

# ДЕНЬ ЕВОЧЕК

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ



## Проориентационные тесты

### 1. Матрица выбора профессии (методика Г. Резапкиной)

Многие испытывают трудности в выборе профессии. Работа с Матрицей выбора профессии поможет вам уточнить свой выбор, узнать будущую профессию, увидеть новые варианты.

Вам необходимо ответить всего на два вопроса:

- С кем или с чем вы бы хотели работать?
- Какой вид деятельности вас привлекает?

[https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/matrica\\_vybora\\_professii\\_metodika\\_rezapkinoy.html](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/matrica_vybora_professii_metodika_rezapkinoy.html)

### 2. Тест «Определение типа будущей профессии»



В основу данного теста положена идея о делении всех существующих профессий на 5 типов по признаку предмета или объекта, с которым взаимодействует человек в процессе труда.

1. Человек – природа. Объектом труда являются живые организмы, растения, животные и биологические процессы.

2. Человек – техника. Это группа профессий, в основе которых лежат отношения. Объектом труда служат технические системы, машины, аппараты и установки, материалы и энергия.

3. Человек– человек. Объект труда в данной группе профессий — люди, группы, коллективы.

4. Человек – знаковая система. Объектами являются условные знаки, шифры, коды, таблицы.

5. Человек — художественный образ. Объектом труда здесь служат художественные образы, их роли, элементы и особенности.

Ответив на все вопросы, Вы сможете узнать, какой тип профессий Вам лучше выбрать для достижения успеха в будущей карьере.

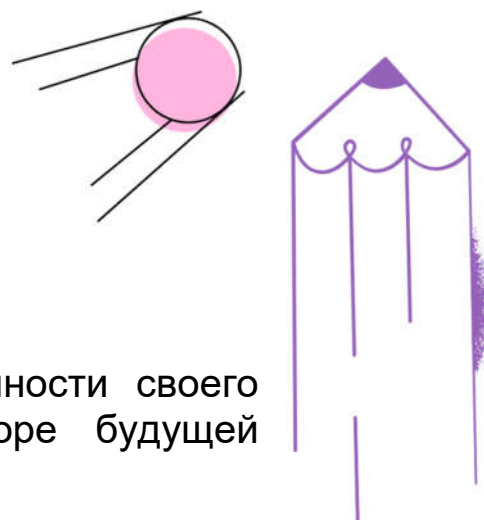
[https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/opredelenie\\_tip\\_a\\_budushhej\\_professii\\_metodika\\_klimova.html](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/opredelenie_tip_a_budushhej_professii_metodika_klimova.html)

### 3. Тест «Одно из двух»

Тест «Одно из двух» - это методика Дж. Холланда в модификации Галины Владимировны Резапкиной.

Данная методика поможет выяснить, к какому типу личности вы относитесь:

- офисному
- реалистическому
- интеллектуальному
- предпринимательскому
- артистическому
- социальному



Кроме того, вы сможете узнать особенности своего характера, что поможет вам при выборе будущей профессии.

[https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/test\\_odno\\_iz\\_dvuh.html](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/test_odno_iz_dvuh.html)

#### 4. Какая профессия мне подходит?

Очень часто выбор профессии оказывается случайным и непродуманным, потому как далеко не каждый может уверенно ответить на вопрос, кем он хочет стать и чему он готов посвятить свою жизнь.

А когда ошибка становится очевидной, человек снова сталкивается с проблемой выбора – продолжать мучения, пополнить ряды безработных или снова получать образование, но в другой сфере?

Чтобы не совершить ошибку в самом начале пути, предлагаем вам ответить на несколько вопросов нашего теста и узнать, какая профессия вам подходит больше всего. Тест на профессию помогает выявить в человеке те профессиональные наклонности, которые свойственны ему от природы.

[https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/kakaja\\_professija\\_mne\\_podhodit.html](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/kakaja_professija_mne_podhodit.html)

#### 5. Тест «Профпригодность»

Данный тест поможет вам узнать, к какому типу профессии вы склонны, а какой вид деятельности вам противопоказан.

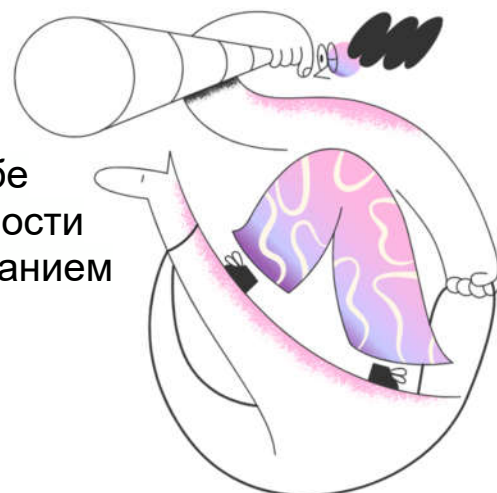
Какая работа вам подойдет больше: изобретения, исследования, многочисленные контакты, выступления, продажи, финансы, сфера услуг или творческая деятельность?

Ответьте на вопросы теста и узнаете, какую профессию вам лучше всего выбирать.

[https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/profprigodnost.html](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/profprigodnost.html)

#### Методы самопознания

Самопознание начинается в тот момент, когда человек обнаруживает в себе определенные черты или характерные особенности поведения, оно происходит с использованием следующих методов:



1. Самонаблюдение. Этот процесс в психологии называется интроспекция, и его цель заключается в наблюдении за своими внутренними ощущениями и поведением.
2. Сравнение. Человек начинает себя соотносить с другими людьми, со своими идеалами и нормами поведения в обществе.
3. Моделирование личности. Этим методом определяются личные симпатии и антипатии, исследуются причины конфликтов и на основе полученных выводов строятся новые отношения с людьми.
4. Метод единства противоположностей. Человек начинает понимать, что определенные его качества в зависимости от ситуации могут быть как положительными, так и отрицательными. Здесь решающую роль играет принятие себя как есть (со всеми достоинствами и недостатками).
5. Познание других людей с позиций новых знаний. Человек сравнивает себя с другими и дает оценку их поведения.

## **Средства самопознания**

Самопознание приводит человека к лучшему пониманию себя, повышению его самооценки. Периодически возникает необходимость самопроверки, для которой используются следующие средства:

1. Самоотчет. Он может быть в форме дневника, блога, статей на тему личного развития, а может, в форме простого размышления и сопоставления.
2. Фильмы, книги, театральные спектакли дают возможность поставить себя на место героев и оценить реально свои способности.
3. Изучение психологии поможет точнее ориентироваться в происходящих событиях и давать оценку своего поведения уже с научной точки зрения.
4. Прохождение различных тестов даст возможность оценить достигнутый уровень личностного роста.
5. Консультации психолога помогут человеку выявить проблемы внутри себя и найти пути их решения.

6. Социально-психологические тренинги – отличное средство ускорить и стимулировать дальнейший процесс самопознания.

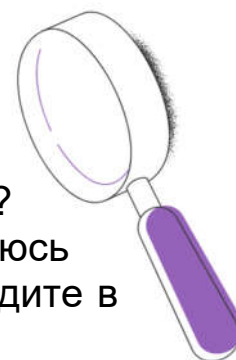
## Методики самопознания

### 1. Обратная связь “360-градусов”

Обратная связь «360 градусов» — формальный процесс оценки навыков и поведения с помощью различных источников — ваших коллег, начальства, подчиненных, поставщиков и клиентов. Для получения детальной картины целесообразно привлечь респондентов вне работы, например друзей и родственников. За счет огромного количества разносторонней информации этот метод может стать самым конструктивным инструментом лидерского развития. С его помощью легко определить области, в которых, по мнению окружающих, у вас больше всего преимуществ, а также слабые стороны.

Вот вопросы, которые стоит задавать людям:

- Какими преимуществами я обладаю, на ваш взгляд?
- Какими из них, на ваш взгляд, я пользуюсь максимально эффективно? (По возможности приведите в пример конкретные ситуации.)
- Какие свои ключевые таланты я мог бы использовать активнее?
- Есть ли у меня какие-либо серьезные слабости, которые угрожают производительности?(По возможности назовите их.) Как, по-вашему, я могу это исправить?
- Как я мог бы, на ваш взгляд, с максимальной пользой применить свои таланты?
- Не слишком ли я активно или неподходящим образом проявляю некоторые способности, так, что оказываю негативное воздействие? Что бы вы могли мне посоветовать в связи с этим?



## 2. Загляните в прошлое

### Детские воспоминания

Что у вас получалось лучше всего, когда вы были ребенком и подростком (а может, и сейчас получается)?

Какие навыки передали вам родители, тренеры, педагоги?

Перечислите, какими хобби вы увлекались. Возможно, в старших классах вы получали удовольствие от проведения научных экспериментов или зачитывались классической литературой, с нетерпением ждали занятий в спортивной секции или пели в хоре.

### Работа и успехи

- Приходят ли вам на ум конкретные ситуации на работе, когда вы добивались того, чем можно гордиться?
- В каком роде деятельности и при выполнении каких обязанностей вы демонстрировали высокие результаты?
- За какие конкретные задачи вы получили признание или вознаграждение?
- Какой связанный с работой опыт или какие внешние факторы повлияли на развитие ваших способностей?
- Какие навыки вы освоили легко и быстро?
- К каким задачам вас привлекали или вы сами вызывались выполнить их?

Отметьте, какие навыки вы использовали и что сделали, чтобы добиться блестящих результатов. Сфокусируйтесь на своих талантах.

### Ошибки и неудачи



Вспомните, когда вы потерпели крах, — например, проект, в котором вы участвовали, провалился. Подумайте, что вы могли сделать лучше. Возможно, вы переусердствовали и зашли слишком далеко? Или это ваша слабая сторона? Какие уроки вы усвоили?

Важно вытащить из глубин памяти проблематичные задачи, чтобы понять, как лучше реагировать на схожие ситуации в будущем.

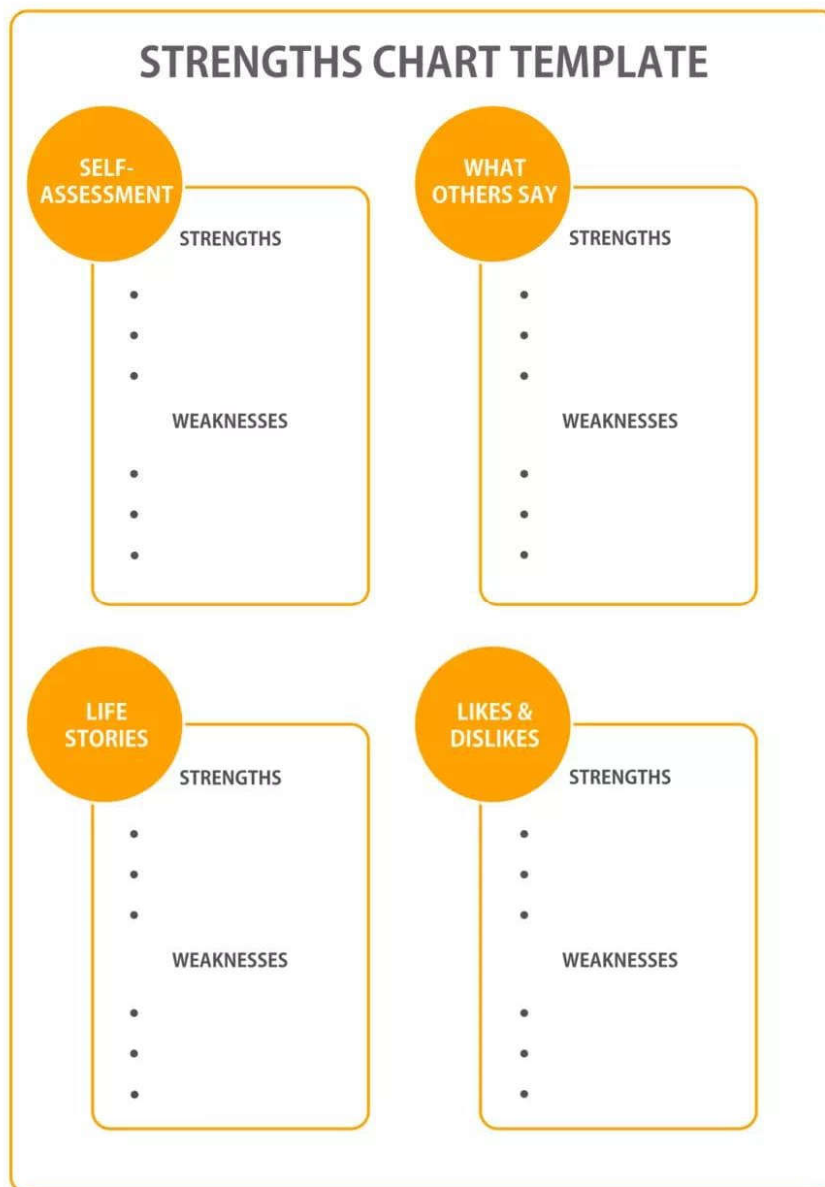
Ваши увлечения и удовольствия

- Какая работа заряжает вас энергией?
- Чему вы любите учиться?
- Какие дела даются вам легко и доставляют удовольствие?
- Когда вам кажется, что время пролетает незаметно?
- Как выглядит ваш идеальный рабочий день?
- Какими делами вам не терпится заняться?
- Какие у вас хобби или любимые проекты?
- Решение каких задач вызывает чувство удовлетворения?
- За какими делами вы чувствуете себя самим собой?
- Когда вы чувствуете себя особенно счастливым на работе?

Ваши антипатии и тревоги

- Какие задания вызывают у вас ужас?
- Какую работу вы выполняете плохо?
- Какие задания истощают силы?
- Какие задания всегда давались вам тяжело и не становятся легче с годами?
- Что вы откладываете на потом?
- Какие дела вызывают у вас тревогу?
- Что заставляет чувствовать себя ущемленным, неадекватным?

После того, как соберете данные – отобразите их в такой диаграмме для удобного анализа:



### 3. Сравнение себя с некоторой «меркой».

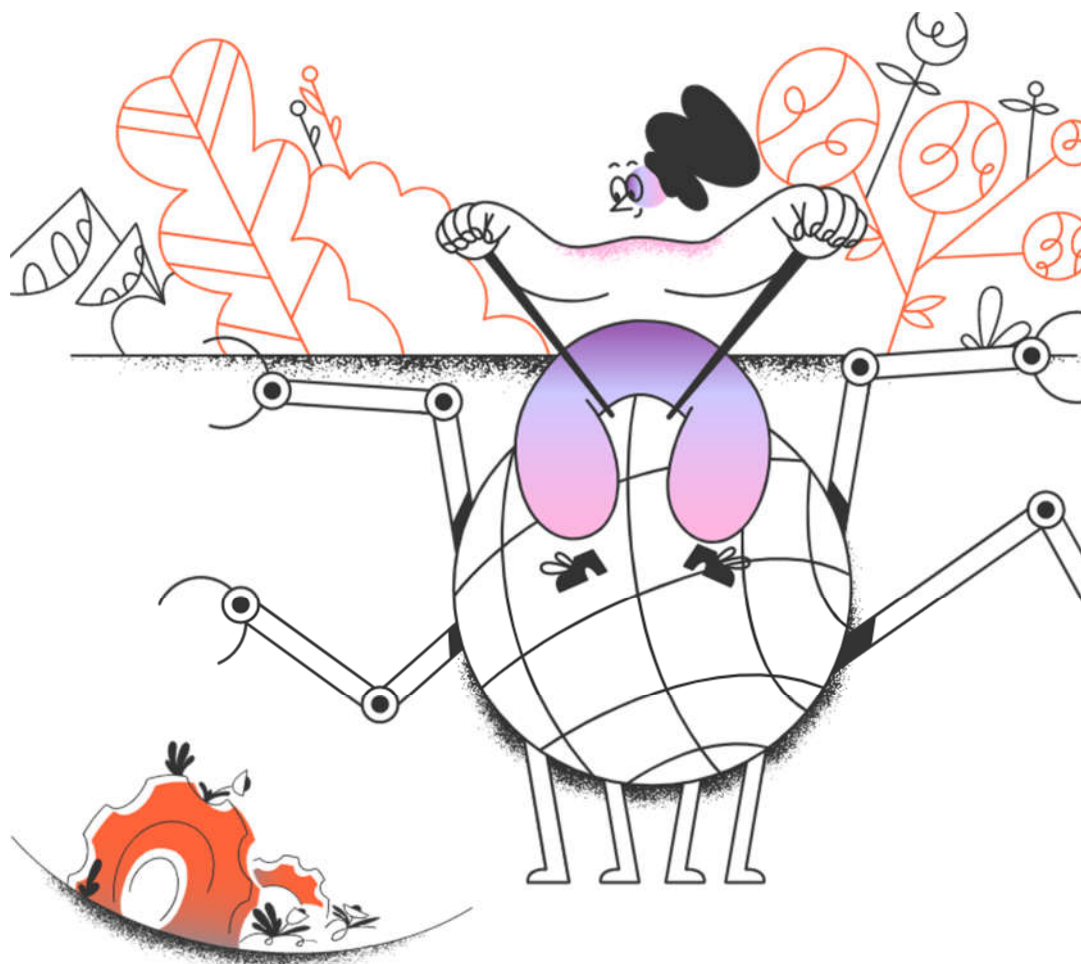
Слова «мерка» и «шкала» — это условные понятия, однако они позволяют достаточно точно передать суть данного способа. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, или с идеалами, или с принятыми нормативами. Прием сравнения дает возможность выстроить самооценку как важный компонент самопознания. Такое

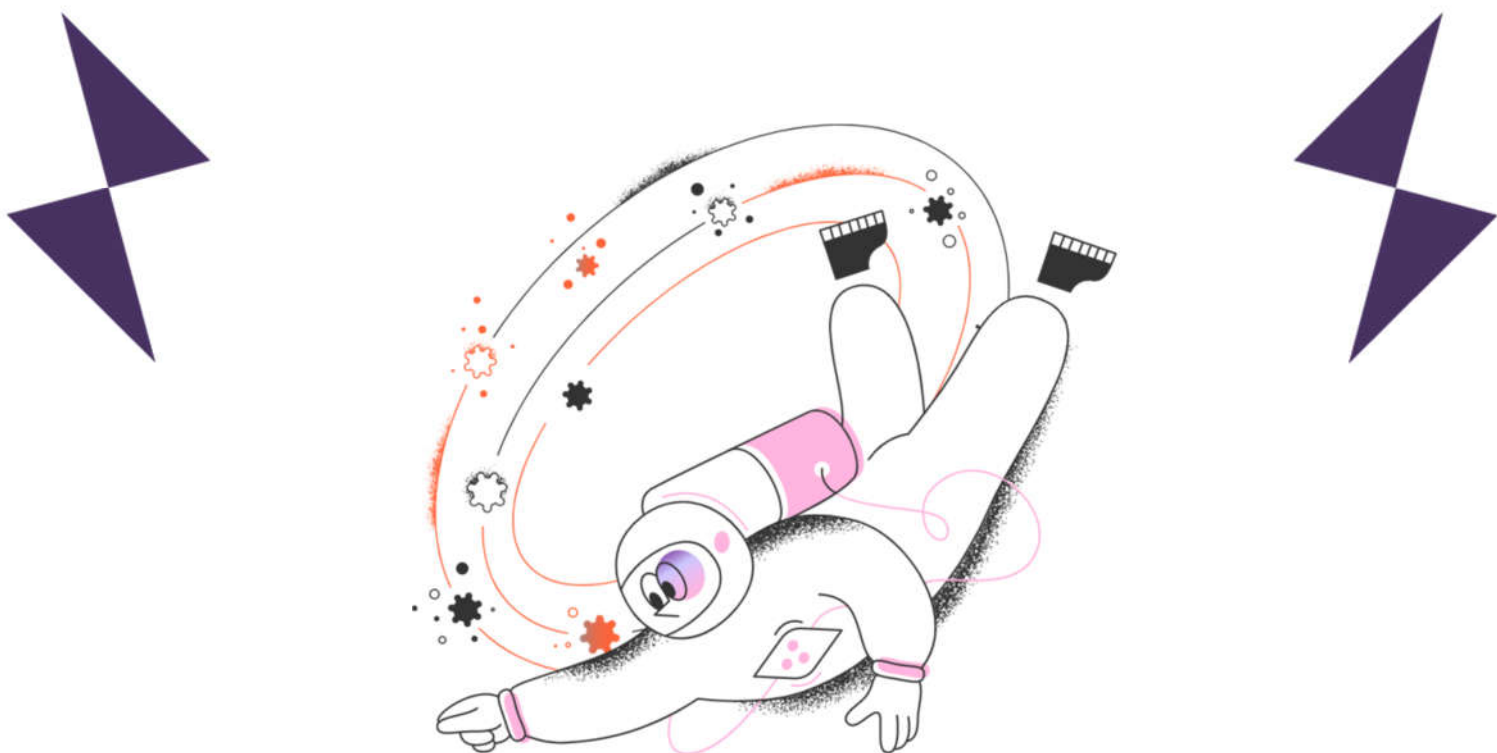


сравнение осуществляется шкалой, полярными полюсами которой являются противоположности, например: умный — глупый, добрый — злой, справедливый — несправедливый, внимательный — невнимательный, трудолюбивый — ленивый. И мы обязательно в этой шкале находим себе место.

### Пример:

Вы говорите: «Я достаточно умный, но не очень обязательный, очень добрый человек, но иногда неуверенный в себе». Такие мерки формируются в вас на протяжении всей жизни, зачастую бессознательно, на основе постоянного сравнения себя с другими людьми или с общепризнанными нормативами. Мерки бывают разные: в виде шкалы, как в данном случае, или в виде рангов, когда вы ранжируете людей по степени выраженности того или иного качества, находя в этом ряду место и себе, например: вы можете выделить в себе сильные качества, которые дают вам силы жить, трудиться, взаимодействовать с другими людьми, и слабые качества личности, которые, наоборот, затрудняют жизнь, вносят дисгармонию, порождают отрицательные эмоции.





### Полезные ссылки:

- <https://proforientator.ru/professions/> - Список популярных профессий в России
- <https://edunews.ru/professii/obzor/> - Перечень и виды профессий – список направлений
- <https://www.profguide.io/> - Центр профориентации «Профгид» (раздел тесты – возможность пройти тестирование онлайн)
- <http://atlas100.ru/catalog/> - Атлас новых профессий (разработан Сколково) описание новых профессий
- <https://moeobrazovanie.ru/> - Мое образование. Описание профессий и специальностей, каталог учреждений СПО и ВПО, каталог курсов, тесты по профориентации и учебным предметам
- <https://smartia.me/skills/> - Смартрия. Данный ресурс позволяет школьникам тренировать ключевые умения, собирать для себя

содержательные коллекции учебных материалов: из статей, тренингов, онлайн-курсов

- <https://proektoria.online/> - Проектория. Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами.
- <https://засобой.рф> - За собой. Всероссийская программа по развитию системы ранней профориентации «Засобой» направлена на работу со специалистами в области профессионального самоопределения, а также на работу с учащимися.
- <https://proforientator.ru/tests/> - Профориентатор - центр тестирования и развития.
- <http://metodkabi.net.ru/> - Методический кабинет профориентации Резапкиной Методики, тесты самодиагностики, статьи и фрагменты из книг и фильмов психолога-профконсультанта Галины Владимировны Резапкиной.
- <http://www.profivbor.ru/> — электронный музей профессий
- <http://школа-профориентация.рф> – Школа профориентации
- [http://www.moeobrazovanie.ru/gotovije\\_uroki\\_po\\_proforientatsii.html](http://www.moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html) — Мое образование: профориентация школьников
- <http://atlas.rosminzdrav.ru/> — Атлас профессий
- <http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school> — Ваш психолог: профориентация старшеклассников
- <http://www.pedlib.ru/Books/1/0291/index.shm> — Педагогическая библиотека. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники
- <http://azps.ru/porientation/index.html> — Материалы по профориентации.

- <http://moeobrazovanie.ru/search.php?section=prof> - Полный справочник профессий
- [http://rodn-i-k.narod.ru/asb\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm) - Азбука профессий и специальностей – описание и учебные заведения. На сайте в алфавитном порядке расположена подробная информация о профессиях и об образовательных учреждениях, в которых можно получить эти профессии.
- <https://ismart.by/test-opredeli-tip-pamjati> - Определи свой тип памяти он-лайн.
- <http://www.abituru.ru/index.php?razdel=univers&document=sitelist> - Информационный Портал Abituru.Ru. Полный список сайтов вузов России с комментариями.
- [http://www.become.ru/special\\_education](http://www.become.ru/special_education) - BECOME.RU (среднее профессиональное образование). Поиск учреждений среднего профессионального образования по профессиям и по алфавиту
- [http://www.become.ru/higher\\_education](http://www.become.ru/higher_education) - BECOME.RU (высшее образование). Поиск учреждений высшего профессионального образования по профессиям и по алфавиту.
- <http://edunews.ru/> - Всё для поступающих. Справочник техникумов и колледжей по регионам и направлениям образования.
- <http://www.edunews.ru/cgi/mainpage.cgi?supdiv=sprav> - Справочник вузов России для поступающих.
- <http://www.5ballov.ru/universities> - Вузы России. Поиск ВУЗа по городам, типам и специальностям.
- <http://www.edu.ru/abitur/act.9/index.php> - Лучшие вузы России. Рейтинг Российских ВУЗов.
- [www.metodkabi.net.ru](http://www.metodkabi.net.ru) - "Методический кабинет профориентации" психолога-профконсультанта Галины Резапкиной

- [www.msu.ru/work](http://www.msu.ru/work) - Раздел "Профориентация и трудоустройство" сайта Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова
- [www.myprof.ru](http://www.myprof.ru) - Портал профориентации "Моя профессия" Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан
- [www.profcareer.ru](http://www.profcareer.ru) - Центр тестирования и развития "Гуманитарные технологии"
- [www.profor.ru](http://www.profor.ru) - Персональный сайт психолога Юрия Тюшева "Профориентация для всех"
- [www.job.ru](http://www.job.ru) - "Всё о работе. Вакансии и резюме, аналитика, кадровые агентства". Профессиональный ресурс для подбора сотрудников по всем регионам России, стран СНГ и Балтии и поиска работы по 37 отраслям.
- [www.csta.mosuzedu.ru](http://www.csta.mosuzedu.ru) - сайт Центра социально-трудоустройственной адаптации и профориентации "Академический" Юго-Западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован детям и подросткам, их родителям, а также специалистам образовательных учреждений, занимающимся профориентационной работой.
- [www.labor.ru](http://www.labor.ru) - официальный сайт Департамента труда и занятости г.Москвы. Содержит информацию, необходимую для содействия в трудоустройстве и подборе персонала.
- [www.lacedu.ru](http://www.lacedu.ru) - сайт Информационно-аналитического центра (ИАЦ) Департамента образования г.Москвы.
- [www.profedu.ru](http://www.profedu.ru) - портал профессионального образования Москвы. Адресован старшеклассникам и выпускникам школ.
- [www.proftime.edu.ru](http://www.proftime.edu.ru) - сайт "Время выбрать профессию" Московского психолого-социального института.

- [www.psykonvoy.ru](http://www.psykonvoy.ru) - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Гагаринский" Юго-Западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающихся профориентационной работой, подросткам и их родителям.
- [www.shkolniki.ru](http://www.shkolniki.ru) - сайт Столичного центра профориентации "Разумный выбор". Адресован старшеклассникам, стоящим перед выбором профессии, и специалистам, работающим с подростками.
- [www.profivbor.ru](http://www.profivbor.ru) - сайт "Электронный музей профессий". Адресован прежде всего учащимся 8-11 классов.
- [www.profcenter.mosuzedu.ru](http://www.profcenter.mosuzedu.ru) - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Ясенево" Юго-западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающимся профориентационной работой, детям и подросткам в возрасте от 10 до 18 лет и их родителям.
- [www.urc.ac.ru/abiturient/index.html](http://www.urc.ac.ru/abiturient/index.html) - общероссийская информационно-справочная система "Абитуриент". Предназначена для поступающих в вузы и школы России.
- [www.profcenter.educom.ru](http://www.profcenter.educom.ru) - городской портал профессиональной ориентации г.Москвы.
- [www.start4you.ru](http://www.start4you.ru) - сайт "Образование карьера". Информационно-справочный ресурс для выпускников школ и студентов.
- [www.ucheba.ru](http://www.ucheba.ru) - крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома "Всё для Вас". Сайт адресован абитуриентам, студентам колледжей и вузов, классифицированных по различным признакам