

**Муниципальный центр профориентации**

# ***ПРОФИ***

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**  
для учащихся 9 классов

Усть-Кут

*Когда человек не знает,  
к какой пристани он держит путь,  
для него ни один ветер не будет попутным.  
Сенека*

*У рабочих, возводящих Шартрский собор,  
спрашивают, что они делают.  
Один говорит: «Я таскаю камни».  
Другой: «Зарабатываю на пропитание».  
Третий: «Строю храм».*

Тетрадь предназначена для групповой и индивидуальной работы с учащимися 9-х классов с целью профессионального самоопределения. Пособие предлагает материалы, которые помогут подросткам разобраться в своем «Я», определиться во множестве открывающихся для них возможностей, выбрать свой путь в жизни. Тетрадь не является пособием для индивидуального, самостоятельного исследования собственного «Я», а рассчитано на совместную работу педагога-психолога, ученика и его родителей на занятиях в рамках предпрофильной ориентации. Материалы будут полезны для использования в работе классных руководителей и школьных психологов, а также для родителей учащихся.

Авторы-составители:  
Семенюк Наталья Ивановна  
Мажеева Алёна Дмитриевна

**ПРОФИ**  
**Профессия Реальность Ориентация Формула**  
**Идентичность**

**Пояснительная записка**

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с содержанием программы предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПРОФИ». Авторы-составители использовали материалы программы «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. Рабочая тетрадь содержит задания для самостоятельной работы, профориентационные диагностики, которые обеспечат обучающихся современными инструментами приобретения и рефлексивного осмысления профориентационно значимого опыта. Учащиеся будут владеть информацией: о профилях деятельности, соответствующих им профессиям; в ходе самодиагностики изучат свои психологические особенности, «примерят» различные модели поведения и оценят их эффективность.



Выбор профессии - такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо. Потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки.

## Анкета №1

1. ФИО \_\_\_\_\_  
(полные фамилия, имя, отчество)
2. Дата рождения \_\_\_\_\_  
(число, месяц, год)
3. Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_
4. Адрес проживания \_\_\_\_\_
5. Контактный телефон \_\_\_\_\_

## І РАЗДЕЛ

### Что я знаю о своих возможностях

**Составление личного профессионального плана (по методике Н.С. Пряжникова)**

Тебе необходимо ответить на вопросы опросника по построению **личного профессионального плана - ЛПП**

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

---

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

---

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

---

4. Выбрал ли ты профессию, если да, то какую?

---

5. Выбери основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что ты собираешься делать после школы).

---

6. Что ты знаешь о своей будущей профессии?

---

7. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

---

8. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии?

---

---

9. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

---

10. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?

---

11. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

---

12. Что ты уже сейчас делаешь для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напиши, что ты делаешь кроме хорошей учёбы в школе?

---

13. Если ты ещё не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своём выборе, то почему (обведи нужное):

- a. плохо знаю мир профессий;
- b. плохо знаю свои возможности;
- c. не могу выбрать из нескольких вариантов;
- d. не знаю, как выбрать профессию;

другой вариант

---

Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана.

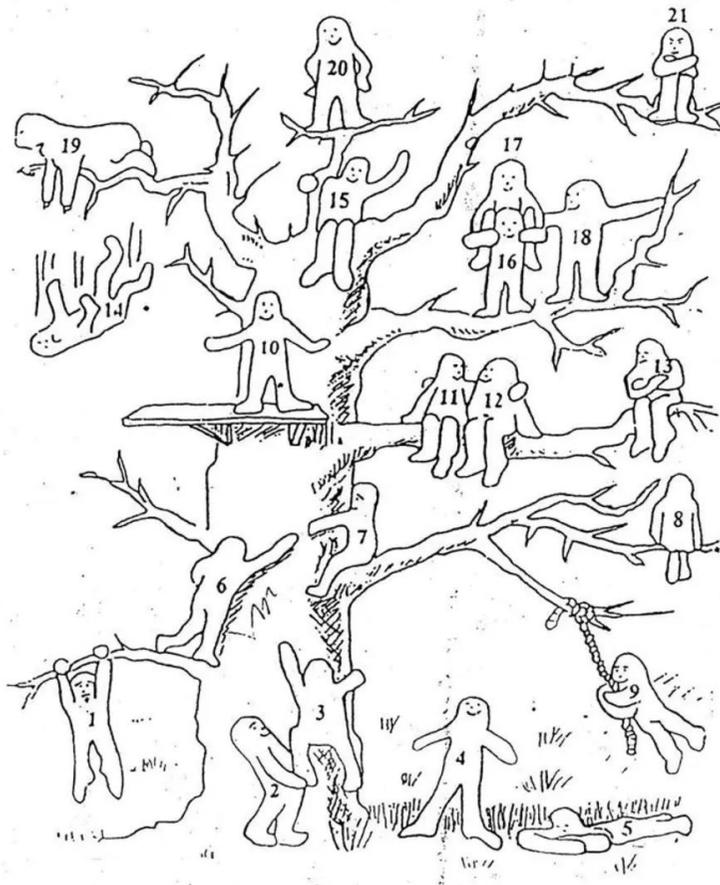
---

---

# Задание № 1.

## «Выявление самооценки»

Внимательно рассмотрите изображение, и выберите человека, который, как вам кажется, больше всего напоминает вас самих. Обведите свою цифру.



Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков - люди. Укажите, где находитесь вы.

1    2    3    4    5    6    7    8

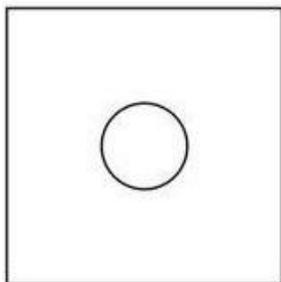
## Задание № 2.

### Тест «Нарисуй свой характер»

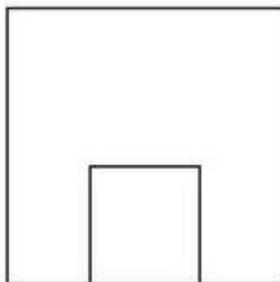
Тест выявляет некоторые особенности вашего характера, мышления, а также ваше отношение к жизни и к миру в целом. Для проведения теста вам понадобится шариковая ручка или карандаш.

#### Инструкция

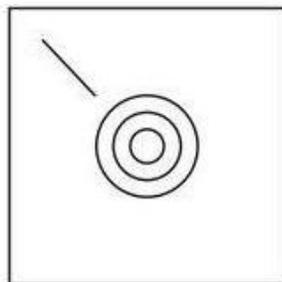
На рисунке вы видите квадраты с незаконченными изображениями, которые вам следует дорисовать. Старайтесь дорисовывать их быстро, не думая долго.



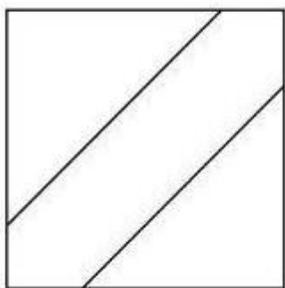
1



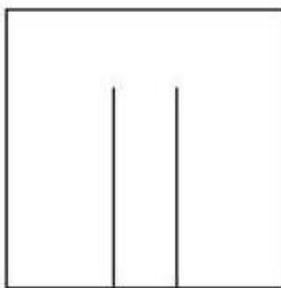
2



3



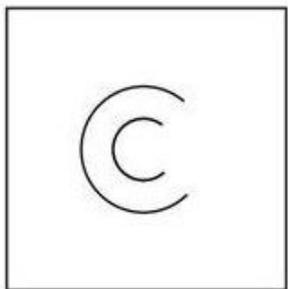
4



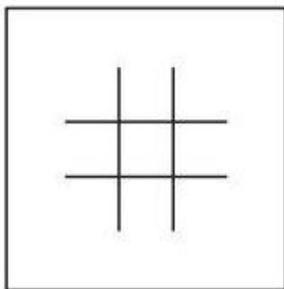
5



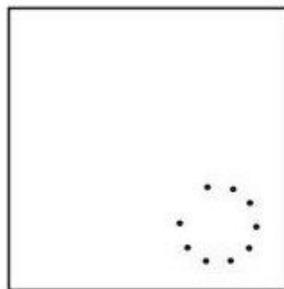
6



**10**



**11**



**12**

### **Задание № 3.**

#### **Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)**

**Инструкция испытуемому.** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

#### **Текст опросника**

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе (В школе) и дома - сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**Задание № 4.**  
**«Интеллектуальная лабильность»**  
**(модификация методики С.Н.Костроминой)**

Слушайте внимательно задание и номер квадрата. Переспрашивать нельзя. Прочитанное мною задание не повторяется. Работаем быстро.

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.

## Задание №5.

### «Темперамент и свойства нервной системы»

**Темперамент** - качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

## Определение темперамента

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

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



## Задание №6 РЕЗЮМЕ

Контактная информация:	ФИО: _____ Адрес прописки: _____ Адрес проживания: _____ Тел.: _____ e-mail: _____
Желаемая должность	
Личные данные	Возраст: _____ дата рождения: _____ Семейное положение:
Образование	
Дополнительное образование	
Опыт работы	
Профессиональные навыки	
Дополнительная информация	
Личные качества	

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

## II РАЗДЕЛ

### Что я знаю о профессиях

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен - это буфетчик, а менеджер - управляющий.

#### Задание № 1.

**«Сколько профессий знаете вы?»**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Задание №2.

**«Профессия, должность, специальность»**

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, судья, директор, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности, кассир, завуч, учитель физкультуры, декан факультета, дрессировщик, начальник отдела, учитель, министр, учитель начальных классов, врач, терапевт, бригадир, слесарь, главный конструктор, хирург.

**Задание №3.**  
**«Формула профессии»**  
**(модификация методики Н.С. Пряжникова)**

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

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

**Задание № 4.**  
**«Определение типа будущей профессии»**  
**(методика Е.А. Климова)**

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в			2		

письменной форме.					
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>П</b>	<b>Т</b>	<b>З</b>	<b>Х</b>	<b>Ч</b>

### Задание №5.

#### «Якоря карьеры»

**методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова)**

Пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Насколько важным для Вас является каждое из следующих утверждений? Варианты ответов: 1 – абсолютно не важно, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – исключительно важно.

1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-	10-
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

11-	12-	13-	14-	15-	16-
17-	18-	19-	20-	21-	

Насколько Вы согласны с каждым из следующих утверждений? Варианты ответов: 1 – совершенно не согласен, 2,3,4,5,6,7,8,9,10 – полностью согласен.

22-	23-	24-	25-	26-	27-	28-	29-	30-	31-
32-	33-	34-	35-	36-	37-	38-	39-	40-	41-

<b>Карьерные ориентации</b>	<b>Ключ</b>	<b>Баллы</b>
Профессиональная компетентность	$\frac{+ + + +}{5}$	
Менеджмент	$\frac{+ + + +}{5}$	
Автономия (независимость)	$\frac{+ + + +}{5}$	
Стабильность работы	$\frac{+ +}{3}$	
Стабильность места жительства	$\frac{+ +}{3}$	
Служение	$\frac{+ + + +}{5}$	
Вызов	$\frac{+ + + +}{5}$	
Интеграция стилей жизни	$\frac{+ + + +}{5}$	
Предпринимательство	$\frac{+ + + +}{5}$	

## Задание №6.

### «Определение профессионального типа личности» (авторская модификация методики Д. Холланда)

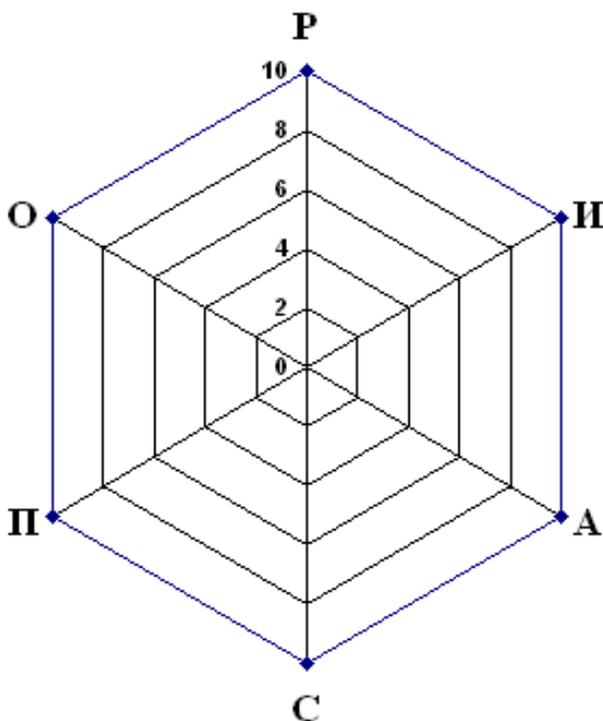
Американский психолог Дж. Холланд (Holland) установил связь между психологическим типом человека и его профессией и разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольника. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке:

Р - реалистический тип, И - интеллектуальный, С - социальный, О – конвенциальный, П - предпринимательский, А - артистический.

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

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравёр (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)

Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)



Р	
И	
А	
С	
П	
О	

**III РАЗДЕЛ**  
**Планирование профессиональной карьеры**  
**Задание № 1.**  
**«Составление плана профессионального**  
**самоопределения»**

<b>ХОЧУ</b>	1	Кем я хочу быть?	
		Где я хочу работать?	
<b>МОГУ</b>	2	Что от меня может потребоваться?	
	3	Что для этого имею? Образование, умения, навыки, интересы (хобби), профпригодность (состояние здоровья)	
<b>НАДО</b>	4	Чему должен научиться? Повысить образование. Выработать необходимые качества Развить умения и навыки	
	5	Какой информацией должен обладать? Изучить рынок труда региона, требования работодателей, возможности производства, перспективы профессионального роста	
	6	Моя конкурентоспособность (запасные варианты)	

## Задание № 2 Гибкие навыки «Soft skills»

### Треугольник развития



**Задание № 3**  
**Кластер на тему «Дорога в жизнь, мой путь»**

**Дата** \_\_\_\_\_  
**Рекомендации психолога:**

## *Глоссарий*

**Должность** – совокупность возлагаемых на вас трудовых задач, обязанностей в конкретной организации.

**Имидж** – целенаправленно создаваемый «образ», облик.

**Интервью** - это беседа с потенциальным работодателем, в ходе которой желательно произвести на него хорошее впечатление.

**Квалификация** – уровень общей и специальной профессиональной подготовки человека, степень развития профессиональных знаний и навыков.

**Предмет труда** – то, на что направлена трудовая деятельность человека: другие люди, техника, информация, художественные образы или природа.

**Профессия** – вид трудовой деятельности, который требует определенного уровня знаний, специальных умений подготовки человека и при этом служит источником дохода.

**Профессиограмма** – это характеристика профессии, в которой описаны ее особенности.

**Резюме** – информация о ваших профессиональных и личностных качествах, которые могут заинтересовать потенциального работодателя.

**Рынок труда** – система отношений между работодателем и работниками, регулируемая соотношением спроса на рабочую силу и ее предложения.

**Самопрезентация** – это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести впечатление.

**Специальность** – разновидность области труда в пределах одной профессии.

**Средства труда** – ручное, механизированное и автоматизированное оборудование, с помощью которого осуществляется воздействие на предмет труда, получение и обработка материалов, изделий или информации.

**Условия труда** – совокупность факторов, влияющих на трудовую деятельность человека.

## *Литература*

- Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - СПб, 2008.
- Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Речь. СПб., 2003.
- Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология. Академический проект, М., 2004.
- Зеер Э.Ф. Психология профессий. Академический проект, М., 2003.
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, М., 2004.
- Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие — СПб: Речь, 2013.
- Маклаков А.Г. Общая психология. Питер, СПб, 2004.
- Мучински П. Психология, профессия, карьера. - СПб, 2004.
- Немов Р.С. Практическая психология. Издательство «Владос». Москва, 1998 г.
- Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. Каро, СПб, 2003.
- Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. Издательский дом Российской Академии образования, М., 2003.
- Пряжникова Е.Ю., Н.С.Пряжников. Профориентация. Академия, М., 2005.
- Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Генезис, М., 2002.
- Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. - М.: Генезис, 2007.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер, СПб., 1999.
- Шеховцова Л. Ф. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. - Ростов-на-Дону: Феникс; Санкт-Петербург: Северо-Запад, 2006. - 175 с.

## *Интернет ресурсы*

