель):

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

Мои ценностные ориентиры:

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

Качества и способности, которые я буду развивать в себе для реализации поставленных ориентиров:

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

1. **Мои шаги к успеху**

Индивидуальный учебный план (с недельной нагрузкой)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Базовые предметы  (кол-во часов в неделю) | Профильные предметы  (кол-во часов в неделю) | Элективные курсы  (кол-во часов в неделю) |
|  |  |  |
| Итого: |  |  |

Внеурочная деятельность (расписание)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели  Время | Пт. | Вт. | Ср | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
| название кружка, секции, клуба, объединения и место проведения | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Как я буду развивать необходимые для достижения жизненных целей универсальные учебные действия (УУД): познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные?*

В учебной деятельности:

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

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

Во внеурочной деятельности:

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

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

Что мне может помешать в достижении поставленных целей (риски):

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

К кому я могу обратиться за советом в трудной ситуации:

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

1. **Самоконтроль**

Уровень сформированности моих знаний по предметам и коррекция

(в 10 классе)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметы | Оценки по четвертям | | | | | Анализ и коррекция |
| I  четв | II  четв | III  четв | IV  четв | год |
| план  факт | план  факт | план  факт | план  факт | план  факт |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Уровень сформированности моих знаний по предметам и коррекция

(в 11 классе)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметы | Оценки по четвертям | | | | | Анализ и коррекция |
| I  четв | II  четв | III  четв | IV  четв | год |
| план  факт | план  факт | план  факт | план  факт | план  факт |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Уровень сформированности личностных качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень воспитанности  (Н.П. Капустин) | Исследование жизненных мотивов | Изучение психологических особенностей  (Ю.Н. Семненко) | Исследование ценностных ориентаций личности  (С.С. Бубнова) | Диагностика ценностных ориентаций  (В.Ф. Сопов) |
|  |  |  |  |  |

**Уровень сформированности регулятивных УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностный опросник Кеттела (редак. Ясюковой) | Оценка уровня сформированности учебной деятельности (Г.В. Репкина) | Диагностика уровня развития рефлексивности  (А.В. Карпов) | Ролевые позиции в межличностных отношениях (Э. Берн) |
|  |  |  |  |

**Уровень сформированности познавательных УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Школьный тест умственного развития (К.М. Гуревич) | Эрудит  (Г.В. Резапкина) | Тип мышления  (Г.В. Резапкина) | Опросник профессиональных склонностей  (Л.А. Йовайши) |
|  |  |  |  |

**Уровень сформированности коммуникативных УУД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика КОС  (В.В. Синевский) | Особенности общения  (В.Н. Недашковский) | Умеете ли Вы слушать  (И. Атватер) | Шкала эмоционального отклика (А. Меграбян) | Направленность личности в общении (С.Л. Братченко) |
|  |  |  |  |  |

**V**. **Права и обязанности учащегося по проектированию и**

**реализации ИОП**

Проектирование и реализация ИОП предоставляет учащемуся старшей школы возможность реализовать конституционное право на получение качественного образования:

* учащийся *имеет право* выступать инициатором разработки программы;
* учащийся *имеет право* определять личностно-значимые цели обучения, содержание учеб­ного материала, формы и сроки его изучения, критерии результативности (в соответствии с требованиями образовательного стандарта);
* учащийся *имеет право* обратиться за консультативной поддержкой к специалисту (педаго­гу, психологу, классному руководителю) в процессе проектирования и реализации про­граммы;
* учащийся *имеет право* вносить изменения в содержание программы и сроки ее реализации по согласованию с экспертным советом;
* учащийся *имеет право* пользоваться образовательными ресурсами школы с целью выпол­нения ИОП.

Учащийся старшей школы *обязан* обосновать актуальность и личностную значимость ИОП, отчитаться о ее выполнении. Классный руководитель (педагог) контролирует выполнение про­граммы.

Разработанная программа проходит независимую экспертизу на экспертном совете школы с использованием педагогического аудита. Является документом, регламентирующим отношения между учащимся, родителями и ОУ.