**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ БУДЩЕГО ВЫПУСКНИКА**

Проблема профессионального самоопределения актуальна для молодежи во все времена и эпохи. **Современное состояние рынка труда делает сложным процесс ориентирования молодежи на определенные профессии**. ***Во-первых***, мир профессий чрезвычайно динамичен и изменчив. С одной стороны, это расширяет возможности выбора, с другой – имеющееся многообразие рождает трудности в его совершении. ***Во-вторых***, особенностью современного мира профессий является его полипрофессионализм. На сегодняшний день в России насчитывается более шести тысяч профессий. И будущий выпускник должен сориентироваться в них, понять – какая из профессий подходит ему. Ведь выбрать профессию – это не столько выбрать себе работу, сколько выбрать определенный образ жизни. Каждый может научиться многим и разным делам. Но не всем сразу. Поэтому и приходится делать выбор.

**Для того чтобы правильно выбрать себе профессию, учащимся надо сориентироваться в трех вещах.**

1. Определить, каковы их профессиональные интересы и склонности, т.е. желания и потребности в определенных видах деятельности, стремления не только к результату, но и к самому процессу того, что человек делает. От склонностей зависит привлекательность работы, интерес к ней. Склонности условно обозначают выражением ***"Я хочу".***
2. Оценить профессионально важные качества, которые определяют, в конечном счете, профессиональную пригодность. Кроме здоровья и квалификации, к этой группе относятся способности, т.е. такие индивидуальные качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления деятельности (например, темперамент). Способности условно выражают словами ***"Я могу".***
3. Узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, определить, каково сегодня ***"Надо".***

В том случае, если они сумеют совместить "Хочу", "Могу" и "Надо", то профессиональный выбор будет удачным.

**Иными словами, задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:**

* Интересна и привлекательна.
* Соответствует способностям.
* Пользуется спросом на рынке труда.

Профессиональное самоопределение — это не просто выбор профессии, а своеобразный творческий процесс развития личности. Это длительный процесс, в течение которого личность определяет собственные особенности, способности и возможности, соотносящиеся с выбираемой профессиональной сферой, требованиями данной профессии и общества. На основании результатов данного сравнительного анализа человек определяет для себя приоритетные цели и задачи, этапы их достижений, и таким образом, формирует свою жизненную профессиональную перспективу. При этом решение задачи профессионального самоопределения проходит через разрешение противоречий между желаниями и способностями личности и требованиями профессиональной сферы, и ожиданиями общества. Чем точнее сделан выбор, тем меньше разочарований и трудностей будет в жизни и тем большая вероятность того, что общество получит профессионала.

Школьник хорошо понимает, что содержание будущей жизни, прежде всего, зависит от того - сумеет ли он правильно выбрать профессию. Каким бы легкомысленным и беспечным не выглядел юноша, выбор профессии - его главная и постоянная забота.

**По мнению Е.А. Климова существует 8 углов ситуации выбора профессии.**

Ведь старшеклассник принимает во внимание сведения не только об особенностях различных профессий, но и массу другой информации.

1. ***Личные профессиональные планы.*** В поведении и жизни человека представления о ближайшем и отдаленном будущем играют очень важную роль. Профессиональный план или образ, мысленное представление, его особенности зависят от склада ума и характера, опыта человека. Он включает в себя главную цель и цели на будущее, пути и средства их достижения. Но планы различны по содержанию и то, какие они зависит от человека.
2. ***Способности.*** Способности, таланты учащегося старших классов необходимо рассматривать не только в учебе, но и ко всем другим видам общественно ценной активности. Так как именно способности включает в себя будущая профессиональная пригодность.
3. ***Уровень притязаний на общественное признание***. Реалистичность притязаний старшеклассника – первая ступень профессиональной подготовки.
4. ***Информированность*** – важная, неискаженная информация – важный фактор выбора профессии.
5. ***Склонности проявляются и формируются в деятельности.*** Сознательно включаясь в разные виды деятельности, человек может менять свои увлечения, а значит и направления. Для старшеклассника это важно, так как допрофессиональные увлечения – путь к будущему.
6. ***Позиция товарищей, подруг (сверстников).*** Дружеские отношения старшеклассников уже очень крепки и влияние их на выбор профессии не исключено, так как внимание своего профессионального будущего сверстников также возрастает. Именно позиция микрогруппы может стать решающим в профессиональном самоопределении.
7. ***Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя***. Каждый учитель, наблюдая за поведением учащегося только в учебной деятельности, все время «проникает мыслью за фасад внешних проявлений человека, ставит своего рода диагнозы относительно интересов, склонностей, помыслов, характера, способностей, подготовленности учащегося». Учитель знает множество той информации, которая неизвестна даже самому ученику.
8. ***Позиция старших членов семьи.***

Нет родителей, которые бы не желали детям добра. Они волнуются за будущее детей, искренне желают им счастья и хотят помочь в выборе профессии. Но родители могут ошибаться. И эти ошибки порой весьма сказываются на судьбе детей. Есть очевидные ошибки – например неумеренная переоценка способностей своих сыновей и дочерей. Казалось бы, именно родители имеют наиболее полное представление о склонностях и способностях детей. Могут сопоставлять желания детей с их реальными возможностями. А в действительности иногда бывает, что родители не сумели найти свое место в жизни, свою работу, полюбить ее. И вот стараются осуществить собственную мечту в своих детях, навязывая им дело, которым не пришлось заниматься самим. Некоторые родители, проявляя бурную заботу о «выгодном», «удобном», «беспроигрышным» устройстве своих сыновей и дочерей в их взрослой жизни, настаивают, чтобы они выбрали престижную, по их мнению, профессию, это, а не другое место учебы. Они уверены, что они, родители, как никто, знают, что нужно их ребенку, что для него лучше. И часто ошибаются, действуют вопреки его подлинным интересам. Любой ценой пытаясь, достичь заветной цели, они порой заставляют ребенка отказываться от «своего» выбора. И если смогут уговорить, то чаще всего результат получается точно такой же, как у них не сложилось, не удалось.

Влиять на формирование интересов, помогать развитию способностей нужно, но навязывать свою волю, не следует даже в том случае, если это вызвано самыми добрыми намерениями. Нельзя решать за детей, нельзя допускать, чтобы забота о детях превращалась в думанье за них. Подростки чрезвычайно нуждаются в помощи, совете, но в то же время они считают себя уже взрослыми и не терпят диктата, давления. В последнем случае может возникнуть психологический бунт, проявляемый либо в форме бурного разлада с родителями, выражающегося в стремлении поступить «назло» родителям, хотя, порой, и вопреки своим интересам, и склонностям, либо в форме полнейшего смирения с судьбой, глубокой апатией. Нужно найти «золотую середину» между инициативой ребенка и вашим активным участием. Крайняя позиция: «Пусть все решает сам» и «Что он без меня решит» — в конечном счете приведут к отчуждению между вами.

**Среди условий успешного взаимодействия родителей с ребенком можно выделить следующее:**

* знания родителями интересов и потребностей ребенка;
* умение упрочить сотрудничество в достижении общей цели;
* общаться с детьми нестандартно, естественно;
* глубоко «по-настоящему» чувствовать ребенка, быть готовыми и способными к сопереживанию, становиться на позицию ребенка, видеть в нем личность;
* умение управлять собой, своим поведением, чувствами, исключить во взаимоотношениях с детьми грубость, авторитарность, назидательность, панибратство;
* умение требовать, поощрять и наказывать.

**Ошибки при выборе профессии**

Распространенная ошибка как школьника, так и родителей – автоматический перенос интереса к школьному предмету на будущую профессию, когда уверенную пятерку по какому-то из школьных предметов считают единственным и достаточным условием успешного выбора профессии. Одно дело любить книги и совсем другое – быть учителем без педагогических способностей. Надо оценивать при выборе профессии и свои возможности.

Выбирая профессию, путь ее получения, подростки и родители часто упускают из виду еще одну немаловажную проблему – возможность трудоустройства по выбранной профессии после окончания учебного заведения.

Очень важно помочь ребенку сделать свой правильный выбор более конкретным, пусть ребенок вместе с родителями попробует построить план своей карьеры. Возможно, этот план не будут реальным проектом, важно, что ребенок продумал сделанный выбор вовремя.

Разумеется, выбор профессии не ограничивается психологической поддержкой. Но на первых этапах самоопределения ребенок нуждается именно в этой помощи. Обращение к профессионалу – одно из лучших решений. Важно помнить родителям, что какой бы жестокой не становилась жизнь, нельзя относиться к выбору профессии, как к работе сапера, лишая ребенка права на ошибку. Задача взрослого – помочь подростку взрослеть рядом с ним, быть нужным своему ребенку, а это значит, быть всегда настроенным «на его волну», не уходить от трудных вопросов, чутко улавливая малейшие, но такие важные перепады его эмоций. И взрослым, и детям нужно всегда помнить, что человек «состоит» из души, тела и дела, которое его кормит, одевает, согревает. Выбирает он не профессию в чистом виде, а нечто большее – приемлемые условия и безопасность труда, его доход, среду и «климат» общения, т.е. уровень и образ жизни.

***Наиболее типичные ошибки выбора профессии***

1. *«Романтичная» или « интеллигентная» профессия* . Часто оказывается, что для успешной самореализации в профессиях такого рода приходится совершать массу рутинных, неромантичных и иногда даже неинтеллигентных действий. Обратная сторона медали открылась. Ощущение, что без нахальной саморекламы ты никому не нужен. Обида и боль от того, что обстоятельства не позволяют реализовать себя. Типичный пример: ежегодно один только ВГИК выпускает несколько десятков кинорежиссеров. Имена режиссеров, творения которых доходят до зрителя, можно пересчитать по пальцам.
2. *«Модная профессия»*. Существует огромный риск того, что через некоторое время будет наблюдаться переизбыток отнюдь не счастливых обладателей этой профессии, а, следовательно, безработица и жесткая конкуренция. Закон маятника: резкий подъем –предвестник спада.
3. *«Профессия, обещающая большие деньги»*. На поверку оказывается, что профессия не только что-то обещающая, но и требующая немалого: бешеной работоспособности, риска, толстокожести, готовности отказаться от многих других важных дел. Например, биржевые игроки должны постоянно держать «руку на пульсе» (трубку у уха), отсюда - преждевременная седина, заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем.
4. *«Трудовые династии или профессия как у…».* Времена и социальные обстоятельства меняются и нет стопроцентных гарантий исследования способностей и склонностей, и даже если кто-то похож на другого во всем остальном, именно в своих профессиональных наклонностях может и отличаться.

**Правила выбора профессии:**

1. Изучить как можно больше профессий, выявить, какие профессии и специальности нужны в регионе, где вы живёте.
2. С помощью учителей и других специалистов изучить ребёнка (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, ощущение, восприятие, представление, память, внимание, мышление, здоровье, самооценка), помочь избрать наиболее привлекательную и подходящую профессию.
3. Подробно изучить интересующую профессию, уточнить формулу профессии, выяснить содержание и условия труда, а также требования профессии к человеку, изучить возможности приобретения профессии и перспективы профессионального роста.
4. Дать возможность практически попробовать ребёнку свои силы в этой профессии.
5. Сравнить полученные знания о профессии с его профессиональными возможностями, посоветоваться с другими родителями, учителями, врачами, при возможности получить квалифицированную профконсультацию.
6. При соответствии своих профессиональных возможностей требованиям предпочитаемой профессии помочь ребёнку осуществлять самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению.
7. При отсутствии такого соответствия изучить запасной профессиональный вариант.
8. Выбрав для себя будущую профессию, одобрять настойчивость в реализации профессионального намерения и овладении профессией в совершенстве.

Выбор профессии - это оптимальное (лучшее в данных условиях) решение задачи, причём задачи со многими неизвестными, а иногда - приближёнными, неверными данными. Поэтому не исключена ошибка. Но чем серьёзнее вы относитесь к задаче, тем меньше будет вероятность ошибки, тем скорее вы достигнете цели.

Семья - это то пространство, где формируется отношение к работе, к профессиональной деятельности. У каждого из нас, взрослых, есть свое представление о работе, которое мы, порой сами того не ведая, передаем ребенку. Если родители относятся к работе как к значимой части своей жизни, рассматривают ее как средство самореализации и самовыражения, то ребенок с раннего детства усваивает, что удовлетворенность жизнью напрямую связана с работой, и наоборот.

Самое главное для ребенка, как бы он не стремился к самостоятельности, — это ощущение поддержки со стороны взрослого. Для детей важно, что по трудному пути самоопределения они идут не одни, что рядом находится взрослый, который поддержит в трудную минуту и поможет, какой бы путь они не выбрали. Это ощущение придает им уверенность в своих силах и побуждает к достижениям не только учебным, но и профессиональным.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Тест Дж. Голланда (Дж. Холланда)**

**на определение профессионального типа личности**

Тест состоит из 42 пар профессий. Из каждой пары вам необходимо выбрать одну профессию. Ваша задача – в своих тетрадях поставить порядковый номер ответа и рядом указать вариант выбранного вами ответа «А» или «В». Например, в первой паре, если вы выбрали профессию инженера-технолога, записываете – 1А, если ваше предпочтение отдано профессии инженера-конструктора, то ответ 1В. Аналогично во второй паре профессии электрорадиотехник будет соответствовать запись 2А, а профессии врач-терапевт 2В.

**Примечание.**По ходу работы над содержанием теста учащимся даются разъяснения, которые связаны с особенностями той или иной профессиональной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант А** | **Вариант В** |
| 1) инженер-технолог | 1) инженер-конструктор |
| 2) электрорадиотехник | 2) врач-терапевт |
| 3) оператор станков с числовым программным управлением | 3) кодировщик (обработка информации) |
| 4) фотограф | 4) коммерсант |
| 5) спасатель МЧС | 5) дизайнер |
| 6) политолог | 6) психиатр |
| 7) ученый химик | 7) бухгалтер |
| 8) философ | 8) частный предприниматель |
| 9) лингвист | 9) модельер |
| 10) инспектор службы занятости населения | 10) статист |
| 11) социальный педагог | 11) биржевой маклер |
| 12) тренер | 12) искусствовед |
| 13) нотариус | 13) менеджер |
| 14) перфораторщик | 14) художник |
| 15) лидер политической партии, общего движения | 15) писатель |
| 16) закройщик | 16) метеоролог |
| 17) водитель | 17) работник пресс-службы |
| 18) чертежник | 18) риэлтер |
| 19) специалист по ремонту компьютеров и оргтехники | 19) секретарь-референт |
| 20) микробиолог | 20) психолог |
| 21) видеооператор | 21) режиссер |
| 22) экономист | 22) провизор |
| 23) зоолог | 23) главный инженер |
| 24) программист | 24) архитектор |
| 25) работник инспекции по делам несовершеннолетних | 25) коммивояжер (сетевой маркетинг) |
| 26) преподаватель | 26) биржевой маклер |
| 27) воспитатель | 27) декоратор |
| 28) реставратор | 28) зав. отделом предприятия |
| 29) корректор | 29) литератор и кинокритик |
| 30) фермер | 30) визажист |
| 31) парикмахер | 31) социолог |
| 32) экспедитор | 32) редактор |
| 33) ветеринар | 33) директор (финансовый) |
| 34) автомеханик | 34) стилист |
| 35) археолог | 35) эксперт |
| 36) библиограф | 36) корреспондент |
| 37) эколог | 37) актер |
| 38) логопед | 38) контролер |
| 39) адвокат | 39) директор (глава АО) |
| 40) кассир | 40) продюсер |
| 41) поэт, писатель | 41) продавец |
| 42) криминалист (баллистик) | 42) композитор |

**Обработка результатов**

Для подсчета баллов вам необходимо отмечать в своем листке ответов совпадения по шести шкалам таблицы. Чем больше совпадений с одним из шести типов шкал, тем больше ваша предрасположенность к тому или иному виду деятельности. В начале отмечаются совпадения по первой шкале и подсчитывается сумма баллов (по числу совпадений), затем по второй и т.д.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| 1а  2а  3а  4а  5а  16а  17а  19а  21а  28а  31а  32а  33а  34а | 1в  6а  7а  8а  9а  16в  20а  22а  23а  24а  31в  35а  36а  37а | 2в  6в  10а  11а  12а  17в  20в  25а  26а  27а  36в  38а  39а  41в | 3в  7в  10в  13а  14а  18а  19в  22в  29а  32в  35в  38в  40а  42а | 4в  8в  11в  13в  15а  18в  23в  25в  26в  28в  30а  33в  39в  40в | 5в  9в  12в  14в  15в  21в  24в  27в  29в  30в  34в  37в  41а  42в |
| Итого: | Итого: | Итого: | Итого: | Итого: | Итого: |

**Интерпретация результатов**

**I. Реалистический –** предпочитает работать с вещами, а не с людьми. Это несоциальный, эмоционально-стабильный тип. Ориентирован на настоящее, определенное. Занимается конкретными объектами и их использованием (вещи, инструменты, техника). Хорошо приспосабливается к обстановке, пластичен, трудолюбив. В структуре способностей преобладает невербальные, то есть математические. 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. Предпочитает занятия требующие конкретности, четкости (оператор ПК, техник, шофер, ювелир, автомеханик, фермер инженер и др.).

*Близкие типы:* интеллектуальный и конвенциальный.

*Противоположный тип:* социальный.

**II. Интеллектуальный**(исследовательский) – ориентирован на труд с идеями и с вещами (объектами). Присуща как пластичность, так и ригидность в действиях. Характеризуется как любознательный, методичный (система в работе), любит работать в одиночку. Отличается целеустремленностью, настойчивостью, терпеливостью. Предпочитает изыскательные профессии (узнать, распознать). 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. Рекомендуемые профессии - метеоролог, научный работник, автор научно - популярных книг и статей, физик, химик, хирург, биолог и др.)

*Близкие типы:* реалистический и артистический.

*Противоположный тип*: предприимчивый.

**III. Социальный** – ориентирован на общение, взаимодействие с другими людьми. Нуждается в контактах, не терпит уединение. Предпочитает работать с людьми, а не с вещами. Ответственен, терпелив, эмпатичен. Развитые вербальные способности, повышенная приспособляемость «пластичность» к меняющейся обстановке. Профессии (сферы деятельности) – обучение, лечение, обслуживание и т.д. 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. Рекомендуемые профессии: учитель, преподаватель, психолог, логопед, священнослужитель, врач, продавец др.)

*Близкие типы:* артистический и предприимчивый.

*Противоположный тип:* реалистический.

**IV. Конвенциальный**– отдает предпочтение четко структурированной деятельности. Выбирает такие цели и задачи, которые четко подтверждаются обществом и обычаями. Связан с традиционными видами деятельности – канцелярскими, конторскими. Подход к чему-либо – практичен, стереотипен, он не оригинален. Характерны консерватизм, ригидность, но обладает хорошими навыками общения, а также моторными навыками. Настойчив, практичен, дисциплинирован, добросовестен. Преобладают невербальные способности, прекрасный исполнитель. 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. Рекомендуемые профессии: экономист, кассир в банке, налоговый инспектор, ревизор, оператор ЭВМ, судебный исполнитель, архивариус, бухгалтер, нотариус, библиотекарь и др.

*Близкие типы:* реалистический и предприимчивый.

*Противоположный тип:* артистический.

**V. Предприимчивый**– выбирает цели и задачи, которые позволяют ему проявить энергию, энтузиазм. Сочетаются импульсивность и холодный расчет. Наделен как вербальными, так и невербальными способностями, обладает интуицией и навыками эффективного межличностного взаимодействия. Интересуется различными сферами жизни и деятельности. Предпочитает работать с людьми и идеями. Самоуверен, тщеславен, склонен к авантюризму. Настойчив в достижении цели, лабилен. Типы темпераментов – холеристический и сангвиник. 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. Рекомендуемые профессии: руководитель, директор, судья, адвокат, брокер, предприниматель, риэлтор и др.

*Близкие типы:* конвенциальный и социальный.

*Противоположный тип:* исследовательский.

**VI. Артистический**– сложный взгляд на жизнь, гибкость и независимость в принятии решений. Часто свойственен фатализм. Очень чувствителен, не социален, оригинален. Имеет богатое воображение, склонности к творческой деятельности, обладает хорошей интуицией, независим, эмоционален. Предпочитает занятия творческого характера. Преобладают вербальные способности. Для этого типа характерны исключительные способности восприятия и моторики, высокая чувствительность всех анализаторов. Имеет высокий жизненный идеал, нетривиален. 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 (писатель, фотограф, музыкант, художник, певец, журналист, архитектор, актер, дизайнер).

*Близкие типы:* интеллектуальный и социальный.

*Противоположный тип*:конвенциальный.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Методика «Профессиональная готовность»**

Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор.

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

**Опросник**

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую своё прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определённым целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я зная, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получит выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

**Ключ**

**Автономность (А)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 8 | 14 | 19 | 24 | 30 | 34 | 45 | 50 | 53 | 57 |
| **Знак** | + | + | - | - | - | - | + | + | - | - |
| **№** | 61 | 65 | 71 | 75 | 78 | 83 | 86 | 92 | 94 | 96 |
| **Знак** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

**Информированность (И)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 1 | 4 | 7 | 13 | 21 | 27 | 35 | 37 | 40 |
| **Знак** | + | + | + | - | + | + | - | - | + |
| **№** | 48 | 66 | 68 | 73 | 76 | 80 | 84 | 91 |  |
| **Знак** | + | - | + | - | - | - | - | - |  |

**Принятие решений (Р)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 2 | 3 | 11 | 16 | 20 | 25 | 31 | 36 | 42 | 47 |
| **Знак** | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + |
| **№** | 51 | 56 | 58 | 63 | 67 | 72 | 79 | 87 | 90 | 93 |
| **Знак** | + | + | - | - | + | + | + | + | + | + |

**Планирование (П)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 5 | 9 | 12 | 15 | 18 | 23 | 29 | 38 | 44 | 52 |
| **Знак** | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + |
| **№** | 60 | 64 | 70 | 74 | 82 | 85 | 88 | 97 | 98 | 99 |
| **Знак** | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + |

**Эмоциональное отношение (Э)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 6 | 10 | 17 | 22 | 26 | 28 | 32 | 33 | 39 | 41 | 43 |
| **Знак** | - | - | - | - | + | - | - | - | - | - | - |
| **№** | 46 | 49 | 54 | 55 | 59 | 62 | 69 | 77 | 81 | 89 | 95 |
| **Знак** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

**Литература**

1. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Изд-во "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2006.
2. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Изд-во "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2006……. Чистяков Н.Н., Захаров Ю.А., Новикова Т.Н., Белюк Л.В. Профессиональная ориентация молодежи. Учебное пособие. – Кемерово: КГУ, 2008
3. Таланова, С. И. Особенности профессионального самоопределения старшеклассников / С. И. Таланова. — Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — Т. 1. — Санкт-Петербург : Реноме, 2012. — С. 226-228. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1918/ (дата обращения: 07.09.2020)
4. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1991
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. М., 2005
6. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: Владос-Пресс, 2004.