

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО
ПРОФИОРИЕНТАЦИИ**



**КАК НАЙТИ
ДЕЛО ПО
ДУШЕ**

ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА

Валерия Волкова
Как найти дело по душе.
Практическое руководство
по профориентации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49628074

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-08092-8

Аннотация

Это практическое руководство для тех, кто находится в поиске себя. Конкретные и простые задания помогут лучше понять свои склонности и возможности, выявить наиболее подходящие виды деятельности. Пособие будет полезно как абитуриентам и их родителям для выбора жизненного пути, так и уже работающим людям, которые хотят сменить деятельность, но не знают с чего начать и в каком направлении идти.

Содержание

Введение	5
1. Немного теории. Как из миллиона профессий выбрать «свою»?	8
2. Как влияют личностные особенности на выбор профессии	12
Темперамент	12
Экстраверсия	20
Показатели эмоциональной стабильности	22
Тип мышления	24
3. Типы профессий. Всё о «загадочных» Ч-Ч, Ч-Т и прочих	27
4. Профессиональный тип личности	37
5. Найди свои таланты и способности	48
6. Интересы	53
7. Жизненные ценности	55
8. Потребность на рынке труда	57
9. Только ли профессия может являться призванием?	59
10. Лучшее время для смены профессиональной деятельности	65
11. Подводим итоги	67
12. Что дальше?	70
Приложение. Тесты	71

Определение типа мышления	72
Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)	76
Тест Д. Голланда по определению профессионального типа личности	82
Методика «Карта интересов»	86
Методика МТЖЦ (морфологический тест жизненных ценностей)	96

Введение

«Неосуществленное призвание высасывает все соки из существования человека»

Бальзак

Как не ошибиться при выборе профессии и не заблудиться в лабиринте их многообразия, можно ли сделать правильный выбор, как найти свой путь?.. Есть решение всех этих вопросов, которое помогает множеству людей найти свое место в жизни. Самое главное – заглянуть внутрь себя, изучить и понять свои психологические особенности, способности, личные качества, благодаря которым ты найдешь именно ту дорогу, по которой будешь идти по жизни уверенно, достигая новых вершин. Получая при этом удовлетворение от того, что ты на своем месте. В этой книге мы рассмотрим, как выбор профессии зависит от личных качеств человека, какие бывают типы профессий, какие могут подойти именно тебе. Как сменить специальность, профессию, сферу деятельности, если ты понимаешь, что находишься не на своем месте.

«Все профессии важны, все профессии нужны». Кто может сказать, какая профессия важнее и нужнее? Все нужны, каждый должен быть на своем месте. Не зря у каждого человека есть свои таланты, у кого-то одно получается лучше,

у кого-то другое. Главная задача человека – найти свои таланты и делать то, что получается лучше всего, а не руководствоваться модой, престижем, советами и прочим. Посмотрите на пчел в улье – каждая пчелка знает свое место, она рождена именно для того, что делает. Также и у нас, только мы не всегда осознаем это, поэтому и нет у нас такой гармонии и такого порядка, как у этих пчел. Но только занимая свое место, согласно своим способностям, склонностям, характеру и темпераменту, мы можем принести пользу себе и другим, быть реализованными, и тем самым удовлетворёнными и счастливыми. Есть известный феномен, как профессиональное выгорание, который как раз и возникает у людей, находящихся не на своем месте.

В этой книге никто не скажет, какую профессию тебе выбрать, это должен решать каждый сам. Но она поможет определить, в какую сторону идти, какую дорогу выбрать, когда стоишь на перекрестке из сотни вариантов. Поэтому цель книги – указать именно направление, ориентир, вектор, куда лежит сердце и душа, в каких профессиях можно себя реализовать наилучшим образом. И показать, что в любой сфере есть прекрасные и интересные профессии, что в любой из них можно достичь успеха, работая при этом с удовольствием.

Конечно, идеальный вариант – искать свое профессиональное призвание с помощью специалиста по профориентации, коуча или карьерного консультанта. Но если ты решил

пройти этот путь самостоятельно, то здесь не обойтись без стандартных проверенных методик и тестирования, которые подтверждают свою эффективность на протяжении многих лет. Существует множество и других более современных методик, но они уже предполагают сложную интерпретацию результатов, доступную только специалистам в этом направлении. Поэтому в данной книге будут использованы именно известные и простые для обработки тесты. Также в каждой главе будут и другие задания, выполнение которых необходимо для достижения конечной цели этой книги – лучше понять себя и найти дело по душе.

1. Немного теории. Как из миллиона профессий выбрать «свою»?

«Каждый гениален. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в собственную глупость»

Альберт Эйнштейн

«Будьте собой. Все остальные места уже заняты»

Оскар Уайльд

Есть такое явление, как «естественный» профессиональный отбор. Когда человек находится не на своем месте, он испытывает дискомфорт, который может происходить от неудобного рабочего положения тела, неприязни получаемой информации, несносного характера руководителя, а также от ощущения своей неуспешности в данном деле. В конечном итоге человек уходит на поиски более подходящей ему работы. На данном пути кто-то находит себя, но большая часть, к сожалению, нет. При этом человек часто чувствует себя неудачником.

Важное дело – лучше узнать себя, понять себя, какой ты есть на самом деле. И тогда позволить себе быть собой,

со всеми достоинствами и недостатками (которые не всегда ими являются). Таким, какой ты есть, потому, что ты таким рожден. Для каждого из нас у природы есть свой замысел. Не могут все быть инженерами, учеными, или врачами, педагогами. Да и это не нужно. Мы – все разные, потому что каждому уготовано свое место для определенных целей, и каждое место одинаково важно.

Как говорил заслуженный психолог Б.М. Теплов еще в 50-х годах XX века, необходимо правильно оценить свои способности, хорошо понять самого себя, чтобы выбрать такую профессию, в которой наилучшим образом реализоваться, принести пользу и получить удовлетворение. Также нужно разобраться в своих личных качествах, в своем внутреннем мире, понять, наконец, какой ты, где ты можешь реализовать себя наилучшим образом.

Соответствие личных качеств человека и определенной профессии может достигаться путем совершенствования и развития деловых качеств, формирования индивидуального стиля деятельности. Разные люди на одной и той же должности могут работать одинаково хорошо разными способами в зависимости от их индивидуальных особенностей, поэтому не нужно копировать чей-то стиль, но пытаться выработать свой, наиболее эффективный для себя.

Если у тебя действительно есть мечта, цель или склонности к определенной профессии, но нет необходимых личных качеств, ты всегда можешь работать над собой, развивать их,

самосовершенствоваться, компенсировать их отсутствие полезными привычками, различными приемами организации труда. Ты – человек, у тебя есть сила воли. Ты не корова, которая родилась коровой и умрет ей же.

Однако многие люди испытывают сомнения относительно того, что они могут, чего хотят, какие они на самом деле. Особенно трудно оценить себя со стороны профессиональных качеств и способностей. Практически все хотят узнать о себе больше, поэтому не упускают случая пройти разного рода тестирования. Но важно помнить, что тесты и методики могут дать правильные результаты только в том случае, если ты будешь достаточно честен и откровенен перед собой.

Как уже говорилось выше, в этой книге, в том числе будут предложены и тесты. Очень важное условие при ответах на вопросы – искренность. Подумай, как бы поступил именно ТЫ, как ТЫ думаешь, что ТЕБЕ близко. Не нужно отвечать, что считается в обществе хорошо, как поступил бы тот, который является для тебя авторитетом, он сам будет выбирать для себя свою профессию. Нам сейчас важно определиться с твоим собственным жизненным путем. Не нужно давать «хороших», «правильных» ответов, их нет. Есть только твои ответы, которые хорошие и правильные для тебя.

Задание. Но прежде чем ты начнёшь читать книгу, обязательно проведи свой личностный анализ:

1. Запиши, какие ты видишь в себе сильные стороны (об-

разование, опыт, деловые качества, умения и навыки, способности и т.д.)?

2. Запиши свои слабые стороны (что тебе трудно дается, в чем недостаточно хорошо разбираешься, что не любишь делать и т.д.)?

3. Оцени свои возможности: чему ты можешь и хотел бы научиться (что может тебя усилить, к чему есть интерес на сегодняшний день и т.д.)?

Итак, сильные стороны – ИСПОЛЬЗУЕМ, слабые стороны – РАЗВИВАЕМ, возможности – ДЕЛАЕМ. Но помни, что всегда нужно опираться именно на свои сильные стороны, они всегда могут компенсировать какие-то недостатки.

2. Как влияют личностные особенности на выбор профессии

Темперамент

Великий ученый и врач Гиппократ еще в 5 веке до нашей эры выявил и описал всем известные типы людей: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Так различается наш темперамент, у каждого человека он свой, врожденный, который не меняется в течение жизни (в отличие от характера, который все же можно изменить волевыми усилиями). Темперамент определяет скорость наших реакций, внутреннюю силу и уравновешенность. Проявляется он в мышлении, речи и манере общения. Человек с тем или иным темпераментом имеет свои особенности, которые тоже могут влиять на выбор профессиональной деятельности, но не определяют ее полностью. Просто у людей с разным темпераментом будет свой особенный стиль деятельности, одному что-то будет даваться легче, другому тяжелее. Например, энергичному холерику-менеджеру работа с отчетными документами будет даваться сложнее и потребует дополнительной саморегуляции, чем усидчивому флегматику.

Однако, человек, зная свой темперамент и его недостатки,

может, с одной стороны, сознательно с ними работать. И с другой стороны, принимать себя таким, какой есть, выбирая ту деятельность в жизни, которая наиболее ему подходит.

Теперь рассмотрим подробнее характеристики каждого темперамента, его слабые и сильные стороны. И также рекомендации профессий, которые могут лучше всего подойти твоему темпераменту. Еще раз напомним, что это всего лишь рекомендации, никаких табу по выбору профессии по типу темперамента быть не может! Великие полководцы Суворов и Кутузов были абсолютно разными по темпераменту людьми (холерик и флегматик), и это не помешало им одержать столько побед и войти в историю. Также как Пушкин и Лермонтов (холерик и меланхолик) несмотря на разный темперамент оба являются великими писателями. Успешным может стать человек с любым темпераментом. А знание своего может помочь тебе лучше узнать себя и сориентироваться в подходящих тебе видах деятельности.

Холерик

Особенности: Холериков отличает большая энергичность, вспыльчивость, эмоциональность, напористость, чувствительность. Они быстрые, подвижные, легко возбудимые. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Их чувства быстро возникают и ярко проявляются. В общении с людьми холерики могут проявлять рез-

кость и провоцировать конфликтные ситуации. За дело холерики, как правило, берутся с увлечением, легко преодолевают трудности, но когда кончается запас энергии, быстро «угасают».

Подходящие профессии: Холерики могут добиться больших успехов в тех сферах, где необходимо устанавливать контакты и располагать к себе людей. Они хорошо реализуют себя в сфере обслуживания, юриспруденции, политики, администрировании. Холерики часто переходят с одной работы на другую, быстро приспосабливаются к переменам и трудно переносят однообразную монотонную работу. Поэтому им очень хорошо подходит проектная работа, временная или фриланс. Очень тяжело холерику дается необходимость досконального изучения какой-либо темы или оттачивание навыка. Чтобы поддерживать работоспособность холериков, необходимо постоянное «подогревание» его интереса к работе – развитие, новые идеи и перспективы.

Холерику хорошо подходят такие профессии, как репортер, журналист, дипломат, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, предприниматель, менеджер по продажам, режиссер, следователь, геолог, повар, артист и т.д.

Известные люди-холерики: Петр Первый, А.С. Пушкин, А.В. Суворов, Д.И. Менделеев, Л.В. Бетховен, Сальвадор Дали, Дональд Трамп, Билл Гейтс.

Сангвиник

Особенности: Сангвиник, как правило, активный, энергичный, жизнерадостный, легкомысленный и беззаботный. Он быстро сходится с людьми, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Умеет контролировать свои эмоции, любит общение, быстро и легко осваивается в новой обстановке. Его настроение быстро меняется, но в основном преобладает хорошее.

Подходящие профессии: Сангвиникам подходят практически все профессии, неважно, будет это физический труд или умственный. Они имеют стабильную работоспособность, практически не зависящую от внешних и внутренних факторов. Сангвиники легко адаптируются к любым условиям, к любому графику, с готовностью принимают любые нововведения. Благодаря хорошим коммуникативным навыкам и легкости в общении они достигают неплохих успехов в сфере обслуживания. Также из них получаются отличные руководители.

Наилучшие профессии для сангвиника – психолог, учитель, врач, воспитатель, директор предприятия, управленец среднего или высшего звена, организатор мероприятий и прочие.

Известные люди-сангвиники: Наполеон Бонапарт, В.А. Моцарт, М. Твен, А. Дюма, В.И. Ленин, Ф. Рузвельт, Билл Клинтон.

Флегматик

Особенности: Флегматики работоспособные, малоэмоциональные, серьезные, надежные и спокойные. Они медлительные, уравновешенные, практически всегда доводят начатое дело до конца. Флегматики имеют глубокие чувства, но, как правило, не выставляют их напоказ и держат внутри себя. Их трудно вывести из себя, они выдержаны, хладнокровны и спокойны.

Подходящие профессии: Флегматики имеют склонность к систематической работе, умеют хорошо концентрироваться на поставленных задачах. Поэтому им хорошо подходят профессии исследователей и ученых. Также они, как никто другой, могут долго, тщательно и качественно выполнять любую монотонную работу. Флегматики могут быть полезны во всех сферах деятельности, где необходимо хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Они хорошо подходят для деятельности, где требуется стабильность и постоянство, будь то производство, администрирование и прочее.

Для большей эффективности в работе флегматику следу-

ет развивать в себе больше активности и подвижности. Не допускать безразличия в деятельности, вялости и инертности, которые часто появляются у них в работе. Совершенно не подходят флегматику профессии, требующие эмоциональных перегрузок, физической активности и высокой скорости принятия решений.

Флегматику хорошо подходят следующие профессии: врач-терапевт, бухгалтер, экономист, научный сотрудник, ученый физик или математик, ботаник, астроном, электрик, механик, инженер и т.п.

Известные люди-флегматики: М.И. Кутузов, И.А. Крылов, И. Ньютон, Галилео Галилей, И. Кант, А.А. Любищев

Меланхолик

Особенности: Меланхолики более замкнуты, ранимы, сдержаны, задумчивы и грустны. Для них свойственны высокая чувствительность, впечатлительность, тонкость восприятия, глубина эмоций и постоянство. Меланхолики тяжело переносят обиды и огорчения, однако внешне могут никак не проявлять этого. Стараются избегать новых людей, чувствуют себя «не в своей тарелке» в новой обстановке и компании. В привычной и спокойной обстановке могут работать очень продуктивно.

Подходящие профессии: Чаще всего меланхолики – это творцы. Большинство поэтов, художников и музыкантов являются меланхоликами. Их глубокие чувства, переживания, страдания порождают великие произведения. Также меланхолики успешны в деятельности, где требуется внимание к деталям и наблюдательность, но где нет необходимости в большом количестве общения. Они могут хорошо работать с техникой, информацией и художественными образами. Меланхолики тяжело переносят различные перемены и форс-мажоры, малейшие стрессы могут сильно повлиять на их работоспособность.

Меланхолики могут быть отличными писателями, художниками, композиторами, кинокритиками. Но также и программистами, бухгалтерами, учеными, педагогами, агрономами, ветеринарами или архитекторами.

Известные люди-меланхолики: М.Ю. Лермонтов, А.А. Блок, Н.В. Гоголь, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов, С.А. Есенин, П.И. Чайковский, Ф.Ф. Шопен, Ч.Р. Дарвин, Николай I, Майкл Джексон.

Еще стоит заметить, что темпераментов в чистом виде практически не бывает, в человеке всегда есть черты каждого. Как сказал В. Вундт, «в будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником,

в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком, и, наконец, в исполнении решений – флегматиком».

Но обычно какой-то один или два преобладают больше всего. Не бывает хорошего и плохого темперамента, у каждого есть свои плюсы и минусы. Если знать их и принимать, можно работать над собой и развивать свои природные качества.

В любом коллективе важны представители всех видов темперамента. У каждого есть своя роль. Так, меланхолики первыми находят нужное перспективное направление для развития. Холерики первыми идут «в разведку». Сангвиники «заряжают» всех позитивом и являются генератором идей. Флегматики анализируют всю имеющуюся информацию и предлагают взвешенное решение.

Экстраверсия

Кроме темперамента выделяют еще две характеристики человека – интроверт и экстраверт.

«Чистый» интроверт (внутри)

Интроверт не испытывает сильной потребности в общении с другими людьми. Он больше ориентирован на свой внутренний мир, свои чувства, переживания и мысли.

Профессии, которые требуют большого общения с людьми (врач, учитель, журналист, менеджер), могут утомлять интроверта. Лучше обратить внимание на такие профессии, которые не предполагают большого количества контактов: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, животными, растениями. Интроверт может достигнуть успехов в научной или творческой деятельности, в искусстве, в различных ремеслах, требующих точности, аккуратности и внимательности.

«Чистый» экстраверт (снаружи, вне)

Экстраверт больше ориентирован на внешнее, нуждается в постоянном общении, ему нравится быть в центре внимания.

Усидчивость и терпение в какой-либо деятельности (исследования, расчеты, вычисления) даются экстраверту с большим трудом и нервным напряжением. Ему хорошо подходят профессии, требующие интенсивного общения с людьми: клиентами, покупателями, пациентами, учениками, пассажирами и прочими.

Амбиверт (двойственный, неопределенный)

Это универсальный тип личности, соединяющий качества интроверта и экстраверта. Так называемая «золотая середина». Человек такого типа любит общаться с людьми, хорошо чувствует себя в компании, но при этом одиночество его не пугает, он легко может обходиться и без общества. Амбиверту подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

Показатели эмоциональной стабильности

Для выбора профессии еще важно знать такие свои особенности, как показатели эмоциональной стабильности: устойчивость – чувствительность.

Устойчивость (стабильность)

Такого человека трудно вывести из равновесия, он хладнокровный и невозмутимый, переживания многих людей ему непонятны. Такому типу подходят профессии, требующие самоконтроля, выдержке больших эмоциональных нагрузок и умения рисковать. Например: хирург, военный, сотрудник полиции, испытатель техники, спасатель.

Эмоциональная стабильность

Это хорошее сочетание устойчивости и чувствительности. Такой человек легко справляется с жизненными трудностями, при этом он способен поддержать другого человека, понять и почувствовать его эмоциональное состояние. Этому типу подходят такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

Чувствительность (нестабильность)

Этот человек принимает близко к сердцу не только свои проблемы, но и чужие. Он всегда готов прийти на помощь другому человеку, обладает тонкой нервной системой, большой отзывчивостью и сочувствием. Такие люди более восприимчивы, эмоциональны и ранимы. Им хорошо выбирать работу, где это качество является профессионально важным, например, все профессии социальной сферы и искусства.

Задание. Если ты еще не знаешь свой темперамент, уровень экстраверсии и показатель эмоциональной стабильности, можешь пройти тестирование – *Личностный опросник Г.Айзенка*. В этой книге не стала его размещать по причине того, что это довольно популярная методика, и в интернете можно найти большое количество бесплатных онлайн-тестов. Так проходить намного легче, чем по бланкам. Советую все-таки пройти тестирование и не полагаться только на свои ощущения, ведь очень часто мы думаем о себе совсем не так, как есть на самом деле.

Тип мышления

Типы мышления у людей тоже бывают разные. Если будешь знать свой тип, ты сможешь спрогнозировать, в каких видах профессиональной деятельности будешь более успешным. Выделяют пять типов мышления.

Предметно–действенное мышление

Это люди с «золотыми руками». У них хорошая координация движений, они создали весь окружающий нас предметный мир. Это все обладатели профессий, где нужна физическая активность – водители, рабочие у станков, сборщики мебели или компьютеров, спортсмены, танцоры и прочие.

Абстрактно–символическое мышление

Такое мышление свойственно людям науки, они усваивают информацию с помощью математических кодов, формул и операций. Это физики–теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Словесно–логическое мышление

Эти люди обладают ярко выраженным вербальным (сло-

весным) интеллектом. Они могут хорошо формулировать мысли и доносить их до людей. Такое умение хорошо пригождается в профессии ученого, преподавателя, переводчика, писателя, филолога, журналиста. Также оно необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

Наглядно-образное мышление

Такие люди обладают художественным складом ума. Они мыслят образами и могут представить в мыслях то, чего пока еще нет. Это художники, поэты, писатели, режиссеры, архитекторы, конструктора, дизайнеры.

Креативность

Это способность мыслить творчески и находить нестандартный подход в любой ситуации. Человек с любым типом мышления может быть креативным. Это качество способствует успеху в любой сфере деятельности, но особенно креативный подход необходим в таких сферах, как искусство, дизайн, маркетинг, реклама, наука и журналистика.

Также как и темперамент, в чистом виде типы мышления практически не встречаются. В основном преобладает один или два типа. Кроме того, для успешного выполнения многих работ требуется сочетание раз-

НЫХ ТИПОВ МЫШЛЕНИЯ.

Задание. Чтобы узнать свой тип мышления, пройди тест «*Определение типа мышления*» в конце книги.

3. Типы профессий. Всё о «загадочных» Ч-Ч, Ч-Т и прочих

Опять эти «загадочные» Ч-Ч, Ч-Т и прочие, куда же без них? Но универсальнее классификации Е.А. Климова пока не придумали. Он разделил все профессии по предмету труда: человек-живая природа, человек-техника, человек-человек, человек-знаковая система, человек-художественный образ. К какому типу относишься ты, можешь определить с помощью теста ниже в приложении. А сейчас подробнее рассмотрим эти типажи: что является предметом труда, какие профессии подходят, какие личные качества и особенности характера имеет каждый тип.

Эти качества и особенности, с одной стороны, определяют для человека будущую профессию соответственного типа, с другой стороны, приобретаются под воздействием работы в определенной сфере. Поэтому нужно смотреть, что тебе ближе, так сказать «по душе». Что близко к твоей сущности, что привлекает, а недостающие личные качества всегда можно развить в себе.

Безусловно, нужно помнить, что это лишь обобщенные характеристики, и каждый отдельный случай требует дополнительного анализа и изучения. На самом деле большинство профессий сложно определить к какому-то определенному

типу, особенно сегодня, когда общество предъявляет очень высокие требования к любой профессии. Например, менеджер по продажам оборудования должен в деталях разбираться в технических характеристиках продукта, уметь разговаривать с инженерами «на одном языке», в то же время эффективно вести переговоры, уметь работать с аудиторией, проводить презентации, обладать артистизмом, и также заполнять минимальные отчетные экономические документы. Поэтому сейчас главное для нас определить сущность самой профессии.

Человек – живая природа (Ч-П)

К этому типу относятся профессии, связанные с изучением живой и неживой природы: исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за растениями и животными, профилактика и лечение их заболеваний.

Главная особенность профессионала этого типа – бережность и аккуратность в отношении к живым объектам. Человек должен любить природу, растительный и животный мир. Одних увлекает познание природного мира в лабораторных условиях, а других в природной обстановке совершать различные экспедиции.

Примеры профессий: биолог, микробиолог, биофизик, ветеринар, кинолог, зоотехник, агроном, селекционер, пче-

ловод, семеновод, овощевод, тракторист-машинист, геолог, эколог, охотовед.

Личные качества. Основные требования к этому типу – наблюдательность, хорошее цветовое зрение, образная зрительная память, богатое воображение. Также настойчивость и терпеливость в достижении отсроченных целей – они потребуются при проведении опытов или при выведении новых сортов. Необходимо творческое мышление при нестандартных ситуациях, которые нередко возникают у представителей данного типа, например, в проведении разного рода опытов.

Чтобы достичь успехов в этом виде деятельности, необходимо быть сильным, выносливым, заботливым и очень терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

Человек-техника (Ч-Т)

Это все профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники: создание, монтаж, сборка и наладка технических устройств, эксплуатация технических средств, ремонт техники.

Человек этого типа должен любить технику. Кто-то имеет склонность к кропотливой работе, кто-то к управлению большой техникой, кого-то влечет работа в экстремальных

условиях (на высоте, под водой).

Примеры профессий: швея, прессовщик, слесарь-сборщик, электрослесарь, электросварщик, фрезеровщик, оператор станков с ЧПУ, оптик, техник-механик, машинист, водитель, летчик, строитель, горнорабочий, каменщик, инженер-механик, инженер-электрик, техник-технолог общественного питания, химик-аналитик.

Личные качества. Такой работник должен сочетать в себе практический склад ума и творческие способности, иметь широкий кругозор в области естественных наук (физики, химии, математики). Важным является умение разбираться в чертежах и схемах, развитое пространственное воображение, память на числовые параметры разного типа. Высокие требования предъявляет профессия к вниманию (умение сосредоточиться и переключаться), зрению (хороший линейный и объемный глазомер), разным формам и видам памяти и мышления (хорошее мысленное оперирование предметами в пространстве).

Очень важны такие личные качества, как эмоциональная сдержанность, устойчивость в чрезвычайных ситуациях, повышенное чувство ответственности, деловитость, самостоятельность, аккуратность, дисциплинированность, осторожность, решительность в сложных ситуациях, стремление к постоянному совершенствованию своих знаний и умений. Во многих видах труда данного типа не подходят люди слиш-

ком подвижные, активные, нетерпеливые, нуждающиеся в постоянном общении.

Человек-человек (Ч-Ч)

Предметом труда этого типа является человек: сообщества, группы населения, люди разного возраста. Это все профессии, связанные с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, бытовым обслуживанием, правовой защитой.

Представитель этого типа должен любить людей, быть неравнодушным и чувствительным к ним. Это должен быть общительный и коммуникабельный человек.

Примеры профессий: продавец, менеджер, парикмахер, врач, медицинская сестра, учитель, воспитатель дошкольных учреждений, политик, сотрудник полиции, экскурсовод, администратор, секретарь, проводник пассажирского поезда, официант, религиовед, священнослужитель.

Личные качества. Главная особенность данного типа – речевые навыки, умение говорить профессионально (этому также необходимо учиться), также выразительные движения и выразительные свойства внешности, одежды. Более элегантный работник, имеющий аккуратный внешний вид и

чувство стиля, будет наиболее успешным среди представителей данного типа. Не забывай, «встречают по одежке». Это работа с людьми, поэтому в первую очередь всегда будет оцениваться твой внешний вид. Из него будет складываться первое впечатление о тебе, как о профессионале.

Также важными качествами являются умение слушать и слышать, понимать другого человека, его внутренний мир и состояние, способность сопереживать (иметь чувство эмпатии). Важны наблюдательность к проявлениям чувств, уму и характеру человека, его поведению, «вера в человека», что он всегда может стать лучше. Доброжелательность, отзывчивость, альтруизм, равнодушие к людям – необходимые личные качества для достижения успеха в таких профессиях.

Представителям этого типа необходимо иметь творческий склад ума, выдержку и терпение, так как в любом социуме нестандартные ситуации – нормальное явление. Высокие требования предъявляются к устной речи, она должна быть четкой, отдельной, иметь удобный темп и ясность. Работникам данного типа нужно постоянно совершенствовать свои знания и навыки, быть в курсе последних общественных событий и трендов.

Противопоказаниями к выбору профессий типа Ч-Ч являются дефекты речи, замкнутость, необщительность, выраженные физические недостатки, излишняя медлительность и равнодушие к людям.

Человек-знаковая система (Ч-З)

Этому типу принадлежат все профессии, связанные с использованием устной и письменной речью, работой с документами и цифрами. Это работа с информацией, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

Люди этого типа обычно являются любителями чтения, склонными к мысленному сопоставлению фактов, идей, поиску чего-то неясного, неизвестного. Внешнее однообразие такой работы не пугает человека, но, наоборот, привлекает его.

Примеры профессий: программист, математик, инженер-конструктор, языковед, переводчик, бухгалтер, экономист, нотариус, редактор издательства, корректор, почтальон, делопроизводитель, библиотекарь, оператор ПК, радиооператор, картограф, радист.

Личные качества. Необходимыми качествами являются вдумчивость и систематичность, хорошее внимание, способность сосредоточенно работать в условиях внешних помех, способность удерживать в памяти большие объемы словесно-логической информации.

От работника требуется эмоциональная устойчивость, скрупулезность, аккуратность, усидчивость, настойчивость, терпение, систематичность в работе. Очень важно уважительное отношение к разного рода правилам и нормам, их четкое соблюдение.

Человек-художественный образ (Ч-Х)

К этому типу относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Это создание, проектирование, моделирование художественных произведений, воспроизведение, изготовление различных изделий по эскизу, образцу и прочее.

Главная особенность таких людей – креативность. Они новаторы и преобразователи. Среди них ценится все неповторимое, уникальное, нестандартное.

Примеры профессий: художник-декоратор, живописец, маляр по художественной отделке зданий и помещений, цветовод-декоратор, историк-искусствовед, композитор, архитектор, дизайнер, настройщик музыкальных инструментов, артист балета, актер, писатель, журналист.

Личные качества. Работнику этого типа требуется

нестандартный ум, способность непредвзято видеть события. Важно мышление, не ограниченное стандартными рамками и шаблонами. Необходимо развитое эстетическое чувство, чувство прекрасного, способность чувствовать композиционные принципы в своей области (искусство, скульптура, архитектура, музыка, драматическое искусство). Для освоения творческих профессий мало одного желания, здесь необходимо иметь творческие способности и талант.

Представителю данного типа необходимо постоянно профессионально развиваться, уметь направлять свою деятельность на социально значимые цели. Также очень важны непредубежденность, раскованность художественной мысли, смелый полет фантазии, гибкость в принятии решений. Но помимо прочего творческим работникам необходимы такие качества как усидчивость, терпение, способность к многократным переделкам сделанного, самодисциплина и настойчивость.

Если ты выбрал профессию, принадлежащую к определенному типу, обрати внимание, какие личные качества необходимо не только иметь, но и развивать. Для того чтобы стать настоящим профессионалом в своем деле. Например, если ты выбрал профессию Человек-Человек, но у тебя не слишком выразительная и четкая речь, стоит подумать о способах её развития. Благо, что в наше время это легко и доступно.

Личные качества – это то, что вполне реально в себе развить и усовершенствовать.

Задание. Чтобы узнать наиболее подходящий тебе тип профессии, пройди тест «*Определение типа будущей профессии*» (методика *Е.А. Климова*) в конце книги.

4. Профессиональный тип личности

Профессиональный тип личности – это те самые твои склонности к определенной профессиональной области. Где тебе будет работать комфортнее всего, где ты с легкостью можешь добиться успеха, не надрываясь, но получая удовлетворение от своей реализованности. Безусловно, человек может работать в любых условиях, но чем больше тип работы соответствует склонностям человека, тем он более успешен и мотивирован.

Психолог Джон Голланд изучил индивидуальные особенности людей и выделил шесть типов профессиональной направленности личности: реалистичный тип, интеллектуальный, социальный, конвенциональный, предприимчивый, артистический. Каждый тип имеет свои особенности, черты характера и склад ума, способности к определенному виду деятельности, предпочтения рода занятий и увлечений. И каждому типу подходят свои профессии.

Люди **реалистичного** типа – это профессионалы своего дела, нацеленные на конкретный результат, вещи, предметы, их руками создан весь окружающий нас мир. Человек умственного труда относится к **интеллектуальному** (или исследовательскому) типу – это исследователи, научные ра-

ботники, обладающие аналитическими способностями, рационализмом, оригинальностью решений. Если человек любит помогать людям, обучать, воспитывать, лечить, обслуживать, если он чувствительный, получает удовольствие от того, что сделал жизнь другого человека немного лучше и легче, то он относится к **социальному** типу. **Конвенциональный** тип (его еще называют офисным) проявляет склонность к работе с обработкой, систематизацией информации, ведению документации, они аккуратны и пунктуальны. Лидерство, признание, руководство, власть и личный статус – это признаки **предприимчивого** типа, они находчивы, практичны и самостоятельны. **Артистический** тип – это люди творческих профессий, они талантливые, оригинальные, независимые, эмоциональные и чувствительные. Каждый тип более подробно рассмотрим ниже.

Характеристика профессиональных типов личности

Реалистичный тип

Виды деятельности:

- Конкретный результат, конкретные задачи
- Вещи, предметы и их практическое использование
- Занятия, требующие физического развития, ловкости, точности

– Чёткая регламентация работы

Профессиональная среда: техника, сельское хозяйство, строительство, ремонт, конструкторские работы, управление механизмами и использование инструментов, военное дело.

Примеры профессий: механик, сварщик, электрик, автослесарь, инженер, зоотехник, агроном, садовод, ветеринар, картограф, лесничий, пилот, водитель, машинист.

Интеллектуальный тип

Виды деятельности:

- Идеи, теоретические ценности, умственный труд
- Решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления

Профессиональная среда: научная и лабораторная деятельность, работа с информацией (сбор, систематизация, анализ), выполнение сложных или абстрактных заданий, решение задач через размышления и анализ.

Примеры профессий: физик, астроном, математик, ботаник, геолог, программист, философ.

Социальный тип

Виды деятельности:

- Люди, общение, установление контактов с окружающими

ми

- Обучение, объяснение, разъяснение, воспитание
- Оказание помощи, консультирование, советование
- Организация групповых мероприятий, ведение дискуссий

Профессиональная среда: образование, здравоохранение, социальные или религиозные организации, отбор персонала, психологические и консультативные службы, обслуживание, спорт.

Примеры профессий: врач, педагог, психолог, воспитатель, социальный работник, священнослужитель, спортивный тренер, менеджер по персоналу.

Конвенциальный тип

Виды деятельности:

- Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам
- Деятельность, требующая внимания к деталям и аккуратности, способности к обработке рутинной информации и числовых данных

Профессиональная среда: экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство, контроль качества, архивы, инспекции.

Примеры профессий: бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий, секретарь, кассир, архивари-

ус, библиотекарь.

Предприимчивый тип

Виды деятельности:

- Лидерство, признание, руководство, управление, власть, личный статус
- Продажа, покупка, коммерция, предпринимательство
- Проведение политических компаний, выборов, презентаций

Профессиональная среда: политика, государственные организации, крупные компании, маркетинг, предпринимательская деятельность, продажи, управление людьми и проектами.

Примеры профессий: предприниматель, коммерсант, маркетолог, управляющий, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, адвокат, политик.

Артистический тип

Виды деятельности:

- Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия
- Избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям
- Решение проблем, требующих художественного вкуса и

воображения

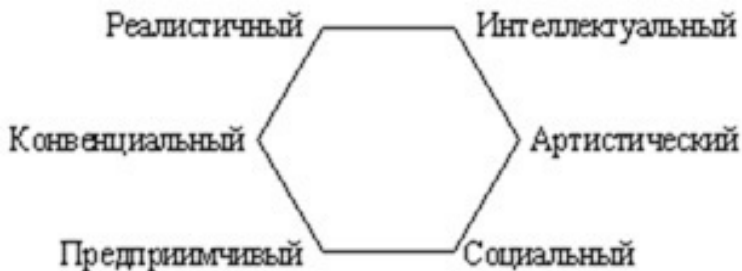
Профессиональная среда: художественное творчество (живопись, скульптура, фотография, создание украшений, дизайн, композиция, литературное творчество и т.п.), игра на музыкальных инструментах, актёрская деятельность.

Примеры профессий: художник, скульптор, музыкант, дирижер, учитель музыки, работник музея, фотограф, актер, артист, режиссер, дизайнер, архитектор, писатель.

Редко можно встретить профессиональные типы в чистом виде, но можно выделить преобладающий тип, даже несколько. По теории Джона Голланда можно определить три типа с наибольшими оценками. Это и будут те профессиональные области, в которых ты можешь достигнуть наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Модель Голланда интересна и тем, что позволяет увидеть не только близкие, но и противопоказанные виды деятельности. Шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.). Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику, и наиболее отличаются от противоположного в шестиугольнике типа личности. Таким образом, чем дальше типы, тем меньше они схожи. Например, интеллектуальный тип более всего схож с реалистичным и артистическим, меньше с конвенциональным и социальным, и менее всего с предприимчивым, который находится на противоположной

стороне шестиугольника.



Если три типа, набравшие наибольшие оценки, находятся близко друг к другу, то можно сказать об осознанности и последовательности твоего выбора, можно выбрать любую направленность из этих типов, не обязательно набравшую большее количество оценок. Если же три предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то следует хорошо задуматься и определить, что все-таки важнее и ближе тебе по описаниям каждого типа, или же привлечь другие методики, тесты, консультации. Например, реалистичный тип, который также имеет интерес к исследовательской и конвенциональной (офисной) деятельности, более гармоничен и последователен, чем реалист, ориентированный на социальную и предпринимательскую деятельность.

Профессиональный тип личности также можно соотнести

с классификацией профессий по предмету труда. Реалистичный тип наиболее соответствует профессиям «человек-техника» и «человек-природа», более направлен на рабочие и инженерно-технические специальности. Интеллектуальный тип более связан с профессиями «человек-природа» и «человек-человек», направлен на сферу общественных и естественных наук. Человек социального типа имеет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования, медицины – это все тип «человек-человек». Конвенциональный тип более склонен к информационным профессиям типа «человек-знаковая система». Предприимчивый тип чаще ориентирован на управленческие профессии типа «человек-человек», но также может иметь отношение к любому предмету труда. Артистический же тип бесспорно можно отнести к типу «человек-художественный образ».

Ниже приведены ещё примеры профессий, подходящие более всего по трем преобладающим типам. Определи свои основные типы и посмотри, что тебя больше привлекает из предлагаемых профессий, кем бы ты хотел работать. Также стоит задуматься, что для этого необходимо сделать, обладаешь ли ты способностями, умениями и навыками для этой работы, какую подготовку и образование необходимо получить.

Реалистичный-интеллектуальный-артистический:
хирург, ветеринар, скульптор, архитектор, ландшафтный ди-

зайнер, изготовитель моделей.

Интеллектуальный-артистический-социальный :

священнослужитель, логопед, библиотекарь, стоматолог, психиатр, клинический психолог, психолог-консультант, медсестра (медбрат), фельдшер, врач, музыкант-исполнитель, художник, реставратор, искусствовед (критик), экономист.

Артистический-социальный-предприимчивый:

администратор, адвокат, судья, прокурор, юрист, менеджер по рекламе, pr-менеджер, маркетолог, брокер, служащий общественной организации, специалист по контрактам и договорам, переводчик, социолог, менеджер по продажам, управляющий транспортом, социальный работник, снабженец, торговый представитель, продавец, официант, обозреватель (комментатор), музыкальный (художественный) руководитель, агент по страхованию, редактор издательства, издатель (книги, газеты, журналы), патронажная сестра (детская, семейная), кассир, косметолог, педагог, учитель, воспитатель, актер, хореограф, дирижер, писатель, дизайнер, иллюстратор, декоратор, фотограф, кинооператор, певец, композитор, репортер, шеф-повар.

Социальный-предприимчивый-конвенциональный:

бухгалтер, регистратор, страховой агент, служащий банка,

служащий администрации, кассир, работник по претензиям, судебный исполнитель, специалист по кредитам, экспедитор, секретарь, инспектор по кадрам, табельщик, нотариус, специалист по подбору персонала, специалист по закупкам, инженер по качеству, диспетчер, главный экономист, проректор ВУЗа, продавец, гид, методист, патронажная сестра (брат), разработчик программ обучения, руководитель социального фонда, начальник производства, учитель, педагог, воспитатель, предприниматель в социальной сфере, профессиональный спортсмен.

Предприимчивый-конвенциональный-реалистичный: бухгалтер, финансист, архивариус, работник ЖКХ, кладовщик, администратор в гостинице, инспектор (налоговый, по строительству, по электричеству, отоплению), ювелир, оптик, ревизор, агроном, радист, штурман, мастер по ремонту, слесарь, наладчик, механик.

Конвенциональный-реалистичный-интеллектуальный: главный конструктор, программист, инженер-испытатель, конструктор-разработчик, инженер-оптик, микробиолог, химик, лаборант, статистик, аналитик, техник (противопожарной безопасности, консультант, почвовед, диагностик, инструментальщик), служащий (офисный, банковский), ревизор, контролер, механик-оператор, установщик оборудования, таможенник, реставратор мебели, трубопроводчик,

монтажник, оператор, кинооператор.

Задание. Определи свой профессиональный тип личности с помощью *теста Д. Голланда по определению типа личности*, приведенного в конце книги.

5. Найди свои таланты и способности

Каждый от природы имеет свои врожденные особенности, способности и таланты. У кого-то лучше развиты физическая сила, координация движения, моторика, точность реакций, зрение или слух. У других от природы хорошая память, внимание, более развито мышление. Конечно, проявляя силу воли, имея большое желание, человек может развить практически любые способности. Но согласись, стоит все-таки воспользоваться тем, чем тебя щедро одарила природа, и развивать свои способности и таланты.

Для каждой сферы деятельности важны определенные способности и таланты, которые помогают успешно её выполнять, легче справляться с задачами этих профессий, дают более эффективный результат деятельности.

Так, для практических видов деятельности, где предметом труда является техника, наиболее важны технические способности, двигательные навыки, хорошая координация движений, предметно-действенное мышление. Для интеллектуального труда важен высокий уровень общего умственного развития, который бывает как природный, так и сформированный в течение жизни опытом, образованием и воспитанием. Профессии социального типа требуют умения об-

щаться, эмоциональной устойчивости, уважения к другим людям, умения сопереживать. Для конвенционального (офисного) типа необходимы аккуратность, стремление к порядку, способность к систематизации информации, умение концентрировать внимание. Для того, чтобы быть успешным предпринимателем или руководителем, необходимо иметь способности увлекать и вести за собой людей, готовность брать на себя ответственность за свои действия и действия своих подчиненных, способность к решительным действиям и риску. Артистичные виды деятельности требуют только специальных способностей, которые в большинстве случаев являются только врожденными: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству.

Стоит заметить, что способности – это всего лишь возможность освоения знаний, умений и навыков, которые необходимо также развивать, и обнаруживаются они только в освоении определенной деятельности. Ты никогда не узнаешь, что у тебя есть математические (музыкальные, литературные, художественные и прочие) способности, если ты никогда не учил эту самую математику. Способности проявляются даже не в самих знаниях, умениях или навыках, а в том, насколько быстро и легко ты можешь усвоить какую-либо деятельность, достичь в ней успехов. Если у человека плохо получается в какой-либо деятельности, это не значит, что она ему совсем противопоказана, просто ему понадобится больше времени и сил на её усвоение, и здесь встает вопрос,

нужно ли ему это.

Способности и таланты практически невозможно определить какими-либо методиками и тестами. Чаще всего они обнаруживаются в процессе обучения и трудовой деятельности. Поэтому если ты не обнаруживаешь в себе какие-либо способности и таланты, советую попробовать себя в различных видах деятельности, освоить разные хобби. Это, во-первых, расширит твой кругозор, и, во-вторых, может помочь тебе раскрыть свои способности и таланты.

Задание 1. Подумай, вспомни и запиши:

- что у тебя получается очень хорошо;
- по каким предметам в школе/институте были самые лучшие оценки, что давалось легко и хорошо;
- какой вид деятельности тебя вдохновляет, что дает силы/энергию, поднимает настроение;
- в какой деятельности больше всего было успехов и достижений: за что хвалили, выражали благодарности, выдавали грамоты/премии и прочее.

Однако, очень часто мы себя оцениваем достаточно субъективно. Наше мнение о себе, своих талантах и способностях часто бывает ошибочным. Все потому, что мы хотим видеть себя такими, какими не являемся на самом деле. Как говорится, каждый человек содержит в себе три разных личности: тот, кем он видит себя сам; каким его видят окружаю-

щие; и тот, кто он есть на самом деле. Поэтому хочу предложить еще один действенный метод.

Задание 2. Попроси близких, друзей или знакомых (но только тех, кому доверяешь или чьё мнение для тебя важно), рассказать о тебе:

– За какие качества, таланты, способности они тебя особенно ценят?

– Какие у тебя сильные стороны?

– В какой профессии они тебя видят и почему?

– Чему у тебя можно поучиться?

– В чем они считают тебя экспертом?

Только попроси их говорить честно, и сам не критикуй, не оспаривай. Просто выслушай и проанализируй, может ты и не такой на самом деле, но таким тебя видят другие. Как говорил психиатр Карл Густав Юнг – «мы можем думать, что полностью контролируем себя. Однако друг может без труда рассказать нам о нас такое, о чем мы не имеем ни малейшего представления».

Расскажи друзьям и близким, какие профессии тебя интересуют. Что они скажут, насколько они видят тебя в этой профессии? Спроси как минимум трёх человек. Но не оценивай себя по их мнению, просто прими к сведению. Возможно, ты узнаешь что-то новое и полезное, что тебе не хватает для осуществления цели, в чем нужно развиваться и

расти. Любая критика ведёт нас к росту и развитию, если принимать её правильно – не «в штыки», но с благодарностью.

6. Интересы

Да, у нас есть врожденные способности, свой особенный темперамент, личные особенности, склонности... Но помимо всего прочего у нас есть еще и то, что нам просто интересно, от какой деятельности мы получаем удовлетворение, что нам просто нравится, и это очень важно. Интересы различаются по содержанию (физика, математика, литература, история, педагогика, спорт и т.д.), по глубине и по длительности. У одних людей интересы настолько устойчивы и глубоки, что они посвящают им всю жизнь. Другие меняют их очень быстро, расширяя тем самым свой кругозор. Но чтобы найти то, что тебе действительно интересно, нужно пробовать себя в разных видах деятельности: спорте, искусстве, науке. Пока ты не попробуешь, ты не узнаешь, твое это или нет.

Задание 1. Безусловно, интересам свойственно развиваться, углубляться или меняться в течение жизни. Более стабильными являются склонности, о которых мы говорили выше, они больше отражают способности человека. Но понять, что тебе больше всего интересно именно сейчас, все же нужно, и в этом тебе поможет *методика «Карта интересов»*, предложенная в конце книги.

Задание 2. Подумай и запиши:

- Какие предметы тебе нравятся или нравились в школе/институте?
- В какие секции ты ходил/ходишь с удовольствием?
- Что сейчас привлекает твое внимание больше всего, когда ты даже просто читаешь что-то в интернете?
- Какие занятия тебя вдохновляют, дают энергию и радость?

Также есть очень интересное мнение, что мы всегда возвращаемся к тому, чем мы любили заниматься в детстве. Вспомни, во что тебе нравилось играть больше всего, может ты любил всех лечить, учить, подстригать или продавать, играть с маленькими детьми? Возможно, это и есть твое призвание.

7. Жизненные ценности

Есть еще одна интересная методика, определяющая жизненные ценности, как на определенном этапе, так и в целом. Результат поможет узнать направленность твоей личности, что для тебя важнее: духовно-нравственные ценности (развитие себя, духовное удовлетворение, активные социальные контакты) или эгоистически-престижные (собственный престиж, высокое материальное положение, достижения, сохранение собственной индивидуальности). В зависимости от этого, ты сможешь определить, в каком направлении тебе двигаться и что развивать в себе. Например, развиваться духовно или работать больше над имиджем. Эта методика более направлена даже не на поиск своей профессии, а на развитие себя, как личности, в какой области необходимо развиваться, чтобы чувствовать себя наиболее удовлетворенным в жизни.

Также в этой методике для реализации каждой ценности показывается оценка значимости таких жизненных сфер, как профессиональная жизнь, образование, семейная жизнь, общественная активность, увлечения, физическая активность. Что для тебя важнее? Разобравшись в этом, ты сможешь правильно расставить свои жизненные приоритеты.

Задание. Определи свои жизненные ценности с помо-

ЩЮ *методики МТЖЦ* в конце книги.

8. Потребность на рынке труда

Интересы, способности, склонности – это конечно очень важно, но! Профессия обязательно должна быть востребованной. В первую очередь тебе нужно подумать о своих стратегических планах, т.е. определить для себя: где ты хочешь жить (в какой стране, регионе, городе) и по какому графику хочешь работать (быть в разъездах, сидеть в офисе, вахтовым методом, фрилансом – свободным графиком). И уже исходя из этого следует изучить, будет ли актуальной та профессия, которую ты хочешь выбрать.

Конечно, с развитием интернета сегодня у нас есть намного больше возможностей для работы из любой точки мира. Поэтому если твой выбор профессий очень ограничен в регионе проживания, стоит обратить внимание на те виды деятельности, которые позволяют работать удаленно. Например, программирование, разработка сайтов, копирайтинг и оказание различного рода услуг в онлайн режиме.

Задание. Запиши свои планы – где и по какому графику ты хотел бы работать. И выяви потребность рынка труда.

Как выявить потребность рынка труда в профессиях? Можно взять информацию в интернете (сейчас очень модно выставлять в сети списки самых востребованных профессий будущего), посмотреть объявления о вакансиях на сайтах по

поиску работы в данном регионе, поспрашивать у «особо умных» знакомых.

9. Только ли профессия может являться призванием?

Хорошая новость для тех, кто не имеет возможности работать по душе – это не обязательно! Ты можешь реализоваться, найти свое призвание и в другом месте.

В жизни получается так, что в силу определенных обстоятельств человек не всегда может работать в соответствии со своими интересами и склонностями. Например, передается по наследству семейное дело или имеется определенная специфика в регионе проживания, где перспектива имеется только в некоторых видах деятельности. Такие обстоятельства всегда можно компенсировать хобби и увлечениями, которые соответствуют твоим потребностям, интересам и склонностям. Конечно, это будет идеальным вариантом, если твое увлечение будет еще являться и твоей профессией, тогда ты будешь получать от работы максимум удовольствия. Но если это не так, то ты всегда сможешь реализовать свои интересы в другом месте. Ведь «ни единой работой жив человек».

Например, нереализованный социальный тип всегда может стать волонтером в благотворительной организации, артистичный тип организовывать праздничные мероприятия для друзей и родственников, интеллектуальный создавать и

монтировать домашнее видео.

Один талантливый инженер в 90-е годы был вынужден оставить работу инженера-конструктора и заняться бизнесом. Но он не оставил своего призвания, реализовав свои способности другим способом. Он сам своими руками построил дом с применением различных технических решений.

Или еще пример – женщина артистичного типа работает главным бухгалтером, получает хороший доход и, конечно же, не хочет оставлять свою работу. Но не чувствуя самореализацию своих способностей, в свободное время ходит в театральную студию, играет в любительском театре, посещает творческие вечера и даже поёт в церковном хоре.

Точно также, если ты в равной степени относишься к нескольким типам, то работая по одному, хобби можешь выбирать по другому типу. Так ты будешь чувствовать себя наиболее полноценной личностью. Например, являясь интеллектуальным и артистичным типом одновременно, можно работать биологом, а по вечерам ходить в художественную студию.

А может из твоего увлечения что-то выйдет? Может это и есть твое призвание и дело жизни. В наше время стало очень актуальным использовать свое хобби как дополнительный источник дохода. Особенно в наш прагматичный век, когда мы стремимся все превращать в деньги. Но иногда стремление получить деньги за всё даже мешает, ведь что-то в жизни

полезно отдавать и делать просто так, от души.

Часто бывает, что дело жизни и призвание человека не имеет ничего общего с работой. Оно не приносит прибыль, но приносит много пользы окружающему миру, людям, природе. И это намного полезнее денег. Например, один агент по недвижимости сначала сам убирал мусор в парках, а потом создал целое экологическое движение по уборке мусора в парках, лесах и водоёмах.

На самом деле увлечения играют важную роль в развитии человека. Они могут дополнить профессиональное развитие, а могут стать некой «отдушиной» при стрессах в разных напряженных ситуациях, которые время от времени встречаются на любой работе. Ниже ты увидишь рекомендации по увлечениям для каждого профессионального типа.

Реалистичный тип

- реставрация старых механизмов (автомобили, часы, фотоаппараты)
- ремонт, конструирование, сборка различных устройств
- строительство и восстановительные работы
- моделирование самолетов
- выжигание по дереву
- фермерство, обустройство дачи, огородничество, садоводство
- охота, рыболовство, туризм

- фотографирование природы
- управление моторными видами транспорта
- физически опасные виды спорта, спорт на открытом воздухе

- приготовление кулинарных изделий
- содержание домашних животных (собак, кошек и т.п.)

Интеллектуальный тип

- чтение научной литературы
- сложные виды деятельности, которые требуют освоения многих фактов, деталей, принципов (яхтенный спорт, подводное плавание, альпинизм, астрономия)
- компьютеры: оценка, программирование, обсуждение
- проведение археологических раскопок
- конструирование и сборка радиоэлектронных устройств
- выведение пород собак
- выведение новых сортов растений, цветов
- защита природы, оценка и восстановление экологического равновесия
- киносъёмка
- шахматы и другие интеллектуальные игры

Социальный тип

- организация клубов по интересам

- участие в работе благотворительных/общественных/профсоюзных организаций
- волонтерство
- посещение общественных мероприятий, собраний
- участие в спортивных играх
- участие в коллективных загородных походах
- организация встреч, собраний, дискуссий
- участие в государственных комиссиях

Конвенциальный тип

- изготовление игрушек, вышивание, вязание
- ведение карточек, систематизация записей, фотографий и прочего
- коллекционирование (марки, монеты, антиквариат)
- проекты улучшения жилища
- участие в гражданских и общественных организациях
- игры с ясными и чёткими правилами

Предприимчивый тип

- посещение аукционов
- участие в биржевом рынке
- увлечение престижными видами отдыха
- членство в клубах и организациях, посещение собраний
- спортивные состязания в качестве зрителя или участни-

ка

- развлечения, организация вечеринок
- политическая деятельность

Артистичный тип

- посещение концертов, театров, выставок, музеев
- фотография, рисование, живопись
- сочинение поэм, рассказов, художественное коллекционирование
- игра на музыкальных инструментах, занятие танцами
- участие в любительском театре
- пение в хоре
- изучение истории театра
- занятие каллиграфией
- чтение художественной литературы
- изготовление декоративных изделий из керамики

10. Лучшее время для смены профессиональной деятельности

Если ты решаешь поменять профессию, стоит обязательно учитывать некоторые факторы. Смена деятельности всегда требует ресурсов: как духовных, так и материальных. Если у тебя наблюдается сильное эмоциональное выгорание на предыдущей работе или сложный жизненный период, проблемы в личной жизни, адаптация к новым условиям жизни и прочее, то стоит сначала решить эти проблемы, разобраться в себе и жизни. Уже только после этого переходить в новую сферу деятельности. Например, женщине, которая планирует выходить из длительного декретного отпуска и одновременно адаптировать ребенка к детскому саду, не стоит резко менять полностью сферу деятельности (не работу, но саму сферу/карьеру). Сначала ей и ее ребенку нужно пройти адаптацию, запастись моральными ресурсами, а потом переходить в новую сферу. Так переход пройдет намного проще и результативнее.

Также необходимо понимать, что переход в новую сферу часто связан с дополнительным обучением, и скорее всего с незначительным доходом первое время. Поэтому важно адекватно оценить свои возможности, есть ли материальная поддержка или финансовая подушка на первое время.

В каком возрасте можно поменять профессию? В любом! «Один раз и на всю жизнь» – это давно уже не про сферу деятельности. Все зависит от твоего желания и возможностей. Сегодня россияне меняют приблизительно 5-7 карьер (т.е. профессий) в течение жизни. Для сравнения, в США один человек меняет в среднем около 12-24 (!) карьер, в Европе примерно 5-12 карьер.

Задание. Если у тебя в планах именно сменить сферу деятельности, то предлагаю выполнить следующее упражнение.

1. Проанализируй:

- Ситуацию (что сейчас происходит в жизни/карьере/отношении с коллегами)
- Самостоятельность (есть ли у тебя психологические и материальные ресурсы)
- Поддержку (какая помощь необходима для перехода и имеется ли она)
- Стратегию (какую стратегию поведения можно выбрать для планируемых переходов – резкий или плавный переход)

2. Разработай алгоритм изменений: план обучения (курсы, дополнительное образование, самостоятельное обучение, чтение литературы и т.п.), план поиска новой работы (составить резюме, на каких сайтах искать работу, через кого из знакомых людей можно найти работу). Не забудь поставить для себя реальные сроки по каждому пункту.

11. Подводим итоги

Итак, как выбрать именно ту самую профессию, которая будет любимым делом жизни? Кратко обобщим все вышесказанное. Это работа, которая:

1. Нравится – к чему у тебя есть склонности, что привлекает больше всего, какие интересы и жизненные ценности.
2. Можешь – какими способностями и личностными особенностями ты обладаешь.
3. Нужна – есть потребность на современном рынке труда или в местности, где ты проживаешь.

Последнее задание.

Теперь пришло время подвести итоги всей проделанной работы. Для этого составим таблицу:

Характеристика	Результат	Примеры профессий
Темперамент		
Экстраверсия		
Эмоциональная стабильность		
Тип мышления		
Тип профессии (Ч-Ч, Ч-Т и т.д.)		
Профессиональный тип (по Голланду)		
Таланты и способности*		
Интересы*		
Жизненные ценности*		
Потребность на рынке труда*		

**В последние четыре строчки можно написать просто свои мысли, без примеров профессий.*

Выпиши свои результаты и проанализируй. Вычеркни сразу те профессии, которые тебе не нравятся, к которым не чувствуешь никакого интереса («душа не лежит»). Поставь вопросы к тем профессиям, в которых есть сомнения. И обведи те, которые интересны больше всего. Далее можно посмотреть, какие профессии встречаются чаще всего в методиках. Обрати на них внимание, может это именно то, что ты ищешь? Или ты сам поймешь, что тебе действительно интересно, хотел бы попробовать и развиваться в этом направлении. Соотнеси эти профессии со своими талантами, способностями, интересами, ценностями и потребностью на рынке труда.

Рассмотренные в этой книге характеристики личности являются самыми основными, даже осмелюсь сказать – самыми важными для выбора твоего жизненного пути. Но есть еще много различных интересных классификаций типов личности, которые тоже дают разные рекомендации по выбору профессий. В том числе и современные теории, такие как соматипология, соционика и прочие.

Однозначно не стоит выбирать профессию исходя только из моды, престижа, советов друзей и родителей. Но прислушаться все-таки стоит. Мода и престиж могут сказать о востребованности на рынке труда. Просто стоит хорошо проанализировать, подходит ли тебе эта профессия по способ-

ностям, личным качествам, интересам и склонностям. Если друзья и родители советуют что-то, стоит спросить у них, почему они считают, что тебе это подходит. Может они видят в тебе способности к этой деятельности, нужные личные качества или интересы? Если они советуют только из-за перспектив на рынке труда, спроси, а что они считают, может подойти именно тебе по твоим особенностям?

12. Что дальше?

Если ты уже определился с профессией, которая тебе подходит больше всего, далее можно сделать следующие первые шаги:

– посмотреть фильм, бесплатный вебинар, вводный курс или почитать книгу об этой профессии (проверить, насколько все-таки тебя это вдохновляет)

– найти человека этой профессии, задать ему вопросы: за что любит профессию, как к этому пришел? Что вдохновляет? Плюсы и минусы профессии? Какое необходимо образование, какое дополнительное, как повышать квалификацию?

Это поможет тебе больше узнать о профессии, проверить насколько ты готов двигаться в этом направлении, и какие первые шаги по переходу в эту сферу ты сможешь сделать.

Я желаю тебе успехов в освоении новой профессии и буду рада видеть в моей группе вк <https://vk.com/delopodushe.volkova>. Здесь можно найти еще больше информации по профориентации и профессиональному самоопределению, увидеть анонсы других моих книг, задать вопрос, поучаствовать в обсуждениях.

Приложение. Тесты

! Все бланки и расчеты тестов в формате excel можно скачать по ссылке: <https://yadi.sk/i/dLNQGNraldx9kQ>

Определение типа мышления

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет определить тип своего мышления. Если ты согласен с высказыванием, в бланке поставь рядом с его номером “+”, если нет – “-”.

п-д	а-с	с-л	н-о	к
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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в пись-

менной форме.

9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.

13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.

20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23. Меня восхищает точность и глубина некоторых сти-

хов.

24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.

33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34. Красота для меня важнее, чем польза.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Истинно только то, что можно потрогать руками.

37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.

40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитай число плюсов в каждой из пяти колонок и запиши полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления: предметно–действенное (П–Д), абстрактно–символическое (А–С), словесно–логическое (С–Л), наглядно–образное (Н–О), креативность (К).

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0–2 – низкий, 3–5 – средний, 6–8 – высокий).

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Предположим, что у тебя появилась возможность делать то, что нравится. Какое занятие из двух возможных для тебя предпочтительнее? Выбери из двух вариантов более подходящий и запиши цифру с соответствующей буквой.

№ – Варианты

1. а. Ухаживать за животными

б. Обслуживать какие-нибудь приборы, следить за ними, регулировать их

2. а. Помогать больным людям, лечить их

б. Составлять таблицы, чертить схемы, разрабатывать компьютерные программы

3. а. Рассматривать книжные иллюстрации, художественные открытки

б. Следить за состоянием и развитием растений

4. а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)

б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать

5. а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи

б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)

6. а. Выращивать молодняк (животных какой-либо поро-

ды)

б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7. а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты

б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством (подъемным краном, трактором, телевизором и др.)

8. а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)

б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)

9. а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику, жилище)

б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках

10. а. Лечить животных

б. Выполнять вычисления, расчеты

11. а. Выводить новые сорта растений

б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)

12. а. Разбирать споры, ссоры между людьми: убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять

б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)

13. а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности
б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14. а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты
б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15. а. Составлять точные описания – отчеты о наблюдениях, явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)
16. а. Делать лабораторные анализы в больнице
б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17. а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий
б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18. а. Организовывать культпоходы в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.
б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19. а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания
б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20. а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада
б. Работать на клавиатуре компьютера

Обработка результатов и интерпретация:

<u>п</u>	т	ч	<u>з</u>	х
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Суммы положительных ответов считаются по вертика-

ли по всем пяти графам. Первая графа отражает количество баллов по профессиональной сфере "человек – природа" (все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством), вторая графа – по сфере "человек – техника" (технические профессии), третья графа – по сфере "человек – человек" (все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением), четвертая – по сфере "человек – знак" (все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности) и пятая по сфере – "человек – художественный образ" (все творческие специальности). В целом минимальное количество баллов по каждой графе – 0, максимальное – 8 баллов.

Если набрано **0-2 балла**, то результат свидетельствует о том, что интерес к данной профессиональной сфере не выражен. При результате **3-6 баллов** профессиональная направленность и интерес выражены в средней степени, при результате **7-8 баллов** – профессиональная направленность выражена довольно ярко и отчетливо.

Тест Д. Голланда по определению профессионального типа личности

Предположим, что тебе необходимо выбрать профессию только из двух возможных, которые указаны в данной паре. Какая профессия была бы предпочтительнее для тебя в этом случае? Запиши номер с соответствующей буквой.

Тест

1. Инженер-технолог (а) – инженер-конструктор (б)
2. Вязальщик (работа на вязальном станке) (а) – санитарный врач (б)
3. Повар (а) – наборщик текста (б)
4. Фотограф (а) – зав. магазином (б)
5. Чертежник (а) – дизайнер (б)
6. Философ (а) – психиатр (б)
7. Ученый-химик (а) – бухгалтер (б)
8. Редактор научного журнала (а) – адвокат (б)
9. Лингвист (а) – переводчик художественной литературы (б)
10. Врач-психиатр (а) – статистик (б)
11. Завуч (а) – председатель профсоюза (б)
12. Спортивный врач (а) – фельетонист (б)
13. Нотариус (а) – снабженец (б)
14. Перфоратор (а) – карикатурист (б)

15. Политический деятель (а) – писатель (б)
16. Садовник (а) – метеоролог (б)
17. Водитель троллейбуса (а) – медсестра (б)
18. Инженер-электрик (а) – секретарь (б)
19. Маляр (а) – художник по металлу (б)
20. Биолог (а) – главный врач (б)
21. Телеоператор (а) – режиссер (б)
22. Гидролог (а) – ревизор (б)
23. Зоолог (а) – зоотехник (б)
24. Математик (а) – архитектор (б)
25. Инспектор по делам несовершеннолетних (а) – счетовод (б)
26. Учитель (а) – полицейский (б)
27. Воспитатель (а) – художник по керамике (б)
28. Экономист (а) – заведующий отделом (б)
29. Корректор (а) – критик (б)
30. Завхоз (а) – дирижер (б)
31. Радиоинженер (а) – специалист по ядерной физике (б)
32. Водопроводчик (а) – наборщик текста (б)
33. Агроном (а) – председатель колхоза (б)
34. Закройщик-модельер (а) – декоратор (б)
35. Археолог (а) – эксперт (б)
36. Работник музея (а) – консультант (б)
37. Ученый (а) – актер (б)
38. Логопед (а) – стенографист (б)
39. Врач (а) – дипломат (б)

40. Главный бухгалтер (а) – директор (б)

41. Поэт (а) – психолог (б)

42. Архивариус (а) – скульптор (б)

Обработка результатов и интерпретация:

Для обработки результатов необходимо подсчитать количество положительных ответов по каждому типу. Запиши три типа из шести возможных, которые набрали большее количество баллов.

Реалистический тип:

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.

Интеллектуальный тип:

1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.

Социальный тип:

2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а,
41б.

Конвенциональный тип:

3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а,
42а.

Предприимчивый тип:

4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.

Артистический тип:

5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

Методика «Карта интересов»

Подумай перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайся дать как можно более точный ответ.

На листке под номером вопроса поставь:

++ /два плюса/ – если ты очень любишь или тебе очень нравится то, о чем мы спрашиваем;

+ /один плюс/ – если тебе это просто нравится /любишь/;

0 /ноль/ – если не знаешь, сомневаешься;

- /один минус/ – если это тебе не нравится /не любишь/;

-- /два минуса/ – это тебе очень не нравится.

Отвечай на каждый пункт, не пропуская ни одного.

ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ (ЛЮБИЛ В ШКОЛЕ), ХОТЕЛ БЫ, НРАВИТСЯ ЛИ ТЕБЕ?

1. Уроки по физике.
2. Уроки по математике.
3. Уроки по химии.
4. Читать книги или статьи по астрономии.
5. Читать об опытах и животных.
6. Читать о жизни и работе врачей.
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
8. Читать о лесе.
9. Читать произведения классиков мировой литературы.
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть те-

левизор.

11. Уроки истории.
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
13. Читать литературу о геологических экспедициях.
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
16. Читать о работе полиции.
17. Читать о моряках, летчиках.
18. Читать о работе воспитателя.
19. Знакомиться с работой и устройством станков.
20. Готовить обеды.
21. Читать о строителях.
22. Заботиться о красоте помещения, в котором ты учишься, живешь, работаешь.
23. Читать о достижениях техники.
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радио-приборов.
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях в физике.
26. Читать научно-популярную литературу.
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т.д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах.
29. Изучать биологию.

30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
31. Изучать ботанику.
32. Проводить время в лесу.
33. Читать литературно-критические статьи.
34. Активно участвовать в общественной жизни.
35. Читать книги об исторических событиях.
36. Слушать симфоническую музыку.
37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
38. Узнавать о географических открытиях.
39. Обсуждать текущие дела и события.
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников и младших.
41. Путешествовать по стране и миру.
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
43. Знакомиться с различными инструментами.
44. Уроки домоводства.
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
46. Посещать предприятия.
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
49. Разбираться в теории физических явлений.

50. Решать сложные математические задачи.

51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.

52. Наблюдать за небесными светилами.

53. Вести наблюдение за растениями.

54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.

55. Выращивать животных и ухаживать за ними.

56. Собирать гербарий.

57. Писать рассказы и стихи.

58. Наблюдать за поведением и жизнью людей.

59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.

60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.

61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.

62. Изучать природу родного края.

63. Организовывать общественные мероприятия в школе.

64. Обращать особое внимание на поведение людей.

65. Посещать кружок автолюбителей.

66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).

67. Изготавливать различные детали и предметы.

68. Организовывать питание во время походов.

69. Бывать на стройках.

70. Шить одежду.

71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т.п.

72. Ремонтировать бытовые электро и радиоприборы.

73. Заниматься в физическом кружке.

74. Заниматься в математическом кружке.

75. Готовить растворы, взвешивать реактивы.

76. Посещать планетарий.

77. Посещать кружок биологии.

78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.

79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.

80. Сажать деревья и ухаживать за ними.

81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.

82. Быстро переключаться с одной работы на другую.

83. Выступать с докладами на исторические темы.

84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.

85. Составлять описания минералов.

86. Участвовать в географических экспедициях.

87. Выступать с сообщениями о международном положении.

88. Помогать работникам полиции.

89. Посещать кружок юных моряков.

90. Выполнять работу воспитателя.

91. Уроки труда.

92. Давать советы знакомым при покупке одежды.
93. Наблюдать за работой строителя.
94. Знакомиться со швейным производством.
95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
96. Собирать радиоприемники и электроприборы.
97. Участвовать в олимпиадах по физике.
98. Участвовать в математических олимпиадах.
99. Решать задачи по химии.
100. Участвовать в работе астрономического кружка.
101. Проводить опыты на животных.
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения заболеваний.
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
104. Быть членом общества охраны природы.
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
106. Анализировать явления и события жизни.
107. Интересоваться прошлым нашей страны.
108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
111. Изучать политический строй различных стран.

112. Работа юриста.
113. Посещать кружок юных космонавтов.
114. Работа учителя.
115. Быть на заводах.
116. Оказывать людям различные услуги.
117. Принимать участие в строительных работах.
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
121. Проводить опыты по физике.
122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.
123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
124. Собирать сведения о других планетах.
125. Читать о деятельности известных биологов.
126. Быть активным членом санитарных дружин.
127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.

131. Изучать историческое прошлое других стран.
132. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.
133. Читать о жизни и деятельности известных геологов.
134. Изучать географию нашей планеты.
135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т.д.
137. Читать книги о средствах передвижения.
138. Обучать и воспитывать детей.
139. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
140. Постоянно общаться со многими людьми.
141. Проектировать строительные объекты.
142. Посещать выставки легкой промышленности.
143. Выполнять чертежи, проектировать машины.
144. Разбираться в радиосхемах.

Лист ответов методики "Карта интересов"

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

Обработка и интерпретация результатов

Область профессиональных предпочтений определяется

В СООТВЕТСТВИИ С КЛЮЧОМ

КЛЮЧ

Номер столбца	Название предмета	Номер столбца	Название предмета
1	Физика	13	Геология
2	Математика	14	География
3	Химия	15	Общественная работа
4	Астрономия	16	Право
5	Биология	17	Транспорт
6	Медицина	18	Педагогика
7	Сельское хозяйство	19	Рабочие специальности
8	Лесное хозяйство	20	Сфера обслуживания
9	Филология	21	Строительство
10	Журналистика	22	Легкая промышленность
11	История	23	Техника
12	Искусство	24	Электротехника

Подсчитывается количество баллов в каждом столбце "Листа ответов" и полученная сумма проставляется в графе "Итого".

При этом вариантам ответа приписываются следующие баллы:

++ – 2 балла, + – 1 балл, 0 – баллов – – (-1) балл -- – (-2) балла

Полученные по столбикам по столбцам значения сравниваются. Если есть столбцы с равным количеством баллов, наиболее выраженными считаются профессиональные интересы в том столбце, где содержится наименьшее количество "-".

При оценке интересов следует обязательно учитывать столбцы с наибольшим количеством "-", как сферы деятельности наименее интересные для тебя.

Методика МТЖЦ (морфологический тест жизненных ценностей)

Данная методика определяет мотивационно-ценностную структуру личности.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя, т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2. Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3. Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

4. Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, т. е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыс-

ду существования.

7. Достижение, т. е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.
2. Сфера образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной активности.
5. Сфера увлечений.
6. Сфера физической активности.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка.

Инструкция:

Ниже предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Оцени каждое утвер-

ждение по 5-балльной шкале следующим образом:

– если для тебя смысл утверждения не имеет никакого значения, то в соответствующей клетке бланка поставь цифру 1;

– если для тебя имеет небольшое значение, то поставь цифру 2;

– если для тебя имеет определенное значение – поставь цифру 3;

– если для тебя это ВАЖНО – поставь цифру 4;

– если для тебя это ОЧЕНЬ ВАЖНО – поставь цифру 5.

Прошу помнить, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов и что самым правильным будет правдивый ответ. Старайся не использовать для оценки утверждения цифру «3».

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию

2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания

3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся

4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности

5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я

6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов

7. Испытывать антипатии к другим

8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую

меня

9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области зна-

нии

10. Быть лидером в моей семье

11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью

12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей

13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок

14. Позлословить, когда у людей неприятности

15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»

16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки

17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности

18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам

19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость

20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему

21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии

22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными

людьми

23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом

24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью

25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение

26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях

27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры

28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни

29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее

30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании

31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде

32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе

33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга

34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников

35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность

36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивиду-

альность

37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью

38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби

39. Придумывать новые упражнения для физической разминки

40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой

41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей

42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень

43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния

44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах

45. Знать свои способности в сфере хобби

46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки

47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был

48. В работе быстро достигать намеченных целей

49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение

50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи

51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса

65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье – кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения

80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности

81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т. п.)

82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы

83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов

84. Быть полезным для общества

85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби

86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей

87. Внимательно следить за тем, как я одет

88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами

89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю

90. Тщательно планировать свою семейную жизнь

91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение

92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении

93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения

94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего сво-

бодного времени

95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке

96. Всегда охотно признавать свои ошибки

97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других

98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность

99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату

100. Иметь собственные политические убеждения

101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся

102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте

103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться

104. Перед началом работы четко ее распланировать

105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)

106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению

107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте

108. Не завидовать удаче других

109. Иметь высокооплачиваемую работу

110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность

111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях

112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

Порядок обработки полученных результатов:

Далее суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. После подсчетов все результаты заносятся в таблицу. Предложенные ценности относятся к разнонаправленным группам: духовно-нравственные ценности и эгоистически-престижные (прагматические). Это концептуально важно для определения направленности деятельности личности. К первым относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие **нравственно-деловую направленность**. Соответственно, ко второй подгруппе ценностей относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают **эгоистически-престижную направленность** личности.

При **всех низких значениях** – направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При **всех высоких баллах** – направленность личности противоречивая, внутриконтликтная. При высоких баллах ценностей **1-й группы** направленность личности является **гуманистической**, **2 -й группы** – **прагматической**.

КЛЮЧ К МОРФОЛОГИЧЕСКОМУ ТЕСТУ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Жизненные ценности	Жизненные сферы					
	ПРОФЕС.	ОБРАЗОВ.	СЕМЬЯ	ОБЩЕСТ.	УВЛЕЧ.	ФИЗИЧ.
Развитие себя	1	15	27	37	45	51
	57	71	83	93	101	107
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46
	64	58	72	84	94	102
Креативность	21	9	3	17	29	39
	77	65	59	73	85	95
Социальные контакты	32	22	10	4	18	30
	88	78	66	60	74	86
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19
	97	89	79	67	61	75
Достижения	48	42	34	24	12	6
	104	98	90	80	68	62
Материальное положение	53	49	43	35	25	13
	109	105	99	91	81	69
Сохранение индивидуальности	56	54	50	44	36	26
	112	110	106	100	92	82

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей

Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности. Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации. Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах. Снисходительность к людям и их недо-

статкам, требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть. Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни – делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение. Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами.

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обычных ситуациях.

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование

уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам.

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни – это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны.

(-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым.

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лиде-

ра.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и осязаемых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное – добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(-) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо «Поживем-увидим». Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель.

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маржи-

нальности.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения.

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное – не быть «белой вороной». Такие люди считают, что «выскочки» – люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность.

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности. Они отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что

главное в жизни – это учиться и получать новые знания.

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни – это благополучие в семье.

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека – это его политические убеждения.

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

Сфера физической активности

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом.

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто

связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей.

Для оформления обложки использована фотография «Right Choice (MADUF livmVU)» с <https://www.canva.com/>.