

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры

А. Г. Грецов
Е. Г. Попова

Выбери профессию сам

Практикум



Санкт-Петербург
2005

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г., Попова Е. Г. **Выбери профессию сам. Практикум** / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2005., - 36 с.

Редактор – С. В. Кораблев
Художник – Т. А. Бедарева

Выбор профессии – один из важнейших шагов в жизни человека, от которого, во многом, зависит вся его дальнейшая судьба. В книге речь идет о том, как сориентироваться в многообразии профессий, сопоставить требования к ним со своими желаниями и склонностями. Книга предназначена для молодых людей, выбирающих, кем быть.

Грецов Андрей Геннадьевич
Попова Екатерина Григорьевна
ВЫБЕРИ ПРОФЕССИЮ САМ. ПРАКТИКУМ
Информационно-методические материалы для подростков.
Подписано в печать 10.11.2005 г.
Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆
Усл. печ. л. 2,25. Усл. изд. л. 1,93. Заказ № _____ Тираж 1000 экз.
Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург
ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2005
© Т. А. Бедарева – иллюстрации, 2005
© СПбНИИ физической культуры, 2005

Сложное это дело — профессию выбирать, тем более не легко сделать это самостоятельно. Наверное, гораздо проще обстоит дело, когда профессию выбирает за тебя кто-то другой, например родители или друзья. Или когда ты просто начинаешь заниматься каким-то делом, которое само «пришло к тебе в руки», не особенно задумываясь, а то ли это, в чем ты сможешь наиболее полно реализоваться. И уже после этого решаешь, «примериваешься» — на всю жизнь это дело, или так, случайный эпизод. Но проще — не значит лучше. Бывает, что взрослые люди, выдающие в юном человеке какие-то дарования, ограничивают ему свободу выбора. Например, один наш знакомый (теперь успешный физиолог, работающий в США) в детстве превосходно играл подростка на сцене профессионального театра. Приобрел за этот период очень ценный жизненный и творческий опыт. Но учиться потом пошел на медицинский факультет университета, сделав осознанный выбор, основанный на тщательном изучении самого себя. А другой знакомый в детстве очень любил гонять шайбу (и это у него здорово получалось), но родители мечтали видеть его актером. Он и стал актером, но весьма заурядным. А, возможно, в спорте он бы достиг более значительных результатов...

Мы начали с этих жизненных примеров, чтобы заострить внимание на двух моментах: 1) если жизнь предлагает что-то стоящее, не надо отказываться, 2) для успеха в жизни нужно уметь ориентироваться, представлять направления усилий, наиболее выгодные для реализации своих способностей.

Надеемся, что тесты, предлагаемые в этой книжке, помогут тебе лучше разглядеть, к чему стоит прилагать усилия в поиске «своей» профессии. Но имей в виду, что и само прохождение тестов тоже требует усилий. Чтобы от этой книги была польза, ее недостаточно просто прочитать, как детектив или мелодраму. С ней нужно работать. Вдумчиво, пунктуально, с карандашом в руках. Ведь здесь приводятся не развлекательные анкеты, как в «глянцевых» журналах, а серьезные, научно обоснованные психологические методики для изучения профессиональных интересов и склонностей.



Содержание:

Дифференциально-диагностический опросник 4

Профессионально-значимые качества личности 10

Профессиональная направленность личности 15

Склонность к исполнительскому или творческому труду 18

Профессиональная идентичность 21

Области профессиональных интересов 30

Известно несколько тысяч профессий. Как же в них сориентироваться, чтобы совершить адекватный выбор? Для этого нужно хорошо понимать, чем профессии отличаются друг от друга, выделить те ключевые признаки, по которым можно разобраться в этом многообразии.

В книге мы покажем несколько таких «осей измерения», которые позволяют классифицировать профессии и о которых имеет смысл подумать, чтобы совершить адекватный выбор. Прежде всего, различают несколько типов профессий, в зависимости от того, что в них является предметом труда. Основные предметы труда таковы:

- другие люди
- природа
- техника
- знаковые системы
- художественные образы
- сам человек

Методика, приведенная ниже, поможет разобраться в том, к каким из этих групп профессий ты более склонен.

Дифференциально- диагностический опросник¹

Инструкция. Предположим, что после соответствующего обучения ты способен одинаково успешно выполнять любую работу. В таблице приведен список различных видов работы. Если бы пришлось выбирать лишь одну работу из каждой пары в этом списке, что бы ты предпочел? Выбери один вид работы из каждой пары и запиши его номер.

Дифференциально- диагностический опросник

1а	Выращивать и дрессировать служебных собак для поиска наркотиков.	16	Разрабатывать новые модели электронной бытовой техники.
2а	Спасать людей после аварий, землетрясений.	26	Заверять документы, оформлять доверенности и договора.

¹Методика Е. А. Климова; модификация А. А. Азбель

3а	Петь в музыкальной группе.	3б	Интенсивно тренироваться, совершенствоваться и добиваться новых спортивных результатов.
4а	Налаживать работу компьютеров, оборудования.	4б	Рассказывать о товаре, убеждать людей приобрести его.
5а	Переводить научные тексты.	5б	Писать рассказы, сценарии, фельетоны.
6а	Тренировать свой организм, чтобы он выдерживал воздействие больших физических нагрузок.	6б	Разрабатывать мероприятия по охране редких растений.
7а	Ремонтировать оргтехнику: компьютеры, телефоны.	7б	Исправлять смысловые и стилистические ошибки в подготавливаемых для печати текстах.
8а	Заниматься флористикой, оформлять помещения цветами.	8б	Анализировать состояние растений и животных в условиях загрязненной среды.
9а	Управлять автомобилем, автобусом, трейлером, локомотивом поезда.	9б	Микшировать музыку или корректировать фотографии с помощью компьютера.
10а	Ежедневно тренировать свои атлетические навыки в спортивном зале, в бассейне, на стадионе, корте и т. п.	10б	Отлаживать работу спортивного автомобиля и заменять механизмы в случае неисправности.
11а	Давать людям консультации по туристическим маршрутам других городов и стран.	11б	Оформлять витрины универмагов; заниматься оформлением концертов и шоу.
12а	Разводить декоративных рыб и ухаживать за аквариумами в офисах.	12б	Оказывать людям медицинскую помощь.
13а	Упорядочивать документацию фирмы и подготавливать новую (договора, счета, ведомости, доверенности и т. п.)	13б	Вырабатывать навыки красивой походки и пластичных движений для профессионального выступления на подиуме.
14а	Изучать генетику, выводить новые сорта растений.	14б	Работать в фондах архивов, находить необходимые документы.
15а	Сопровождать людей в сложных туристических походах в роли инструктора.	15б	Придумывать и отрабатывать сложные акробатические трюки, спортивные номера.
16а	Лечить кошек, собак, лошадей и пр.	16б	Осуществлять сборку компьютеров.
17а	Искать нужных людей, проводить подбор персонала в различные фирмы.	17б	Проводить финансовый анализ рынка ценных бумаг.
18а	Играть на сцене, сниматься в кино, ставить трюки.	18б	Тренировать и репетировать красивые и точные





19a	Налаживать работу медицинского лазера, ультразвуковой аппаратуры.	19б	Преподавать различные предметы в школе, техникуме, институте и т. д.
20a	Рассчитывать экономный путь транспортировки товара до потребителя.	20б	Оформлять иллюстрациями сайты, книги, журналы.
21a	Осуществлять постоянную психологическую и физическую подготовку к соревнованиям, турнирам, выступлениям.	21б	Участвовать в экспедициях, посвященных изучению природных явлений.
22a	Строить дома по планам, делать разводку электричества в соответствии с проектом.	22б	Работать с финансовыми законами и кодексами.
23a	Проектировать садово-парковые зоны, оформлять участки с помощью растений.	23б	Анализировать молекулярный состав крови.
24a	Проектировать новое производственное оборудование, дома.	24б	Производить архитектурно-восстановительные работы исторических мест.
25a	Оттачивать мастерство выполнения спортивного упражнения, преодолевающего усталость и страх.	25б	Разрабатывать новые модели спортивных тренажеров.
26a	Организовывать праздники, выступать в роли тамады.	26б	Вести концертные программы, объявлять зрителям имена выступающих и названия номеров программы.
27a	Изучать жизнь организмов с помощью электронного микроскопа.	27б	Оказывать людям психологическую помощь, работать на телефоне доверия.
28a	Обрабатывать, анализировать и обобщать социологические данные.	28б	Профессионально работать над красотой своей фигуры и внешности.
29a	Разрабатывать средства защиты растений от вредителей и вирусов.	29б	Создавать компьютерные программы.
30a	Консультировать людей в фитнес-зале, в бассейне, на спортивной площадке.	30б	Тренировать общую выносливость и совершенствовать отдельные спортивные или артистические навыки.

Обработка результатов осуществляется в соответствии с «ключом». Каждый ответ, совпадающий с приведенным в «ключе», оценивается в один балл.

Подсчитывается сумма баллов в отдельности по каждому из шести столбцов. Эти суммы свидетельствует о

склонности к работе с соответствующими предметами труда:

7

- 9-10 баллов: ярко выраженная склонность.
- 7-8 баллов: выраженная склонность.
- 4-6 баллов: склонность на среднем уровне.
- 2-3 балла: склонность не выражена.
- 0-1 балл: работа с таким предметом труда активно отвергается — «что угодно, только не это».

Ключ

Природа	Техника	Другие люди	Знаковые системы	Художественные образы	Сам человек
1а	1б	2а	2б	3а	3б
	4а	4б	5а	5б	6а
6б	7а		7б	8а	
8б	9а			9б	10а
	10б	11а		11б	
12а		12б	13а		13б
14а			14б		
		15а			15б
16а	16б	17а	17б	18а	18б
	19а	19б	20а	20б	21а
21б	22а		22б	23а	
23б	24а			24б	25а
	25б	26а		26б	
27а		27б	28а		28б
29а			29б		
		30а			30б

По набранной сумме баллов в каждом столбце можно судить о склонности к профессиям разных типов. Ярко выраженная склонность или выраженная склонность показывают, что профессии именно этого типа наиболее интересны, к ним выражено предпочтение (впрочем, это еще не гарантирует высоких способностей именно к таким профессиям, хотя в большинстве случаев человеку интересно как раз то, к чему он более способен). Если результат свидетельствует о наличии склонности на среднем уровне сразу к нескольким типам профессий, следует выбирать профессии, сочетающие в себе разные



предметы труда. Профессии из тех групп, склонность к которым не выражена, все равно могут быть освоены, но вряд ли станут любимыми и приносящими удовольствие.



А теперь ознакомьтесь с тем, что же подразумевают профессии разных типов. Предмет труда — это то, на что направлена работа; за создание, обслуживание или преобразование чего работник получает деньги. Выделяют несколько групп предметов труда и соответственно им классифицируют профессии:

Другие люди



● **Другие люди.** Это все те профессии, которые связаны преимущественно с общением между людьми, с их влиянием друг на друга. Например, это врач, менеджер, учитель, психолог, социальный работник, продавец, тренер. Для успешного овладения такими профессиями важно желать и уметь активно взаимодействовать с людьми, любить общаться. Профессиональная подготовка в таких профессиях включает два основных компонента: один касается области выполнения работы (например, тренер должен очень хорошо знать свой вид спорта, а продавец — специфику предлагаемых товаров), другой — подготовки к эффективному деловому взаимодействию с людьми.

Природа



● **Природа.** Такая работа направлена на объекты живой природы. Например, это деятельность агронома, фермера, кинолога (профессионального собаковода, дрессировщика собак), ветеринара, цветовода, микробиолога (специалиста по микроорганизмам), пчеловода или лесника. Биологические объекты сложны, изменчивы, нестандартны, для успешной работы с ними важна интуиция, заботливость, инициативность и самостоятельность. Обычно люди положительно относятся к живым объектам. В частности это происходит потому, что природа ассоциируется с отдыхом. Но чтобы сделать работу такого профиля своей профессией, одной любви к отдыху на природе мало, необходимо желание постоянно и активно взаимодействовать с растениями и животными.

● **Техника.** Это профессии, связанные с созданием, обслуживанием или эксплуатацией технических устройств. Например, это водитель, пилот, железнодорожный машинист, специалист по обслуживанию компьютерных сетей, инженер-технолог. К этой же группе относятся и большая часть так называемых «рабочих» профессий: токарь, слесарь, сварщик, станочник, крановщик и т. п. Больше всего таких специалистов требуется в различных областях промышленности: для добычи и переработки полезных ископаемых, в металлургии, машиностроении, строительстве, на транспорте. Для достижения успеха в таких профессиях нужен технический склад ума, точность, склонность к конкретным действиям, а не к абстрактным размышлениям.

Техника



● **Знаковые системы.** В этих профессиях преобладает работа с текстами, документами, различными базами данных, математическими выкладками и т. п. (все это психологи называют «знаковые системы»). Примеры таких профессий: переводчик письменного текста, программист, бухгалтер, экономист, корректор, делопроизводитель, эксперт-аналитик. Для такой работы важны пунктуальность, скрупулезность, усидчивость, аналитический склад ума. Должен присутствовать интерес к знаковым системам: текстам, таблицам, формулам, схемам, картам, разного рода условным сигналам и т. п.

Знаковые системы



● **Художественные образы.** Деятельность таких профессионалов направлена на создание, совершенствование с помощью разнообразных изобразительных средств, художественных образов. Это сфера живописи, скульптуры, архитектуры, кинематографии, создания литературных произведений и т. д. Можно назвать здесь такие профессии, как художник, скульптор, писатель, литературный редактор, режиссер, кинооператор, дизайнер, редактор художественных произведений. Как правило, подобные профессии подразумевают творческую работу. Для овладения ими важны соответствующие способности, хорошее воображение, готовность действовать в новых, необычных ситуациях, где нет готовых, шаблонных способов решения возникающих проблем.

Художественные образы



Сам человек



● **Сам человек.** Это профессии, в которых основной труд сводится к самосовершенствованию, и деньги человек получает за демонстрацию того, что в итоге получается. Таких профессий немного, зато их представители часто находятся на виду у широкой публики. Например, это спортсмен, каскадер, актер кино и театра, певец, фотомодель, цирковой артист. Для успеха в этих профессиях нужен очень высокий природный уровень задатков и способность в соответствующей сфере, желание и готовность демонстрировать себя, работа «на публику», а также тяга к самосовершенствованию, преодолению внешних и внутренних ограничений.

Некоторые профессии невозможно отнести к какой-то одной из этих групп, они находятся на стыке нескольких. Взять, например, такую как кассир-операционист в банке. Он общается с клиентами, следит за состоянием их счетов и вносит изменения в базу данных при поступлении и снятии денег (т. е. взаимодействует со знаковой системой), активно использует в работе компьютер. Парикмахер взаимодействует с клиентами и создает модельные прически — художественные образы. Работа секретаря (офис-менеджера, помощника директора) включает взаимодействие с посетителями организации и ответы на телефонные звонки, оформление документации, и выполняется с использованием компьютера. А еще он, являясь «лицом фирмы», должен иметь презентабельную внешность и уметь представлять себя в выигрышном свете.

Профессионально-значимые качества личности

В психологии принято изучать и учитывать разные качества личности — такие характеристики психики человека, которые формируются и проявляются в общении. С первых дней своей жизни мы включены во взаимодействие с окружающими людьми. И тот опыт, который накапливается нами в общении, постепенно становится частью нас самих, образуя «сплав» с теми качествами, которые получены нами по наследству. Нельзя четко сказать, что какие-то наши психологические качества врожденные, а какие-то другие — приобретенные в общении. Любое из них представляет собой нераздели-

мое единство одного и другого, результат влияния как наследственности, так и воспитания. Но некоторые качества (их-то и называют *личностными*) все-таки в большей степени зависят от воспитания и жизненного опыта человека, а другие — по большей части предопределяются наследственностью (например, способности или темперамент).

Что такое «качества личности» и сколько их всего? В разговорном языке существует около четырех с половиной тысяч слов, используемых людьми для характеристики личностных качеств. Если обобщить синонимы и исключить очень редко используемые слова, то число соответствующих понятий составит примерно 200. Примерно столько качеств и используют реально люди для характеристики личности друг друга.



Между тем, в современной психологии выделяют пять главных характеристик личности, существование которых выявлено на основе обобщения результатов множества исследований. Это так называемая «большая пятерка» личностных качеств. Приведенная ниже методика позволяет определить степень их выраженности.

«Большая пятерка» личностных качеств¹

Инструкция: оцени применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. Свои ответы обозначай одной из трех цифр:

0 — нет, это не обо мне;

1 — иногда это обо мне, иногда — нет;

2 — да, это точно обо мне.

Пожалуйста, отвечай искренне — «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый из них свидетельствует о твоем индивидуальном своеобразии. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопро-



¹Методика разработана А. Г. Грецовым

сами; давай тот вариант, который первым приходит в голову. Ответы записывай в бланк, приведенный ниже (если не хочешь делать записи прямо в книге — перечерти его на чистый лист бумаги).

1. Для меня лучший отдых — пообщаться в веселой компании.
2. Я иногда чувствую себя очень веселым или печальным даже без серьезной причины.
3. Меня очень интересует все новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица «все новое — это хорошо забытое старое» неверна.
9. Я умею рассчитывать свое время так, что успеваю сделать все нужное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.
13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня очень ответственным человеком.
15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям, я люблю «встряхнуться».
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и в делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения со сверстниками, а не из книг или школьных уроков.
22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречие с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристика «спокойный» — точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю, что назвать меня ленивым нельзя.

30. Я предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.
35. Думаю, что я человек щедрый.
36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.
37. Меня легко развеселить или расстроить.
38. Мне нравится узнавать все новое — даже когда это идет вразрез с моими знаниями и убеждениями.
39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.
40. Мне доставляет удовольствие помогать другим людям.



I	II	III	IV	V
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.

Бланк для ответов

В верхней строке римскими цифрами обозначены номера столбцов. Ниже арабскими цифрами обозначены номера вопросов, ответы на них записывай в соответствующих клеточках.

А теперь посчитай сумму баллов в каждом из столбцов. Полученные суммы свидетельствуют о выраженности соответствующих качеств личности, входящих в «большую пятерку».

- 0—3: низкая;
- 4—6: ниже среднего;
- 7—9: средняя
- 10—12: выше среднего;
- 13—16: высокая



Показатели степени выраженности

«Большая пятерка» качеств личности:



1. **ЭКСТРАВЕРСИЯ — ИНТРОВЕРСИЯ.** Это направленность личности на внешний либо свой внутренний мир. В первом случае человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно выполняющий любую работу в компании, чем в одиночестве. Во втором — сдержанный, трезво мыслящий, отчужденный, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, по натуре он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. **Чем выше показатель, тем ярче выражена экстраверсия.**
2. **НЕЙРОТИЗМ – ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ** (повышенная эмоциональность реакций). Это показатель эмоциональной стабильности. Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному изливанию чувств, даже немножко «толстокожи». У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряженных ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но, в то же время, это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. **Высокие баллы свидетельствуют о нейротизме.**
3. **ОТКРЫТОСТЬ — ЗАКРЫТОСТЬ К НОВОМУ ОПЫТУ.** В первом случае, человек легко воспринимает все то новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонен к творчеству. Но это может оборачиваться некоторой «поверхностностью», неустойчивостью убеждений и интересов. Во втором случае, человек настороженно относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему тяжело ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить ее в своей жизни. **Высокие баллы свидетельствуют об открытости к новому опыту.**
4. **СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ — НЕСОБРАННОСТЬ.** Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные, честолюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и все контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс — беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но, в то же время, такие люди обычно более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности. **Чем выше показатель, тем ярче выражена сознательность.**
5. **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ — ВРАЖДЕБНОСТЬ.** В первом случае, человек благожелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают ему располагать к себе окружающих, хотя иногда те начинают злоупотреблять бескорыстностью этого человека, «садутся ему на шею». Во втором случае, человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов. Он «себе на уме», не дает злоупотреблять своим доверием, но нередко отталкивает от себя окружающих своими бесконечными подозрениями, оказываясь в итоге одиноким. **Высокие показатели свидетельствуют о преобладании доброжелательности.**

Такие качества личности, как интересы и жизненные ценности, оказывают существенное влияние на то, как человек реализует себя в профессии. Любая профессия подразумевает работу в определенной среде, где востребованным оказывается конкретный набор таких качеств. По этим характеристикам выделяют шесть групп профессий и соответствующих им типов профессиональной направленности личности. Приведенная ниже методика позволит определить, к какому из этих типов принадлежишь ты.



Методика изучения профессиональной направленности¹

Инструкция. Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. В таблице приведены сгруппированные по парам специальности, из каждой пары надо выбрать одну, которую ты считаешь более подходящей для себя. Рядом с названием специальности стоит ее код — цифра от 1 до 6. Записывай код специальности, выбранный в каждой из пар.

Инструкция

Код	Специальность	Код	Специальность
2	археолог	6	реставратор произведений искусств
3	специалист по связям с общественностью	4	страховой агент
4	нотариус	6	телеведущий
2	географ	3	туристический агент
2	метеоролог	4	эксперт-оценщик имущества
1	фармацевт	6	архитектор
4	налоговый инспектор	5	директор по финансам
1	шеф-повар	4	офицер федеральной службы безопасности

Определение профессиональной направленности личности

¹Методика Дж. Голланда; модификация А. А. Азбель



5	начальник стройки	1	проектировщик домов
1	геолог-нефтяник	4	контролер качества технологического процесса
3	спасатель	6	дизайнер интерьеров
5	маркетолог	3	агент по недвижимости
3	тренер-инструктор	1	инженер мобильной связи
1	машинист электропоезда	3	логопед
6	студийный фотограф	2	лингвист-востоковед
2	искусствовед	3	преподаватель физико-математических наук
3	гид-переводчик	5	начальник отдела кадров
4	спортивный арбитр	6	web-дизайнер
5	руководитель предприятия	6	обозреватель политических событий
2	редактор научной литературы	4	аудитор
3	врач-нарколог	5	командир военной части
1	водолаз	2	бактериолог
2	ученый-экономист	5	директор супермаркета
2	инженер-конструктор	5	управляющий производством
6	поэт-переводчик	2	ученый в области геологии
4	судья	3	психоаналитик
1	инженер-испытатель двигателей	5	главный инженер по строительству
3	инструктор по фитнесу	6	журналист
4	ревизор	5	директор театра
3	травматолог	4	сотрудник ГИБДД
2	ученый-математик	4	авиадиспетчер
5	кинорежиссер	6	артист в шоу-бизнесе
3	дознаватель	1	водитель транспортного средства
4	инкассатор	1	специалист по ремонту автомобилей
3	педиатр	6	имиджмейкер
1	пожарный	6	комментатор соревнований
1	судовой электромеханик	5	штурман корабля
4	главный бухгалтер	5	капитан корабля
6	ди-джей	4	программист
2	хранитель музейных фондов	5	декан факультета
6	корреспондент	5	предприниматель
1	взрывотехник	6	каскадер
1	инженер садово-паркового хозяйства	2	научный сотрудник в области генетики
2	океанолог	3	врач-терапевт
1	авиационный механик	2	физик-ядерщик

Чтобы определить свой тип профессиональной направленности, следует подсчитать количество (не сумму, а именно количество!) выборов каждого из кодов: сколько раз выбраны профессии с кодом «1», сколько раз с кодом «2» и так далее, по всем шести группам. Описания характеристик представителей различных типов профессиональной направленности приведены на странице ниже. Тебе лучше всего будет соответствовать та характеристика, по которой набрано наибольшее количество баллов.



Типы профессиональной направленности личности:

1 РЕАЛИСТИЧНЫЙ тип

Ты — практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, дающую осязаемые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, хорошо развитых двигательных навыков. Ты хорошо умеешь подчиняться и исполнять инструкции. Твоя сильная сторона — практическая исполнительность.

2 ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЙ тип

Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора. В подчинении работаешь хуже, чем самостоятельно. Твоя сильная сторона — способность проявлять творческий подход к решению различных проблем.

3 СОЦИАЛЬНЫЙ тип

Ты — «коммуникатор». Любишь работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т. п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться. Твоя сильная сторона — умение убеждать, рассказывать, влиять на поведение людей.

4 КОНВЕНЦИАЛЬНЫЙ тип

Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Подходит работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия. Твои сильные стороны — желание и способность к логической обработке информации и к глубокому изучению вопросов, спокойствие, терпеливость.

5 ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ тип

Ты — организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя. Твоя сильная сторона — лидерские качества, смелость и решительность в решении различных вопросов.

6 ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ тип

Ты, вероятно, склонен быть «свободным художником». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жесткого режима, формальностей. Тебе нравится работа, дающая простор фантазии, воображению, требующая развитого эстетического вкуса, творческих способностей (художественных, литературных, музыкальных). Твоя сильная сторона — оригинальность восприятия действительности, умение видеть жизнь не так, как все.

Следующая методика поможет определить, к какому характеру труда ты больше склонен, исполнительскому или творческому.

Диагностика склонности к исполнительскому или творческому труду¹

Инструкция: из каждой пары суждений о предполагаемом труде нужно выбрать (А или Б) одно – то, которое более применимо к тебе.

№	Вариант А	Вариант Б
1	Мне даны четкие и понятные инструкции, что и как нужно делать.	Четких инструкций о моих действиях нет, часто приходится самому додумываться, что и как делать.
2	Я часто встречаюсь на работе с неожиданными, труднопредсказуемыми ситуациями.	Ситуации, с которыми я сталкиваюсь на работе, более или менее предсказуемы.
3	Моя работа такова, что умение хорошо выполнять ее и четкое соблюдение правил гарантированно приводит к положительным результатам.	Даже хорошо умея выполнять мою работу, нельзя быть уверенным, удастся ли достигнуть в ней положительных результатов.
4	Я готов заниматься такой работой, которая требует постоянных затрат времени и сил на дальнейшее обучение, профессиональное самосовершенствование.	Я бы хотел выучиться какой-либо профессии, а потом спокойно зарабатывать деньги, больше не тратя время и силы на дальнейшее обучение.
5	Я бы предпочел иметь нормированный рабочий день (сколько-то часов в день я работаю, потом иду отдыхать).	Меня бы вполне устроила работа и в условиях ненормированного рабочего дня (требуется достигнуть результата, сколько бы времени на это ни потребовалось).
6	График моей работы подчинен расписанию только частично; в значительной степени я сам определяю, где и когда выполнять свой труд.	График моей работы подчинен четкому расписанию: я всегда знаю, когда, где я должен находиться и что именно делать.
7	Работа и досуг для меня четко разделены: я либо тружусь, либо отдыхаю.	У меня нет четкого разделения труда и досуга: даже отдыхая, я часто думаю о работе.
8	Даже когда рабочий день закончен, мне бы не хотелось прекращать думать о своем труде.	Моя работа завершается в момент окончания рабочего дня, я больше не вспоминаю о ней, пока не настанет следующий день.
9	Работа для меня – это не самостоятельная цель, а средство достижения других жизненных целей (заработать на что-то, повысить свой статус в глазах других людей и т. п.).	Работа ценна для меня сама по себе, вне связи с теми возможностями, которые она дает (например, с заработками).
10	Я бы все равно продолжил трудиться, даже если бы в моем распоряжении оказалась крупная сумма денег, позволяющая обеспеченно жить, не работая.	Окажись в моем распоряжении достаточно денег (например, благодаря наследству или крупному выигрышу в лотерею), я бы прекратил работать, а занялся другими, более интересными делами.

¹Методика разработана А. Г. Грецовым

О предпочтении исполнительского труда свидетельствуют выборы варианта «А» в парах с нечетными номерами и варианта «Б» — с четными. Творческого — наоборот («Б» в парах с нечетными номерами и «А» с четными). Каждый ваш выбор оценивается в один балл. Подсчитайте набранные суммы отдельно для исполнительского и творческого труда и оцените свой выбор:

0-1: такая работа активно отвергается

2-3: склонность не выражена

4-6: склонность на среднем уровне

7-8: выраженная склонность

9-10: ярко выраженная склонность

Исполнительский труд подразумевает, что работник будет действовать в более или менее предсказуемых ситуациях, по четко заданным правилам, инструкциям. Типичные примеры таких профессий: кассир, бухгалтер, работник справочной службы. Когда человек занимается подобной работой, проявления творчества с его стороны оказываются нежелательны, а иногда даже опасны. Представь себе, к чему может привести ситуация, когда медсестра, вместо того чтобы четко выполнять назначения врача и строго придерживаться инструкций по приготовлению препаратов для внутривенных инъекций, погрузится в творческий поиск и начнет испытывать на больном новые способы приготовления лекарств.

Творческие же профессии подразумевают значительную свободу действий, работать приходится в ситуациях неопределенности. В них нет, да и не может быть четких инструкций, которые бы однозначно предопределяли способы выполнения работы. Например, когда режиссер работает над очередным фильмом, никто не даст ему точных «рецептов» для подбора актеров и не предоставит готовых ответов на все те бесчисленные вопросы, которые возникнут в ходе съемок. Каждый талантливый фильм в своем роде уникален, поэтому и встающие перед режиссером и съемочной группой проблемы требуют поиска оригинальных, нешаблонных решений.

Творческие люди стремятся к поиску неизбитых способов разрешения проблем, склонны быть оригинальными,



Исполнительский труд подразумевает, что работник будет действовать в более или менее предсказуемых ситуациях, по четко заданным правилам, инструкциям.



Творческие профессии подразумевают значительную свободу действий.



осваивать новое, легко выходят за рамки общепринятых представлений. Часто их отличает неумное стремление к совершенству, и, как следствие, они редко бывают удовлетворены результатом какой-либо своей или чужой работы, испытывают желание усовершенствовать ее. Если творческий человек работает на такой должности, которая требует от него чисто стереотипных, шаблонных действий (например, кассир в магазине), это может превратиться для него в настоящую пытку. Впрочем, если человек, по натуре исполнитель, оказывается на творческой работе, для него обстоятельства будут ненамного лучше. Необходимость действовать в ситуациях неопределенности, без четких инструкций, превращается для такого человека в постоянный источник стресса.



Хотелось бы пояснить: большинство видов работ, в которых нуждается общество, не творческие, а исполнительские. По признаку востребованности именно они находятся на первом месте. Так что если хочешь, чтобы именно тебе досталась творческая работа, — нужно уметь делать ее очень хорошо. И проявлять активность в ее поиске. Посмотри объявления в газетах или в Интернете о приеме на работу. Кого ищут работодатели? В основном, исполнителей. И почти не встречаются объявления о поиске на работу актеров, живописцев или писателей. Исполнительские работы более востребованы. Зато творческие обычно интереснее, и поэтому больше желающих ими заниматься. Хочешь себе творческую работу — значит, готовься к серьезной конкуренции!

Невозможно продуктивно творить «из-под палки» или руководствуясь исключительно желанием заработать побольше денег.

В принципе, заинтересованность и увлеченность очень помогают в любой работе. Но если исполнительской работой иногда, под влиянием жизненных обстоятельств, удается более или менее продуктивно заниматься и без них («Тружусь, только чтобы себя обеспечить; сама по себе работа мне неинтересна»), то в творческой работе без глубокой и искренней увлеченности не добьешься вообще ничего. Невозможно продуктивно творить «из-под палки» или руководствуясь исключительно желанием заработать побольше денег.

В то же время, творчество, ставшее основным делом жизни, — это принципиально такая же работа, как и любая другая, в ней тоже довольно много рутины и не всегда она осуществляется с вдохновением. Результат творчества выступает как товар. Поэтому творческий труд требует особой самоорганизации — независимо от того, есть вдохновение или нет; каждый очередной заказ нужно выполнить точно в срок, и не абы как, а предельно добросовестно. Выбирая творческую профессию, надо быть готовым и к тому, что в ней время не делится на праздники и будни.

Впечатления и знания, необходимые для творчества, накапливаются постоянно, в каждодневном жизненном опыте. И над встающими в работе проблемами такие люди тоже размышляют практически постоянно.

Следует помнить о том, что творческие профессии и творческие люди — это не одно и то же. В принципе, творчество в том или ином виде возможно в любых профессиях. Если медсестра (представитель исполнительской профессии) будет творить не в исполнении указаний врача, а в организации порядка на своем рабочем месте — это хорошо. В то же время даже в самой творческой профессии всегда присутствуют элементы исполнительского труда. Много такого труда и в любом обучении, тренировке. Поэтому обычно более результативными работниками оказываются не «чистые» творцы или исполнители, а те, у кого склонности к этим видам труда гармонично сочетаются.

Профессиональная идентичность

Система наиболее общих представлений о самом себе и своем месте в мире называется *идентичностью*. Она предполагает также осознание себя как профессионала. Человек не просто «выбирает профессию», а в значительной степени предопределяет весь свой дальнейший образ жизни, круг общения. Профессиональная принадлежность — одна из самых значимых характеристик любого человека. Если взрослого человека просят ответить на вопрос «Кто я?», то, как правило, сначала он

Выбирая творческую профессию, надо быть готовым и к тому, что в ней время не делится на праздники и будни.



Профессиональная принадлежность — одна из самых значимых характеристик любого человека.



Профессиональное самоопределение не сводится к одномоментному выбору.

Статусы профессиональной идентичности

называет имя и профессию, а уж потом говорит о возрасте, национальности, религиозных убеждениях и т. п. Представление о себе как о носителе определенной профессии — неотъемлемый компонент представлений большинства взрослых людей о самих себе. И чем более любима работа, тем более слиты эти представления, со временем человек уже не мыслит себя вне связи со своей профессией. И если он по каким-то причинам не может продолжать заниматься своим любимым делом (безработица, болезни, выход на пенсию), это превращается для него в настоящую жизненную трагедию.

Иногда выбор профессии или будущего места учебы кажется легким, принятым чуть ли не моментально: просто вдруг понял, что стану тем-то, и все. Но на самом деле это решение в таких случаях обычно осуществляется по формуле «одно мгновение плюс вся предшествующая жизнь»: даже если само решение принимается очень быстро, зависит оно от всего предшествующего жизненного опыта. Поэтому можно сказать, что профессиональное самоопределение не сводится к одномоментному выбору, оно начинается задолго до самого события, продолжается и после него, по мере дальнейшего обучения и освоения профессии. Кроме того, это не только сам выбор, но одновременно и самоограничение: предпочесть одну профессию — значит, отказаться от многих других.

Можно выделить четыре так называемых статуса профессиональной идентичности — «ступеньки», на которых человек находится в процессе профессионального самоопределения.

Неопределенная ● Неопределенная профессиональная идентичность: выбор дальнейшего пути не сделан, четкие представления о карьере отсутствуют, но человек даже и не ставит перед собой такую проблему.

Навязанная ● Навязанная профессиональная идентичность: человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (на-

пример, родителями) и не являются результатом самостоятельного выбора.

● Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности: человек осознает проблему выбора профессии и находится в процессе ее решения, но наиболее подходящий вариант еще не определен.

Мараторий

● Сформированная профессиональная идентичность: профессиональные планы определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Сформированная

Приведенный ниже тест позволит определить, на какой из этих ступенек находишься ты. А заодно и задуматься над своим отношением к проблемам, связанным с профессиональным самоопределением.



Методика изучения статусов профессиональной идентичности¹

Инструкция

Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: a, b, c, d. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся тебе равноценными, тем не менее, выбери тот, который в наибольшей степени отвечает твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа (a, b, c, d) на каждый из них. Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.

- Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.
- Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.
- Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.

¹Методика разработана А. А. Азбель

d) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.

a) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить.

b) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).

c) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.

d) Не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.

a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.

b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.

c) Не согласен, так как время анализировать спрос на профессии еще не пришло.

d) Не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.



4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.

a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.

b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.

c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.

d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.

5. Мои родители выбрали мне дальнейшую специальность.

a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.

b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.

c) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии.

d) Не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.

a) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.

- b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.
- c) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.
- d) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

- a) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.
- b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.
- c) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.
- d) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.

- a) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.
- b) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.
- c) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбрать путь своей дальнейшей карьеры.
- d) Не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.



9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

- a) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.
- b) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.
- c) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться.
- d) Не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

- a) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.
- b) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.
- c) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.
- d) Не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

- a) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.
- b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.
- c) Согласен, поскольку профессиональная учеба — не главное в жизни.
- d) Не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

- a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.
- b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.
- c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.
- d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

13. Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.

- a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.
- b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.
- c) Согласен, думаю мне ещё рано над этим размышлять.
- d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.



14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

- a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.
- b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.
- c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.
- d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.



15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

- a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.

- b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.
- c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.
- d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

- a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили и с ними уже бесполезно спорить.
- b) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.
- c) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам и спорить со мной все равно бесполезно.
- d) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

- a) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.
- b) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.
- c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.
- d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.



18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

- a) Согласен, но они были определены заранее моими родителями.
- b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.
- c) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.
- d) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

- a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее — это множество альтернативных вариантов выбора.
- b) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.
- c) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.
- d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

- а) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.
- б) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.
- в) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.
- г) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом».

Ключ



вопрос	Профессиональная идентичность			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1	а—2	б—1	д—1	с—1
2	д—1	б—1	а—2	с—1
3	с—1	б—1	а—2	д—1
4	с—1	а—2	б—1	д—1
5	с—1	а—2	б—1	д—1
6	с—1	а—1	д—1	б—2
7	а—1	б—2	с—1	д—1
8	б—2	а—1	с—1	д—1
9	а—1	с—1	д—1	б—2
10	с—1	б—2	а—1	д—1
11	с—2	б—1	д—1	а—1
12	б—1	с—2	а—1	д—1
13	с—2	б—1	а—1	д—1
14	д—1	а—1	с—2	б—1
15	б—1	а—1	д—1	с—2
16	б—1	а—1	д—2	с—1
17	д—2	а—1	с—1	б—1
18	с—1	а—1	д—2	б—1
19	с—1	б—1	а—1	д—2
20	а—1	с—1	б—1	д—2
Сумма				

Интерпретация полученных данных приведена в таблице «Статусы профессиональной идентичности». Чем выше сумма баллов, набранных тобой по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к тебе.

Статусы профессиональной идентичности

Статусы ПИ	Характеристика статусов	Суммы баллов	Степень выраженности статуса
Неопределенное состояние профессиональной идентичности	Состояние характерно для учащихся, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.	0-3	Статус не выражен
		4-7	Выраженность ниже среднего уровня
		8-11	Средняя степень выраженности
		12-15	Выраженность выше среднего уровня
		16 и выше	Ярко выраженный статус
Навязанная профессиональная идентичность	Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но сделал это не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека.	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность ниже среднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20 и выше	Ярко выраженный статус
Мораторий (кризис выбора)	Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходит к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность ниже среднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20 и выше	Ярко выраженный статус

Сформированная профессиональная идентичность	Эти юноши и девушки характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе, о профессиональных ценностях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть.	0-2	Статус не выражен
		3-5	Выраженность ниже среднего уровня
		6-8	Средняя степень выраженности
		9-11	Выраженность выше среднего уровня
		12 и выше	Ярко выраженный статус

Как использовать полученную в результате этого тестирования информацию? Во-первых, ты узнал «ступеньку», на которой находишься, а значит, можешь предполагать куда можно «шагать» дальше. А во-вторых, мы надеемся, что ты понял, что поиск своей профессии – это такой процесс, который практически неизбежно проходит через этап кризиса (на стадии моратория идентичности). На этом этапе большинство молодых людей испытывают беспокойство по поводу своего профессионального будущего, неуверенность в собственных силах, переживания по поводу неопределенности жизненных перспектив. Если хочешь, чтобы твоя будущая профессия была выбрана осмысленно, ее нужно «выстрадать», пройти через кризис, а не отмахиваться от него, рассуждая по принципу «Пока рано об этом думать» или «О моем будущем позаботятся родители».



Карта интересов

Методика «Карта интересов»¹ позволит конкретизировать, в каких из областей знания сосредоточены твои профессиональные интересы.

Инструкция. Для того чтобы помочь выбрать профессию с учетом интересов, предлагаем оценить ряд утверждений о различных видах занятий, которые ты сможешь освоить в будущем. Если тебе нравится и очень сильно хотелось бы, заниматься тем, что предлагается в утверждении, то поставь в соответствующей клетке бланка

¹Методика «Карта профессиональных интересов» А. Е. Голомштока, модификация А. А. Азбель, А. Г. Грецова

ответов (он приведен на стр. 35) «++». Если нравится, но не очень сильно — поставь «+». Если не знаешь, сомневаешься — поставь «0». Если не хотел бы, не нравится «-». Если очень не хотел бы, совершенно не нравится, то «- -». Не раздумывай слишком долго над вопросами — правильных и неправильных вариантов ответов здесь нет, давай тот ответ, который первым придет в голову. Отвечай на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Проставляя свои ответы, внимательно следи, чтобы номер клетки в бланке для ответов не расходился с номером вопроса.



Хотелось бы...? Нравится ли...? Интересно ли...?

1. Изучать разнообразие животного и растительного мира.
2. Проводить физические эксперименты.
3. Разрабатывать новые технологии химического синтеза.
4. Изучать месторождения полезных ископаемых.
5. Разрабатывать новые методы диагностики и лечения различных болезней.
6. Устанавливать и налаживать работу компьютерных программ.
7. Следить за последовательностью и технологиями строительных работ.
8. Решать задачи из книг типа «Математические игры», «Занимательная математика».
9. Планировать финансовую и производственную деятельность предприятия, фирмы.
10. Помогать делать переводы документации.
11. Управлять машиной, автобусом, трейлером и т. д.
12. Заниматься в секции парашютистов, в авиаклубе или заниматься в секции яхтсменов, аквалангистов.
13. Заниматься в стрелковой секции.
14. Заниматься в историческом клубе, разыгрывать ролевые игры по сюжетам исторических событий.
15. Изучать устройство и режимы работы станков.
16. Писать статьи, фельетоны, очерки в периодические издания и в Internet.
17. Оказывать юридическую помощь людям, консультируя их по вопросам законодательства.
18. Организовывать для ребят игры и праздники.
19. Консультировать людей при крупных покупках (автомобиль, заграничный тур и т. д.)
20. Тренировать команду спортсменов.
21. Работать на музыкальных радиоканалах, составлять списки песен для звучания в эфире.
22. Сниматься в кино или играть на сцене.
23. Делать Интернет-сайты, web – страницы.
24. Разрабатывать мероприятия по охране численности редких растений и животных.
25. Участвовать в биологических экспедициях, посещать биологические секции.
26. Изучать законы природы, находить физические закономерности.
27. Проводить опыты с различными веществами, следить за ходом химических реакций.
28. Вести наблюдения за изменениями состояния атмосферы.

29. Читать о том, как люди учились бороться с болезнями и изобретали новые лекарства.
30. Находить и устранять причины сбоя в компьютерах, аппаратуре, приборах.
31. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи различных построек.
32. Соревноваться в решении математических задач.
33. Выступать посредником при заключении торговых сделок (искать покупателям продавцов и наоборот).
34. Проводить экскурсии на иностранном языке для гостей нашего города.
35. Управлять пожарной машиной.
36. Управлять самолетом МЧС или скоростным катером.
37. Участвовать в военизированных учениях («Зарница», «Разведчик» и др.)
38. Посещать исторические музеи, изучать исторические памятники разных народов.
39. Регулировать механизмы и заменять их в случае неисправности.
40. Наблюдать и анализировать события, поступки людей, делать об этом репортажи.
41. Искать и фиксировать следы на месте преступления.
42. Заниматься репетиторством и преподавательской деятельностью.
43. Изучать спрос покупателей на определенный товар.
44. Читать специальные спортивные новости в газетах и на сайтах.
45. Исполнять произведения на музыкальных инструментах с использованием различных техник игры.
46. Изучать основы сценического искусства, творчество знаменитых мастеров сцены.
47. Искать наиболее рациональное и эстетическое цветовое решение для интерьеров.
48. Проводить наблюдения и контроль загрязнения окружающей среды.
49. Изучать анатомию и физиологию животных.
50. Собирать установки для проведения физических экспериментов.
51. В лабораторных условиях определять степень загрязненности почвы химическими веществами.
52. Создавать ландшафтные карты с помощью компьютерных геоинформационных систем.
53. Интересоваться причинами и способами лечения болезни.
54. Прокладывать сетевые кабели и кабели силового питания.
55. Изучать новые технологии строительства.
56. Изучать языки программирования на компьютере.
57. Осуществлять финансовые расчеты между предприятиями.
58. Читать литературу на иностранном языке или смотреть фильмы без перевода (например, J. Tolkien, J. Rowling Harry Potter).
59. Управлять современным поездом дальнего следования.
60. Оказывать экстренную помощь людям на затонувших судах.
61. Быть военным инженером или командиром.
62. Обсуждать исторические и текущие политические события России и других стран.
63. Подбирать цветовые оттенки, красить дома, расписывать стены.
64. Добывать эксклюзивную информацию, передавать ее читателям и зрителям.
65. Контролировать своевременную уплату налогов фирмами и физическими лицами.
66. Обучать маленьких детей, играя с ними.



67. Встречать и размещать пассажиров в салоне самолета.
68. Тренироваться в профессиональном спортивном клубе.
69. Играть в музыкальной группе или в оркестре, следуя указаниям дирижера.
70. Вести концертные программы, объявлять зрителям новые номера программы.
71. Создавать необычные модели одежды.
72. Разрабатывать меры по снижению количества вредных производственных выбросов в окружающую среду.
73. Разрабатывать средства борьбы с возбудителями заболеваний животных и растений.
74. Изучать процессы взаимодействия элементарных частиц в ядерных реакторах.
75. Брать на анализ химические пробы воды, продуктов питания, почвы и пр.
76. Вести разведку месторождений полезных ископаемых: нефти, газа, драгоценных металлов и пр.
77. Тренироваться в навыках первой медицинской помощи.
78. Проверять, испытывать, регулировать работу узлов автомобиля, самолета, корабля и т. д.
79. Готовить растворы, смеси для строительных работ.
80. Разрабатывать программные алгоритмы для выполнения сложных расчетов.
81. Вести финансовую документацию фирмы, предприятия.
82. Изучать иностранные языки.
83. Регулировать движение транспортных потоков на улицах города.
84. Оказывать экстренную помощь людям «с воздуха» (например, управляя вертолетом МЧС).
85. Изучать устройство оружия, военной техники.
86. Анализировать по книгам исторические факты.
87. Обеспечивать в домах систему отопления, исправную работу водопровода.
88. Редактировать тексты книг, статей, выступлений высокопоставленных лиц.
89. Выдвигать обвинения преступникам, назначать им наказания в соответствии с законом.
90. Готовить школьников к олимпиадным заданиям, конкурсам.
91. Помогать подбирать людям наряды и украшения для торжественных церемоний.
92. Сдавать спортивные нормативы.
93. Выступать в качестве солиста перед публикой на концертах, в клубах.
94. Подбирать актеров для съемки художественного фильма или рекламного клипа.
95. Делать фотоснимки, монтировать фотографии с помощью компьютера.
96. Заниматься мониторингом состояния воздуха на оживленных городских магистралях.
97. Отбирать и заготавливать семена для посадки, высаживать растения в зимних садах.
98. Моделировать на компьютере физические законы природы.
99. Создавать новые синтетические вещества из нефтепродуктов и других полезных ископаемых.
100. Изучать особенности флоры и фауны различных регионов.
101. Осуществлять уход за человеком во время его выздоровления после болезни.
102. Заниматься в технической или электротехнической секции (например, в авиа- или судомоделировании).



103. Изучать качества и условия применения строительных материалов.
104. Писать компьютерные программы на основе анализа математических алгоритмов.
105. Рассчитывать предполагаемый размер прибыли предприятия.
106. Осуществлять перевод телепередач на русский язык.
107. Консультировать людей по соблюдению правил дорожного движения.
108. Изучать особенности управления яхтой в штормовую погоду.
109. Предупреждать незаконное пересечение государственной границы иностранными гражданами.
110. Разыскивать и собирать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
111. Обрабатывать и изготавливать металлические детали на фрезерном станке.
112. Работать в средствах массовой информации, вести телепередачи.
113. Выяснять у людей причины незаконных поступков, которые они скрывают.
114. Организовывать походы для школьников.
115. Разрабатывать рекламные акции для продвижения товара в магазинах города.
116. Ездить в качестве участника на спортивные соревнования в другой город.
117. Сочинять музыку для кинофильмов, телепередач, для известных исполнителей.
118. Подготавливать и ставить трюки в кино.
119. Придумывать оригинальные ювелирные изделия, украшения.
120. Изучать взаимоотношения живых организмов с их средой обитания.
121. Заниматься дрессировкой служебных собак или других животных.
122. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят» и т. п.
123. Управлять технологическими процессами производства лекарств.
124. Участвовать в географических экспедициях.
125. Работать врачом на станции «Скорой медицинской помощи».
126. Ремонтировать радиоприборы и различную аппаратуру.
127. Продумывать планировку домов, этажей, квартир. Намечать план строительства.
128. Отражать в виде чисел и формул какие-либо события, процессы или явления.
129. Заключать сделки, договора на выполнение определенных работ.
130. Изучать происхождение слов и различных словосочетаний в различных языках.
131. Тренироваться водить машину или мотоцикл для подготовки к гонке.
132. Изучать особенности управления легким самолетом в ветреную погоду.
133. Жить согласно уставу, носить военную форму.
134. Участвовать в археологических экспедициях, работать на раскопках.
135. Делать из дерева различные предметы, мебель и пр.
136. Осуществлять литературную обработку статей в соответствии с жанровым своеобразием.
137. Продумывать новые законы и поправки в кодексы, которые были бы удобны для применения.
138. Руководить одной из секций в доме детского творчества.
139. Помогать человеку улучшить внешность с помощью прически, макияжа, подбора красивой одежды и т. п.
140. Осуществлять честное и грамотное судейство на спортивных соревнованиях.
141. Изучать творчество выдающихся композиторов и исполнителей.
142. Создавать творческие проекты, «раскручивать» исполнителей.
143. Заниматься дизайном интерьеров.
144. Следить за качеством воды, поступающей в городскую водопроводную сеть.

В таблице приведены сферы деятельности, интересы к которым позволяет определить эта методика.

Области интересов

№ Сферы интересов	№ Сферы интересов	№ Сферы интересов
1. Биология	9. Экономика	17. Юриспруденция
2. Физика	10. Иностранные языки	18. Педагогика
3. Химия	11. Транспорт	19. Сфера обслуживания, торговля
4. География	12. Авиация, морское дело	20. Физкультура и спорт
5. Медицина	13. Военные специальности	21. Музыка
6. Техника и электроника	14. История	22. Сценическое искусство
7. Строительство	15. Рабочие специальности	23. Изобразительное искусство
8. Математика	16. Журналистика	24. Экология

Бланк к «Карте интересов»

Отмечай свои выборы следующими символами:

++: очень хотелось бы, нравится этим заниматься

+: нравится, но не очень сильно

0: затрудняюсь ответить

–: не хотелось бы, не нравится

– –: очень не хотелось бы, совершенно не нравится

Бланк

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.	65.	66.	67.	68.	69.	70.	71.	72.
73.	74.	75.	76.	77.	78.	79.	80.	81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.	89.	90.	91.	92.	93.	94.	95.	96.
97.	98.	99.	100.	101.	102.	103.	104.	105.	106.	107.	108.	109.	110.	111.	112.	113.	114.	115.	116.	117.	118.	119.	120.
121.	122.	123.	124.	125.	126.	127.	128.	129.	130.	131.	132.	133.	134.	135.	136.	137.	138.	139.	140.	141.	142.	143.	144.

Подсчитай сумму плюсов и минусов в каждом столбце.

От – 12 до – 6: область деятельности активно отрицается («Что угодно, только не это!»).

От – 5 до – 1: область деятельности интереса не вызывает.

От + 1 до + 4: интерес выражен слабо.

От + 5 до + 7: выраженный интерес.

От + 8 до + 12: ярко выраженный интерес.



Рекомендуем прочитать:

Азбель А.А. Как помочь современному выпускнику выбрать профессию // Психология современного подростка. — СПб., 2005.

Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога — СПб., 2005.

Климов Е. А. Как выбрать профессию? — М., 1990.

Мучински П. Психология, профессия, карьера. — СПб., 2004.

Рогов Е. И. Выбор профессии. Становление профессионала. — М., 2003.

Рыкова Е. А., Волошина И. А., Прожерина Л. Н. Технология поиска работы. — М., 2001.

Степанов А. Н., Бендюков М. А., Соломин И. Л. Азбука профориентации. — СПб., 1995.

Энциклопедия для детей. Выбор профессии. — М.: 2003



Когда тестирование завершено, имеет смысл собрать воедино результаты, полученные по всем методикам. И внимательно проанализировать, что же нового удалось про себя узнать и как эти знания использовать на практике.

Вот например, рассуждения по итогам тестирования Надежды Н., выпускницы школы:

Мои результаты по первому тесту: 5 2 6 6 8 3 (имею средние выраженные склонности к работе с другими людьми, знаковыми системами и природой, сильно выраженные – к работе с художественными образами и слабо выраженные к работе с техникой и с самой собой как объектом труда).

По второму тесту определена моя «большая пятерка» личностных качеств (5-14-9-10-12). Это значит, что я – интроверт с высокой степенью эмоциональной устойчивости, средне выраженной открытостью к новому опыту, выше среднего выраженной сознательностью и доброжелательностью.

По третьему: наибольшее число очков набрано по трем типам профессиональной направленности (интеллектуальный – 10, социальный – 9, художественный – 9).

Четвертый тест выявил одинаково выраженную склонность как к исполнительскому, так и к творческому труду (5-5).

По пятому тесту определился статус моей профессиональной идентичности (20 баллов – «мораторий») – т.е. я задумываюсь над серьезностью проблемы выбора профессии, пытаюсь ее решить, активно ищу информацию о мире профессий, но окончательное решение еще не принял.

По шестому тесту мне удалось определить свои области интересов (педагогика – 5, журналистика – 7, сценическое искусство – 7). Что же нового я про себя узнала? Пожалуй, принципиально нового ничего. Просто все мои знания о себе конкретизировались и, благодаря этому, стало чуть легче думать о себе и о своем будущем.

Так какую же профессию мне выбрать? Ведь вообще-то родители советуют поступать в медицинский, чтобы лечить их в старости. Подруга поступает в университет на биологический факультет и меня уговаривает составить ей компанию. В мечтах я хотела бы быть актрисой (но разве поступишь в театральную, где 40 человек на место, да еще надо петь, а я не умею!). Учусь я хорошо, но на медаль не тяну. Учительница по литературе очень меня любит, особенно, когда стихи читаю. Пойти в педагогический на филологию? Но работать в школе я совсем не хочу. А почему обязательно в школе? Хорошее филологическое образование может много где пригодиться.

Что же мне выбрать?..

Возможно, аналогичные рассуждения придут и к тебе по итогам твоего тестирования. И ты скажешь: «А какой же смысл проходить все эти тесты, раз в результате остался тот же вопрос, кем становиться и куда поступать учиться, с которым я без вашего тестирования маюсь?»

Вопрос–то остался, но вот ответ приблизился... Теперь он, мы надеемся, станет более осмысленным и самостоятельным. Чтобы найти его, недостаточно проходить тесты, а нужно наблюдать за собой, собирать и анализировать много разной информации – как о мире профессий, так и о самом себе. Тесты дают такую информацию, в этом и заключается смысл работы с ними. Окончательное решение о собственном будущем все равно остается за тобой. Ну а мы пожелаем тебе успехов в этом нелегком выборе!