МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ДМИТРОВСКИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.А. Исаева
Приказ №_77_от
«_01_» _____09_____2026 г.

Рабочая программа по профориентации
«Дорогу осилит идущий»
для получателей социальных услуг, с умеренной, глубокой, тяжелой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на 2026 – 2027 учебный год

Составила: Богданова Ю.А.,
психолог

Дмитров, 2026 год

Пояснительная записка

Направление программы «Дорогу осилит идущий»: формирование необходимого уровня адаптивности получателей социальных услуг к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда, к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении.

База реализации программы ГБСУСО МО «Семейный центр «Дмитровский»

Программа по профориентации составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Конституцией РФ, Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральным Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом № 304-ФЗ «О внесении, изменений в федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся», Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», Постановлениями Правительства РФ, Министерства просвещения РФ, Методическими рекомендациями органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Актуальность программы

Для получателей социальных услуг развитие способностей во многом зависит от психологической и педагогической поддержки со стороны взрослых. Эта поддержка опирается на факты из жизни людей, добившихся в жизни успеха вопреки своим ограничениям.

Профессиональная ориентация получателей социальных услуг – это обоснованный выбор трудового пути, общественно необходимой профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям, интересам, мотивам личности.

Получатели социальных услуг семейного центра – особая категория детей, которых отличает инфантилизм, искаженное формирование образа себя и значимых взаимоотношений, неумение планировать свою жизнь и управлять ею, низкая готовность к самостоятельному решению проблем, невысокий уровень самоорганизации, отсутствие мотивации к социальной реализации.

Выпускникам семейного центра, имеющим статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, трудно адаптироваться в обществе, поскольку они характеризуются небольшим практическим жизненным опытом и слабым его осмыслением, непониманием индивидуальных жизненных интересов и целей. Поэтому проведение профориентационной работы и профессиональной подготовки в период нахождения получателей социальных услуг в центре повышает их шансы на успешную адаптацию в обществе.

В связи со всем вышесказанным, становится очевидной необходимость создания программы «Дорогу осилит идущий», которая будет систематизировать систему воспитательных, социально-психологических и обучающих мероприятий, способствующих свободному профессиональному самоопределению выпускников семейного центра в условиях современного рынка труда.

Цели программы:

- создать психолого-педагогические условия для подготовки получателей социальных услуг с ограниченными возможностями здоровья к осознанному выбору

профессии в соответствии с их способностями, психофизиологическими данными и потребностями общества;

- сформировать у подростка эмоциональное отношение к профессиональному миру, предоставить возможность испытать свои силы в доступных видах деятельности;

- сформировать постепенную, поэтапную внутреннюю готовность к осознанной и самостоятельной реализации перспектив своего профессионального развития.

Задачи:

- изучение индивидуальных особенностей личности получателя социальных услуг с целью осуществления коррекционного воздействия на её развитие и определения наиболее подходящей сферы деятельности;

-диагностика ценностных ориентаций, установок в выборе профессии, профессиональной предрасположенности;

- развитие познавательного интереса к разнообразным сферам трудовой деятельности;

- формирование положительного отношения к труду как ценности в жизни;

- подготовка и содействие ПСУ к процессу профессионального и личностного самоопределения;

- уделение особого внимания работе с семьей, вести разъяснительную пропаганду, оказывать правовую и моральную поддержку подросткам из неблагополучных семей;

- организация тесной взаимосвязи с техникумами, специализирующимися на подготовке детей с ограниченными возможностями.

Практическая значимость программы:

Разработанная программа может быть использована психологами и педагогами в профориентационных целях, по формированию профессионального самоопределения и социально-трудовой адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы реализации программы:

1) Принцип личностной направленности (предполагает выявление способностей, интересов и наклонностей получателей социальных услуг, определение оптимального пути личностного развития для каждого из них).

2) Принцип толерантности (терпимость к мнению людей, учет их интересов).

3) Демократизм (предполагает сотрудничество педагога и ребенка).

4) Учет возрастных, психологических особенностей получателей социальных услуг.

Ожидаемые результаты:

- создание в семейном центре системы профориентации, мотивирующей получателей социальных услуг к трудовой деятельности по рабочим профессиями и специальностям, востребованным на рынке труда;

У получателей социальных услуг должны быть сформированы следующие знания:

-о видах профессий;

-о медицинских и профессиональных требованиях;

-об учебных заведениях, предоставляющих возможность получения профессии.

Целевая группа: получатели социальных услуг (11 – 20 лет)

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы занятий различны и многообразны:

- беседы на различные темы;
- встречи с представителями различных профессий, экскурсии на предприятия;
- организация общественно-полезного труда подростков, как проба сил для выбора будущей профессии;
- психодиагностические процедуры, ролевые игры;
- экскурсии в профессиональные учебные заведения;
- лектории;
- тренинговые тематические занятия;
- обзор научно-популярной и художественной литературы по профориентации.

Содержание деятельности

У получателей социальных услуг семейного центра есть возможность овладеть такими специальностями, как повар, слесарь, швея, маляр. Вместе с тем, им явно недоступны профессии, предъявляющие повышенные требования к интеллекту и коммуникативной деятельности. Как известно, для получателей социальных услуг, имеющих ментальные нарушения, характерна пониженная работоспособность, быстрая утомляемость, слабость волевых усилий, отсутствие умения преодолевать трудности и использовать свои физические ресурсы. При осуществлении профотбора и профессиональной подготовки получателей социальных услуг с ментальными нарушениями, следует учитывать не только их физическое состояние, но и особенности психического развития (память, внимание, речь, мышление, эмоционально-волевую сферу и т. д.).

Исходя из индивидуальных особенностей детей – инвалидов и инвалидов, работа по профориентации организуется по плану, с обязательным заключением врача, в связи с выбранной профессиональной деятельностью.

Эффективные формы взаимодействия с родителями

№	Формы	Виды
1	интерактивная	- анкетирование - диагностика - дискуссия - консультации - круглый стол
2	традиционная	- родительские собрания - лекции - дни открытых дверей - беседы

3	просветительская	- использование СМИ для освещения проблем профориентации детей с ограниченными возможностями - организация групповых консультаций специалистов - выпуск памяток, информационных листов - стенды и уголки для родителей

Взаимодействие с городскими учреждениями и службами в рамках профориентационной работы с ПСУ, имеющими интеллектуальные нарушения

Ожидаемые результаты:

1. Повышение интереса у несовершеннолетних к проблеме осознанного выбора профессии, через пропаганду наиболее востребованных профессий.
2. Расширение знаний о многообразии профессий.
3. Объективный выбор профессии.
4. Поступление получателей социальных услуг в профессиональные учебные заведения.
5. Активизация родителей в профориентации и профвыборе детей, для успешной социализации и интеграции в общество.

План мероприятий («Дорожная карта»)
по социальной реабилитации и абилитации подростков с ментальными нарушениями

№п/п	Услуги	Мероприятия	Методическое обеспечение
1	Социально-бытовая реабилитация и абилитация подростков с ментальными нарушениями	Формирование навыков повседневной бытовой деятельности. Медицинское заключение.	Анкетирование
2	Социально-трудовая реабилитация и абилитация подростков с ментальными нарушениями	Информационное обеспечение по вопросам профессионального самоопределения, трудоустройства, проблемам молодежного рынка труда, с учетом наклонностей, интересов, способностей.	Беседы, анкетирование, тренинги, просмотр видео роликов
3	Социально-средовая реабилитация и абилитация подростков с ментальными нарушениями	Формирование навыков социального взаимодействия в различных ситуациях; формирование умения распоряжаться денежными средствами для пользования муниципальными услугами; формирование умения использовать информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»	Практические занятия Проблемно – игровые ситуации
4	Социально-психологическая реабилитация и абилитация подростков с ментальными нарушениями	Диагностика, беседа. Формирование личностно-мотивационной сферы, потребностей, мотивов, самооценки и т. д.	анкетирование, определение мотивации к дальнейшей жизни
5	Социально-педагогическая реабилитация и абилитация подростков с ментальными нарушениями	Обучение компьютерной грамотности Обучение здоровому образу жизни Проведение занятий по профориентации.	Программа «Дорогу осилит идущий»
6	Профессиональная ориентация подростков с ментальными нарушениями	Выявление профессиональных интересов; Реальная обстановка труда.	Диагностика, беседы
7	Социально-психологическая адаптация	Определение будущей профессии. Этапы работы: 1. Диагностический этап; 2. Организационно-деятельный этап; 3. Итоговый этап.	Включение в адаптационный процесс интерактивных технологий (имитация игр: сюжетно-ролевая, дидактическая аттестационная, рефлексивная),

			позволяющих в игровой форме «проживать» различные ситуации, проектировать способы действия предложенных моделей до встречи с ними в социуме.
8	Услуга по социальной реабилитации, абилитации	Обучение финансовой грамотности. Ознакомление с материалами, оборудованием, инструментами, технологиями, с правилами поведения в цехе (мастерской), техникой безопасности.	Беседы, практикумы, экскурсии в учебные учреждения и на предприятия. Профориентационные игры и упражнения

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Сроки проведения	
		По плану	По факту
1 – 4	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов».	с 01.09.2026 по 11.09.2026	
5	«Формула профессии. Анализ профессии». Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.	16.09.2026	
6	Трудом славен человек. Знакомство с различными профессиями	23.09.2026	
7	Учеба - твой главный труд.	30.09.2026	
8	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	07.10.2026	
9	Сюжетно – ролевая игра профессионального содержания. «Мир профессий.	14.10.2026	
10	Знакомство с профессиограммами (занятие с элементами практикума). Опросник ДДО Климова, Карта интересов.	21.10.2026	
11	Профессия типа “Человек – техника”.	28.10.2026	
12	Профессия типа “Человек – природа”.	04.11.2026	
13	Профессия типа “Человек – знаковая система”.	11.11.2026	
14	Профессия типа “Человек – человек”.	18.11.2026	
15	Профессия типа “Человек – художественный образ”.	25.11.2026	
16	Пути получения профессии. Формы обучения.	02.12.2026	
17	Кто я, или что я думаю о себе. Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.	09.12.2026	
18	Свойства нервной системы и темперамент. Теппинг - тест – определение свойств нервной системы, работоспособности; опросник типа темперамента Г.Айзенка.	16.12.2026	
19	Память. Мнемотехники. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.	23.12.2026	
20	Внимание. “Тест Э.Ландольта”. Приемы развития внимания.	30.12.2026	
21	Мышление.	13.01.2027	

	Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.		
22	Эмоциональное состояние личности. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер “Шкала самооценки”.	20.01.2027	
23	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.	27.01.2027	
24	Современный рынок труда и его требования. (ролевая игра).	03.02.2027	
25	Подготовка к будущей карьере. Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.	10.02.2027	
26	«Здоровье и выбор профессии».	17.02.2027	
27	«Характер и моя будущая карьера». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии.	24.02.2027	
28	Практическая работа по оценке своих способностей».	03.03.2027	
29	«Теория самого себя». Упражнение «Комплимент».	10.03.2027	
30	Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	17.03.2027	
31	«Человек среди людей. Способность к коммуникации». Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Проведение урока-игры на свежем воздухе «Живем вместе». Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».	24.03.2027	
32	Деловая игра «Кадровый вопрос».	31.03.2027	
33	Деловая игра «Собеседование на работу»	07.04.2027	
34	Деловая игра «Самая-самая!» (какие профессии самые важные, перспективные, денежные)	14.04.2027	
35	«Цепочка профессий» (тренинг)	21.04.2027	
36	«Кто это создал» (тренинг)	28.04.2027	
37	«Необычные профессии» (тренинг)	05.05.2027	
38	«Оптимист – Скептик» (тренинг)	12.05.2027	
39	Итоговое занятие “Перелистывая страницы” Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	19.05.2027 24.05.2027-28.05.2027	

Заключение

Работая над программой можно сделать следующие выводы:

- Подростковый период обычно рассматривается в качестве отправной точки в профессиональном становлении личности. По мере взросления, с постепенным усложнением мотивации, интересы подростков приобретают бóльшую глубину и устойчивость, а некоторые из них преобразуются в постоянное увлечение.

- Выбор профессии – очень сложный процесс, на течение и результат которого влияют различные факторы как внутреннего, так и внешнего характера: экономические факторы, общая и местная структура потребностей общества в кадрах, социальное окружение, особенности каждой профессии и отношение к ним в обществе, психофизиологические особенности самого субъекта, проблемы доступа к образованию. Перед подростками возникают еще более серьезные психологические, экономические, социальные препятствия в самоопределении и последующей самореализации.

Цели специалистов по профессиональной ориентации:

- подготовить самоопределяющегося подростка к достойному поведению в проблемных жизненных ситуациях и во время профессионального кризиса.

-выработать в подростке внутреннюю готовность самостоятельно, осознанно планировать, корректировать, реализовывать перспективы своего профессионального, личностного, жизненного развития.

У получателей социальных услуг должны быть сформированы следующие знания:

— о видах профессий; — о медицинских и профессиональных требованиях;

— об учебных заведениях, предоставляющих возможность получения профессии;

— о повышении квалификации и профессионального роста;

— о состоянии рынка труда.

Список используемой литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 2022 С. 152.
2. Галишникова М. Этапы профессионального самоопределения подростков / Галишникова М. // Прикладная психология и психоанализ. №2. М., 2022. – С. 59-64.
3. Конопкин О.А., Осницкий А.К., Жуйков Ю.С., Сипачев Н.О. Недостаточная сформированность навыков саморегуляции как одна из причин трудностей профессионального самоопределения учащихся. / Профессиональная ориентация и обучение (теоретические и прикладные проблемы): Межвузовский сборник научных трудов. – Ярославль: ЯГПИ им. К.Д. Ушинского, 2023 -134 с.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. – М.: Педагогика, 2022.-160 с.
5. Профессиональное и личностное самоопределение детей-сирот: Методическое пособие. / Под редакцией Байбородовой Л.В. – Яр., издательство ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,2024. – 67
6. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: Первое сентября, 2022. – 196 с.
7. Сазонов А.Д., Калугин Н.И., Менщиков А.П. и др. Профессиональная ориентация молодежи.– М.: Высшая школа, 2023. – 272 с.
8. Смекалова, Школа лидерства, М: СфераТЦ, 2022
9. Дубровская, Дидактические игры и турниры (5-11 кл), М: Пед. общество России,2024.
10. Гущина, Я и мои ценности, М: Аркти, 2024.
11. Щуркова, Профессиональное мастерство классного руководителя, М: Айрис-пресс 2024
12. Кукушкин. В., Технология. Экономика, М: Март,2022.
13. В.А. Герасимова Классный час играючи, М: Сфера ТЦ, 2023.Для 10-11 классов
14. Столяренко, Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях, 2023
15. Трошин, Основы социальной реабилитации и профориентации, М.: Сфера ТЦ, 2022.
16. Павлова, Профориентация старшеклассников, М: СфераТЦ, 2023.
17. Столяренко, Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях, 2022.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол от «31» августа 2026 г. № 10

Руководитель МО

_____ / Барышников В.В. /

подпись расшифровка

Согласовано

заместитель директора

_____ / Коротеева / Н.В.

«_____»_____ 20_____г.

Пакет диагностического материала Диагностика
«Осведомленность о мире профессий»

Цель: выяснить осведомленность о мире профессий.

Инструкция: «Перед Вами список профессий. Найдите среди них сходные по: а) предмету труда, б) целям труда, в) средствам труда, г) условиям труда и впишите их в соответствующие столбцы приведенной ниже таблицы. Если вы затрудняетесь выполнить задание, воспользуйтесь справочным материалом после таблицы»

Список профессий:

ветеринар, повар, машинист тепловоза, зоотехник, пекарь-кондитер, парикмахер, агроном, швея, воспитатель, водитель наземного городского транспорта, официант, секретарь, автомеханик, садовод, слесарь-ремонтник, озеленитель, бухгалтер, лаборант, столяр.

Профессии сходные между собой			
по предмету труда (с чем работать?)	по целям труда (что делать?)	по средствам труда (чем работать?)	по условиям труда (где работать?)

Справочный материал:

Профессии различают:

по предмету труда

— работа с животными, растениями
— работа с материалами и заготовками
— работа с детьми
— работа со взрослыми людьми
— работа с техникой
— работа на транспорте
— работа со знаковыми системами
— работа с художественными образами

по целям труда

— контроль, оценка, диагноз
— преобразование
— творчество, изобретательство
— транспортирование
— обслуживание
— собственное развитие и самосохранение

по средствам труда

— используются ручные и простые приспособления
— используются механические средства труда

— используются автоматические средства труда

— используются функциональные (зрение слух, голос, физическая сила) средства труда

— используются теоретические (знания, способы мышления) средства труда

по условиям труда

— работа в бытовом микроклимате (стол, стул, офис-контора.)

— работа в больших помещениях с людьми (аудитория, торговые и концертные залы …)

— работа в обычном производственном цехе

— работа в необычных производственных условиях (стерильность, режим влажности, температуры и т.п.)

— работа в экстремальных условиях (риск для жизни и здоровья)

— работа на открытом воздухе

— работа дома

Обработка: суммируется количество правильно указанных профессий в столбцах. Например, если в 1 столбце (предмет труда) указаны профессии: ветеринар, зоотехник, лаборант, то правильно указаны 2 профессии (ветеринар и зоотехник, так как они обе относятся к типу человек –природа). Аналогично оценивается заполнение других столбцов. Для оценки правильности соотнесения профессий необходимо использовать изложенную выше классификацию.

Диагностика «Осведомленность о рынке труда»

Задание 1, Цель: выяснить осведомленность о рынке труда

Инструкция: «Как Вы думаете, **по каким профессиям легче всего устроиться на работу,** какие профессии, в настоящий момент, являются самыми престижными? А какие наиболее высокооплачиваемым? Какие профессии наиболее востребованы в Вашем городе (районе)? Впишите их в соответствующие столбцы приведенной ниже таблицы».

Профессии		
Наиболее престижные	Наиболее высокооплачиваемые	Наиболее востребованные

Задание 2

Инструкция: Напротив, каждой из предложенных характеристик человека выберите и обведите букву, соответствующую Вашему мнению о значимости данной характеристики при устройстве на работу:

А – не имеет значения;
Б – зависит от мнения работодателя
В – зависит от характеристик профессии
Г – всегда имеет значение

1. возраст	А Б В Г	10. ум, способности	А Б В Г
2. пол	А Б В Г	11. надежность	А Б В Г

3. образование	А Б В Г	12. исполнительность	А Б В Г
4. квалификация	А Б В Г	13. выносливость	А Б В Г
5. юридический статус (мигрант, иностранец, из детей-сирот)	А Б В Г	14. уровень конфликтности	А Б В Г
6. наличие жилья	А Б В Г	15. дисциплинированность	А Б В Г
7. состояние здоровья	А Б В Г	16. организаторские способности	А Б В Г
8. вредные привычки	А Б В Г	17. ответственность	А Б В Г
способность к обучению	А Б В Г	заинтересованность в работе	А Б В Г

Обработка: в задании № 1 подсчитывается общее количество приведенных профессий, их соответствие реалиям рынка труда конкретного города (района), а также способность учитывать предлагаемые параметры. Бывает, что ПСУ во всех трех столбцах пишут одни и те же профессии, но как показывает анализ рынка труда, часто востребованные профессии не являются престижными, и наоборот.

В задании №2 подсчитывается общее количество правильных ответов по ключу, в котором даны ответы в большей мере совпадающие с данными социологических исследований рынка труда

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	Г	4	Г	7	Г	10	Г	13	В	16	Г
2	Б	5	Б	8	Б	11	Г	14	Г	17	Г
3	Б	6	Б	9	Г	12	Г	15	Г	18	Г

В итоговую таблицу заносится общий показатель осведомленности о рынке труда: количество правильно указанных профессий в задании №2 суммируется с количеством правильных ответов (по ключу) в задании № 3

Анкета «Моя будущая профессия»

Цель: выяснить осведомленность о своей будущей профессии

1) Вспомните, как вы отвечали на вопрос: «Кем ты хочешь быть?» в детстве _____

2) Изменились ли с тех пор Ваши планы и почему?

_____

_____

3) Укажите конкретную профессию (специальность), по которой Вы хотели бы работать

4) В чем состоит основная деятельность по этой профессии (специальности)?

5) Если вы затрудняетесь ответить, укажите где или у кого Вы можете получить необходимую информацию

6) Укажите, какое образование необходимо для выбранной Вами профессии

— без специального профессионального образования
— краткосрочные курсы (от нескольких недель до нескольких месяцев)
— начальное профессиональное образование (ПТУ, СПТУ …)
— среднее профессиональное образование (техникум.училище …)
— высшее профессиональное образование (институт, университет)
— дополнительное профессиональное образование переподготовка, доподготовка (к уже имеющемуся …)

7) Если вы затрудняетесь ответить, укажите где Вы можете получить необходимую информацию

8) Где вы собираетесь учиться, чтобы получить профессиональное образование (укажите конкретное учебное заведение, в которое Вы собираетесь поступить или место предполагаемой работы)

9) Как бы Вы охарактеризовали:

условия труда, соответствующие выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

— бытовой микроклимат (стол, стул, офис-контора.)
— большие помещения с людьми (аудитория, торговые и концертные залы …)
— обычный производственный цех
— необычные производственные условия (стерильность, режим влажности, температуры и т.п.)
— экстремальные (риск для жизни и здоровья)
— работа на открытом воздухе
— дома

средства труда, используемые в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

— ручные и простые приспособления
— механическое
— автоматические
— функциональные (зрение слух, голос, физическая сила)
— теоретические (знания, способы мышления)

характер общения, наиболее распространенный в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

— минимальное общение (индивидуальный самостоятельный труд)
— работа с клиентами и посетителями
— обычный коллектив («свои люди», одни и те же лица)
— работа с аудиториями
— особая дисциплина и субординация
— небольшой замкнутый коллектив (вынужденно ограниченные контакты)

какие цели труда реализуются в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

— контроль, оценка, диагноз
— преобразование (материалов, человеческого сознания …)
— творчество, изобретательство
— транспортирование
— обслуживание (поддержание в определенном состоянии)
— собственное развитие и самосохранение

какой предмет труда в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

— природа: животные, растения, организм человека
— материалы и заготовки
— дети
— взрослые люди
— техника
— транспорт
— знаковые системы (стабильные. меняющаяся информация)
— художественный образ

10) Укажите наиболее вероятное место Ваше будущей работы?

11) Какова будет примерная оплата Вашей трудовой деятельности?

12) Каких достижений Вы хотите добиться в выбранной вами сфере деятельности?

Обработка: оценивается полнота заполнения анкеты, а также правильность соотнесения выбранной профессии с предлагаемыми характеристиками профессий. Для количественной обработки подсчитывается количество данных ответов, именно оно заносится в итоговую таблицу

Анкета «Я и мое здоровье», Цель: Самооценка состояния здоровья.

Ниже приводится ряд утверждений относительно здоровья человека, выберите из предлагающихся альтернатив, ту, которая больше всего соответствует Вашей оценке собственного здоровья.

1. Я считаю, что

01. я практически здоровый человек
02. я очень редко болею, не больше двух раз в год
03. у меня есть хроническое заболевание
04. я вынужден регулярно наблюдаться у врача
05. у меня есть серьезные нарушения здоровья

2. Обычно я

01. хорошо себя чувствую
02. чувствую себя хорошо, но иногда бывают легкие недомогания, болит голова, чувствую себя усталым и раздражительным
03. чувствую себя нормально, но при физических или других нагрузках возникают неприятные ощущения (головокружение, одышка, покалывание в области сердца, боли в боку и т.п.)
04. чувствую себя неважно

3. Мое состояние здоровья

01. не вызывает у меня беспокойства
02. обычно не тревожит меня, но иногда я вынужден обращаться к врачу
03. тревожит меня, я постоянно обращаю внимание на свое самочувствие

4. Отметьте условия, в которых, в связи с Вашим состоянием здоровья, работа вам не рекомендуется

01. шум
02. вибрация
03. агрессивная среда
04. неблагоприятный климат
05. высота
06. подъем тяжестей
07. нервно-эмоциональные перегрузки
08. другие (укажите какие)
09. нет противопоказаний

Обработка: по ответам ПСУ определяется его самооценка состояния здоровья, для этого суммируются баллы по каждому вопросу, начисление которых производится по ключу, приведенному в таблице:

1 вопрос		2 вопрос		3 вопрос		4 вопрос	
№	балл	№	балл	№	балл		балл
01	5	01	4	01	3	09	9
02	4	02	3	02	2	1-08	каждому выбору присваивается 1 балл, эти баллы суммируются, и эта сумма вычитается из 9
03	3	03	2	03	1		
04	2	04	1	04			
05	1						

Полученная сумма заносится в итоговую таблицу.

Диагностика «Самооценка способностей», **Цель:** Самооценка способностей.

Инструкция: Оцените степень развития у себя перечисленных ниже способностей, для этого рядом с каждым видом способностей проставьте соответствующие баллы:

1 – способности развиты недостаточно,

2- способности развиты хуже, чем у большинства других людей,

3 –способности развиты так же, как и у большинства людей,
4 – способности развиты лучше, чем у большинства людей,
5- способности развиты очень хорошо».

Способности	Балл
1. общие способности (память, способность к обучению, и т.д.)	
2. математические способности	
3. лингвистические способности	
4. музыкальные способности	
5. физические способности	
6. коммуникативные способности (умение общаться)	
7. организаторские способности	
8. скорость реакции	
9. устойчивость и распределение внимания	
10. другие (укажите какие)	

Укажите, кем бы Вы хотели работать_____

Какие из перечисленных выше способностей Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера _____.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем видам способностей (общая), и отдельно по тем, которые ПСУ считает наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии способностям выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.

Диагностика осознанности интересов и склонностей, Цель: определить осознанность интересов и склонностей.

Инструкция: Подчеркните один вариант ответа, который больше всего соответствует Вашему мнению.

1) Какие занятия Вас больше интересуют?

— люблю занятия, требующие постоянного умственного напряжения, выдумки, смекалки

— больше привлекает то, что связано с совершенствованием своих физических качеств: ловкости, силы, выносливости;

— нравятся занятия, где можно руководить, организовывать, вести за собой других, учить их чему-то;

— нравится собирательство, коллекционирование, которые требуют тщательности, настойчивости и испытываешь чувство личной собственности;

— люблю оригинальные увлечения, которые дают возможность проявить свои способности вкусы;

— люблю азартные, рискованные занятия, на которых можно испытать острые ощущения и приятное чувство победы, выигрыша;

— нравятся занятия, не требующие серьезных усилий ума и тела, но дающие ощущение свободы, отдых, разнообразия;

— не могу сказать определенно

2) В каком виде профессиональной деятельности Вы могли бы добиться успехов?

— связанной с изучением языков, истории, литературы;

— требующей знаний математики, физики, химии;

— в производственной сфере, транспорте, строительстве;

— в частном бизнесе;

— в спортивной деятельности;

— в педагогической, воспитательной работе;

— в работе медицинского профиля, здравоохранении;
— в музыке;
— в изобразительном искусстве, сфере культуры;
— в кинематографе;
— в организаторской деятельности;
— в политике;
— в военной сфере;
— в сфере обслуживания;
— в сельском хозяйстве;
— в другой (укажите в какой именно)
— пока не знаю, на что способен.

Обработка: подсчитывается общее количество выбранных ответов.

Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств», Цель: самооценка профессионально важных качеств.

Инструкция: Укажите, насколько правильно каждая из следующих, характеристик описывает **Вас,** пользуясь следующей шкалой: 1 – всегда или почти всегда неверно, 2 — верно очень редко, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 -всегда или почти всегда верно. Для этого обведите необходимую цифру напротив каждой из характеристик

1. аккуратность	1 2 3 4 5	18. обязательность	1 2 3 4 5
2. активность	1 2 3 4 5	19. организованность	1 2 3 4 5
3. внимательность	1 2 3 4 5	20. ответственность	1 2 3 4 5
4. воля	1 2 3 4 5	21. порядочность	1 2 3 4 5
5. выносливость	1 2 3 4 5	22. пунктуальность	1 2 3 4 5
6. высокая адаптивность	1 2 3 4 5	23. решительность	1 2 3 4 5
7. доброжелательность	1 2 3 4 5	24. самостоятельность	1 2 3 4 5
8. добросовестность	1 2 3 4 5	25. скромность	1 2 3 4 5
9. дисциплинированность	1 2 3 4 5	26. справедливость	1 2 3 4 5
10. инициативность	1 2 3 4 5	27. творческий характер мышления	1 2 3 4 5
11. исполнительность	1 2 3 4 5	28. трудолюбие	1 2 3 4 5
12. критичность	1 2 3 4 5	29. уверенность в себе	1 2 3 4 5
13. лидерство	1 2 3 4 5	30. умение доводить начатое дело до конца	1 2 3 4 5
14. надежность	1 2 3 4 5	31. умение работать в коллективе	1 2 3 4 5
15. настойчивость	1 2 3 4 5	32. усердие	1 2 3 4 5
16. находчивость	1 2 3 4 5	33. честность	1 2 3 4 5
17. обучаемость	1 2 3 4 5	34. целеустремленность	1 2 3 4 5

Укажите, кем бы Вы хотели работать_____

Какие из перечисленных выше качеств Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера _____.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем качествам (общая), и отдельно по тем, которые ПСУ считает наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии качествам выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.

Диагностика степени принятия ситуации профессионального самоопределения

Цель: выяснить степень принятия ситуации профессионального самоопределения

Инструкция: Представьте, что Вы переехали в настоящий момент в другой населенный пункт, в котором Вы раньше никогда не были. У Вас есть где жить и небольшая сумма денег на первое время. Внимательно прочитайте предлагаемый ниже список и выберите из него ту информацию, которую **Вы хотели бы получить в первую очередь**, подчеркните ее. Выбрать можно не более 5 пунктов.

— *о ближайших учебных заведениях, условиях приема*
— о спортивных и развлекательных центрах
— *о специальностях, профессиях по которым легко найти достойную работу*
— о ближайших пунктах питания (кафе, столовые и т.п.) и ценах в них
— *о местах и условиях работы не требующих специальной подготовки*
— о достопримечательностях (музеях, исторических памятниках и т.п.)
— *об условиях и размере оплаты труда по разным специальностям*
— о разбросе цен на товары и услуги в разных торговых точках
— *о имеющихся свободных рабочих местах*
— о лечебных заведениях и аптеках
— *о центрах оказывающих консультативную помощь и содействие в выборе профессии и трудоустройстве*
— о месторасположении муниципальных органов и графике их работы (паспортно-визовая служба, органы управления и т.п.)
— о центрах, оказывающих помощь и поддержку выпускникам образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
— о ближайшем репертуаре кинотеатров
— о том, где собираются молодые люди. чтобы провести досуг

Обработка: Подсчитывается процентное соотношение количества выборов пунктов информации, напрямую связанной с ситуацией профессионального самоопределения (в тексте они выделены курсивом), к общему количеству сделанных выборов. Этот показатель заносится в итоговую таблицу. **Например**, ПСУ сделал 4 выбора, из них – 2 связанных с ситуацией профессионального самоопределения. **Подсчет**: 2 делим на 4 и умножаем на 100%, получаем 50%., эту цифру заносим в итоговую таблицу.

Примечание: При проведении тестирования все пункты должны быть напечатаны одинаковым шрифтом.

Диагностика сформированности жизненных целей, ценностей,
Цель: выяснить степень сформированности жизненных целей, ценностей.

Методика «Незаконченные предложения»
Инструкция: Одним или несколькими словами закончите предложения:
1. Выбор профессии это
2. Мне кажется, большинство людей добивается успехов потому что
3. При выборе сферы деятельности важно
4. Чтобы найти хорошую работу надо
5. Для большинства людей работа
6. Профессиональное образование гарантирует
7. Если меня уволят с работы, я
8. Хорошая работа для меня та
9. Если мне не удастся устроиться по специальности, я
9. Будущее кажется мне
10. В жизни я хотел бы

11. Для меня важно
12. Работа и семья

Обработка: на основании качественного анализа дополненных предложений, делается вывод об отношении ПСУ (положительное, отрицательное, безразличное) к тем или иным жизненным целям и сферам, сформированности их жизненных представлений, связанных с профессиональным самоопределением. Обобщенный вывод об уровне сформированности образа желаемого будущего (низкий, средний, высокий) заносится в итоговую таблицу. Дополнительная информация используется при написании заключения.

Диагностика сформированность мотивов профессионального выбора, Цель: выяснить сформированность мотивов профессионального выбора

Инструкция: Перед Вами список десяти основных причин, влияющих на выбор профессии:

1) собственное желание,
2) отношение (одобрение) близких (друзей, любимого человека и др.)
3) способности
4) характеристики профессии (предмет, цель, условия, средства и др.)
5) быстрота получения необходимого профессионального образования
6) престиж
7) предполагаемый уровень доходов
8) наличие друзей, на месте будущей учебы или работы
9) близость и доступность соответствующего учебного заведения
10)предполагаемые льготы

Выберите из каждых двух причин ту, которую вы считаете наиболее для себя важной. В таблице приведены пары чисел, каждому из которых соответствует причина, стоящая под этим номером в списке. Обведите в каждой паре кружком ту причину выбора, которая, по Вашему мнению, оказывает на Вас большее влияние. Заполняйте бланк вертикально по колонкам.

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

1 9	2 10							
1 10								

Обработка: Для каждого из мотивов подсчитывается количество обведенных цифр в таблице, индекс, который может принимать значения
от 0 до 9, и заносится в таблицу.

мотив	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
значение										

На основании полученных значений, во-первых, выделяются наиболее значимые для ПСУ мотивы выбора, во–вторых, оценивается степень сформированности иерархии мотивов. Иерархию считается сформированной, если есть 1-2 мотива наиболее привлекательных и имеют их значения 7-9 баллов, 1-2 мотива – наименее привлекательных и они имеют значения 0-2 балла, а значения других мотивов выбора очень близки и находятся в пределах от 3 до 6 баллов. Во всех других случаях иерархия считается несформированной.

Диагностика мотивационной готовности к самостоятельному принятию решений и профессиональному обучению, типа отношения к труду и работе, **Цель:** диагностика мотивационной готовности к самостоятельному принятию решений и профессиональному обучению, типа отношения к труду и работе.

Инструкция: Каждый пункт анкеты содержит два предложения – а) и б). Прочитайте внимательно каждое из них, выберите то, которое больше всего соответствует Вашему мнению и обведите его.

1.

а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б) Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

2.

а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо искать новые решения.

3.

а) Лучше приступать к работе, зная, что вам есть чему поучиться

б) Лучше полагаться на уже имеющиеся у вас знания

4.

а) Работа — это только способ заработать деньги и ничего более.

б) Я бы хотел работать даже в том случае, если бы не нуждался в деньгах.

5.

а) Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

б) Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ждут окружающие.

6.

а) Пожалуй, я могу сказать о себе: “Как жизнь меняется! И как я сам меняюсь!”

б) Независимо от жизненных обстоятельств я остаюсь самим собой.

7.

а) Лучше делать так, как принято в том месте, где вы стали работать, пока не будет уверенности, что ваш способ лучше

б) Лучше делать по-своему, пока не скажут делать иначе

8.

а) Величина заработка конечно важна, но это не самое главное в работе.

б) Будь у меня достаточно денег, я бы не работал.

9.

а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

10.

а) Существует только один способ правильно выполнить работу

б) Обычно выполнить работу можно не единственным способом

11.

а) Мне кажется, что разум и чувства в человеке не противоречат друг другу.

б) Мне кажется, что разум и чувства в человеке противоречат друг другу.

12.

а) Главное в жизни найти хорошее место работы с высоким заработком.

б) В жизни очень важно найти профессию по душе.

13.

а) Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

14.

а) В первый месяц поступления на работу обучение может оказаться важнее, чем производительность

б) Руководству нет дела до обучения, важна только производительность

15.

а) Мне кажется, я вполне могу доверять своим собственным оценкам людей и ситуации.

б) Мне кажется, я не могу в полной мере доверять своим собственным оценкам людей и ситуации.

16.

а) Работа хороший способ реализовать себя в жизни.

б) Работа очень важна для человека как источник средств для существования

17.

а) Я могу быть плохим и хорошим одновременно.

б) Я всегда могу сказать хорошо или плохо я поступаю.

18.

а) Обычно я принимаю близко к сердцу то, что обо мне будут думать другие.

б) Меня не очень волнует, что обо мне будут думать другие.

19.

а) Задавая вопросы, раздражаешь коллег и выглядишь глупо

б) Задавая вопросы, можно эффективно обучаться

20.

а) Работа прежде всего должна хорошо оплачиваться

б) Самое важное в работе приносит она удовлетворение или нет.

Обработка: подсчитывается количество баллов по шкалам в соответствии с ключом, максимальный балл по каждой шкале 5, соответствующие значения заносятся в итоговую таблицу.

Шкалы (параметры)	Ключ
личностная автономия (ЛА)	1а 5б 13б 15б 18б
личностная вариативность (ЛВ)	2б 6а 9а 11 а 17а

мотивационная готовность к профессиональному обучению (МГ)	3а 7а 10б 14а 19б
терминальное отношение к труду (ТО)	4б 8а 12б 16а 20б
инструментальное отношение к труду (ИО)	4а 8б 12а 16б 20а

Диагностика самооценки готовности к выполнению трудовых действий,
Цель: самооценка готовности к выполнению трудовых действий

Инструкция: Перед вами список трудовых действий[1]:, оцените, насколько Вы могли бы выполнить каждое из этих действий уже сейчас, для этого напротив каждого действия проставьте баллы от 1 до 5: поставьте 1, если Вы совсем не могли бы выполнить данное действие, 5 – если считаете, что умеете это делать достаточно хорошо. 2, 3, 4 используйте для оценки разной степени готовности».

1. следить за показаниями приборов, за информацией на экране, дисплее 2. работать с текстами, много читать, изучать что-либо 3. выполнять расчеты (на ЭВМ, калькуляторе, уме) 4. много чертить, рисовать. 5. вести записи, печатать на машинке, работать на клавиатуре 6. много говорить, выступать перед аудиториями, беседовать с людьми 7. быть услужливым, уметь нравиться и угождать клиентам 8. соблюдать дисциплину труда и субординацию (правила подчинения) 9. управлять техникой, машинами. агрегатами 10. обрабатывать что-либо вручную или с помощью простых приспособлений 11. часто работать на открытом воздухе, на природе (в любую погоду) 12. много запоминать по ходу работы 13. часто разъезжать (командировки, экспедиции) 14. быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, уметь переключать внимание 15. проверять, контролировать, оценивать что-либо и кого-либо, ставить диагноз 16. быть осторожным и предусмотрительным, соблюдать правила безопасности (рисковать, но по-умному) 17. выполнять «грязную» работу (с неприятным запахом, пылью, сыростью, шумом.) 18. переносить однообразную, монотонную работу 19. переносить моральные нагрузки (насмешки, грубость.) 20. переносить длительные физические нагрузки (много ходить, выполнять разнообразные движения, давление, вибрацию, перепады температуры) 21. уметь организовывать, руководить 22. владеть иностранным языком 23. уметь постоять за себя, ч честью выходить из конфликтных ситуаций 24. не обманывать других и самого себя (говорят это не каждому дано) 25. уметь не принимать все близко к сердцу (не волноваться, что от Вашей работы кому-то будет плохо) 26. часто работать по вечерам без выходных 27. уметь самостоятельно принимать важные решения (и отвечать за них тоже самостоятельно) 28. уметь взаимодействовать с коллегами, работать в коллективе (без скандалов и склок) 29. уметь тихо и спокойно размышлять, мечтать на работе (и так зарабатывать на хлеб насущный)	

30. постоянно следить за собой, тренироваться, репетировать, быть в хорошей, работоспособной форме 31. свято верить во что-то (в великую идею, Бога, в обожаемого человека, в начальника …) 32. постоянно придумывать на работе что-то новое и необычное 33. создавать красоту, уметь ценить прекрасное 34. быть проворным, уметь работать быстро	

Какие из перечисленных выше качеств Вы считаете наиболее привлекательными для себя, укажите их номера _____.

Какие из перечисленных выше качеств Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера _____.

Какая это профессия _____

Обработка: подсчитываются значения по трем показателям:

самооценка трудовой готовности по наиболее привлекательным действиям – средний балл по действиям, чьи номера указаны в ответе на первый вопрос;

самооценка трудовой готовности по профессионально необходимым действиям – средний балл по действиям, чьи номера указаны в ответе на второй вопрос;

средний балл по действиям, чьи номера не указаны в ответах на вопросы.

Также оценивается согласованность профессионального выбора – отношение количества совпавших номеров действий в ответах на вопросы к общему количеству указанных номеров. Чем выше показатель, тем более согласованным является выбор. Например, всего было указано 15 номеров, из них совпали 6, степень согласованности, в данном случае равна 0,4. **Адекватность** выбора оценивается следующим образом – если самооценка действий, профессионально необходимых, выше, чем самооценка по оставшимся действиям, дополнительно присваивается 1 балл.

В итоговую таблицу заносится показатель самооценки действий, наиболее важных для будущей профессии, с которым суммируется показатель согласованности и балл за адекватность, если он был добавлен

Анкета «Самоанализ возможного будущего», Цель: сформированность представлений о будущей трудовой деятельности

Вариант 1.

Ø Представьте себе, что Вы приобрели выбранную профессию (укажите ее _____) и устроились на работу по специальности. Как Вы думаете с чем будут связаны основные трудности в Вашей работе? Выберите и обведите кружком 3 из 10 предложенных вариантов ответа.

1. с большой физической нагрузкой
2. с большой нервной нагрузкой
3. с недостатком профессиональных знаний
4. с недостатком практического опыта
5. с необходимостью работать в нерабочее время
6. с плохими отношениями в коллективе
7. с усталостью, вызываемой другими заботами
8. с необходимостью принимать самостоятельные решения
9. с трудностями в управлении людьми
10. с плохими отношениями с руководством

Ø Подумайте о том, что прежде всего в данном случае побуждает Вас работать. Для этого внимательно прочитайте перечисленные варианты и выберите 3, которые больше всего Вам подходят.

1. я люблю свою профессию
2. мне нравится иметь стабильный заработок и быть независимым
3. я не представляю свою жизнь без работы
4. благодаря работе я не чувствую себя одиноким
5. работа хороший способ отвлечься от жизненных проблем
6. благодаря своей работе я ощущаю себя нужным людям
7. мне нравится руководить людьми
8. мне нравится, что благодаря работе я могу проявлять инициативу, придумывать новое
9. мне нравится, что мою работу уважают мои знакомые, друзья
10. если я не буду работать, я могу опуститься на «дно»

Ø Подумайте о том, что прежде всего в данном случае устраивает Вас в Вашей работе. Для этого внимательно прочитайте перечисленные варианты и выберите 3, которые больше всего Вам подходят.

1. отношения в коллективе
2. отношения с руководством
3. творческий характер работы
4. возможность продвижения по службе
5. условия труда
6. организация труда
7. заработная плата
8. отношение к моей работе друзей и знакомых
9. ощущение полезности и нужности моего труда

Вариант 2.

Ø теперь представьте себе, что Вам не удалось устроиться на работу по специальности и Вы нашли какую–то другую работу. Укажите, вероятней всего что это будет за работа _____. Как Вы думаете в данном случае с чем будут связаны основные трудности в Вашей работе? Выберите и обведите кружком 3 из 10 предложенных вариантов ответа.

1. с большой физической нагрузкой
2. с большой нервной нагрузкой
3. с недостатком профессиональных знаний
4. с недостатком практического опыта
5. с необходимостью работать в нерабочее время
6. с плохими отношениями в коллективе
7. с усталостью, вызываемой другими заботами
8. с необходимостью принимать самостоятельные решения
9. с трудностями в управлении людьми
10. с плохими отношениями с руководством

Ø Подумайте о том, что теперь прежде всего побуждает Вас работать. Для этого внимательно прочитайте перечисленные варианты и выберите 3, которые больше всего Вам подходят.

1. я люблю свою профессию
2. мне нравится иметь стабильный заработок и быть независимым
3. я не представляю свою жизнь без работы

4. благодаря работе я не чувствую себя одиноким
5. работа хороший способ отвлечься от жизненных проблем
6. благодаря своей работе я ощущаю себя нужным людям
7. мне нравится руководить людьми
8. мне нравится, что благодаря работе я могу проявлять инициативу, придумывать новое
9. мне нравится, что мою работу уважают мои знакомые, друзья
10. если я не буду работать, я могу опуститься на «дно»

Ø Подумайте о том, что прежде всего в данном случае устраивает Вас в Вашей работе. Для этого внимательно прочитайте перечисленные варианты и выберите 3, которые больше всего Вам подходят.

1.	отношения в коллективе
2.	отношения с руководством
3.	творческий характер работы
4.	возможность продвижения по службе
5.	условия труда
6.	организация труда
7.	заработная плата
8.	отношение к моей работе друзей и знакомых
9.	ощущение полезности и нужности моего труда

Обработка: сравниваются ответы по двум вариантам между собой, для этого заполняется следующая таблица:

Таблица

	Количество не совпавших выборов (Р)	Количество совпавших выборов (С)	Показатель альтернативности (Р-С)
Варианты 1 и 2			
выбор трудностей			
выбор мотивов			
оценка работы			
представления о жизни			
среднее			

В итоговую таблицу заносится средний показатель альтернативности по всей таблице.

На основе содержательного анализа представлений о будущем делаются дополнительные выводы о сформированности жизненных целей, которые используются при написании заключения.

Диагностика умений саморегуляции, Цель: диагностика умений саморегуляции

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое утверждение опросника, и оцените насколько оно подходит к Вам, для этого выберите вариант ответа, как бы отвечая на вопрос «Мне свойственно так поступать

Если Вам больше подходит вариант: «Мне свойственно так поступать **очень редко» –** поставьте рядом **1 балл**, если вариант: «Мне свойственно так поступать **редко» –** поставьте **2 балла.** Если вариант «Мне свойственно так поступать **часто» –** поставьте **3 балла,** если вариант «Мне свойственно так поступать **очень часто» –** поставьте **4 балла.**

1. За дело приниматься без напоминаний; и без напоминаний выполнять порученное задание.

2. Учитывать возможные трудности; отделять главное от второстепенного.
3. Самостоятельно находить ошибки в своей работе и исправлять их.
4. Не повторять ранее сделанных ошибок.
5. Справляться с заданиями без помощи со стороны.
6. Поддерживать порядок, быть аккуратным.
7. Готовиться прежде, чем приступить к делу
8. Быть решительным, предприимчивым, активным;
9. Начатое дело доводить до конца.
10. Обдумывать свои дела и поступки.
11. Планировать дела, рассчитывать силы.
12. Знать о своих недостатках и стараться их исправить.
13. Легко переключаться с одной работы на другую;
14. Хорошо ориентироваться в новых условиях.
15. Быть внимательным; усидчивым.
16. Разбираться в причинах промахов и стараться учесть их в будущем.
17. В случае необходимости собраться, приложить все усилия.
18. Считаться с мнением других; прислушиваться к замечаниям, слушать разъяснения.

Обработка: подсчитывается средний балл по всем пунктам, который заносится в итоговую таблицу.
