



**Методика
«Профессиональная готовность»
Чернявская А.П.**

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов поставьте знак «+», если не согласны — знак «-». Ответить необходимо на все вопросы.

Опросник

- 1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
- 2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.
- 3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.
- 4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
- 5. Я анализирую своё прошлое.

- 6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
- 7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
- 8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
- 9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
- 10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
- 11. Все мои действия подчинены определённым целям.
- 12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.

- 13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
- 14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
- 15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
- 16. Я ничего не делаю без причины.
- 17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
- 18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.

- 19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
- 20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
- 21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
- 22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
- 23. Я не задумываюсь о своём будущем.
- 24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
- 25. Я знаю самого себя.

- 26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
- 27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
- 28. Мне не нравится быть самостоятельным.
- 29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
- 30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
- 31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.

- 32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
- 33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
- 34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
- 35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
- 36. Я считаю, что интуиция основана на знании.

- 37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
- 38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
- 39. В моей жизни мало успехов.
- 40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
- 41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.

- 42. Я признаю только обдуманый риск.
- 43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
- 44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
- 45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
- 46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
- 47. Я зная, что мне интересно.
- 48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.

- 49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
- 50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
- 51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
- 52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
- 53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
- 54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
- 55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.

- 56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
- 57. У меня нет определённых требований к будущему.
- 58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
- 59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
- 60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
- 61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.

- 62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
- 63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
- 64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
- 65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
- 66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.

- 67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
- 68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
- 69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
- 70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
- 71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
- 72. Я знаю, что для меня в жизни важно.

- 73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
- 74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
- 75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
- 76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
- 77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
- 78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.

- 79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
- 80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
- 81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
- 82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
- 83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
- 84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.

- 85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
- 86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
- 87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
- 88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
- 89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
- 90. В важных решениях я не иду на компромиссы.

- 91. Я не доверяю рекламе профессий.
- 92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
- 93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
- 94. Я не понимаю самого себя.
- 95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
- 96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.

- 97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
- 98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей
- 99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

- Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям:
 - Автономность
 - Информированность
 - Принятие решений
 - Планирование
 - Эмоциональное отношение

Информированность (И)

№	1	4	7	13	21	27	35	37	40
Знак	+	+	+	-	+	+	-	-	+
№	48	66	68	73	76	80	84	91	
Знак	+	-	+	-	-	-	-	-	

Принятие решения (Р)

№	2	3	11	16	20	25	31	36	42	47
Знак	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
№	51	56	58	63	67	72	79	87	90	93
Знак	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+

Планирование (П)

№	5	9	12	15	18	23	29	38	44	52
Знак	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
№	60	64	70	74	82	85	88	97	98	99
Знак	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+

АВТОНОМНОСТЬ

- Термин «автономность», или «автономия», не является собственно психологическим, а относится к философским понятиям. Под автономией понимается «способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства».
- Любой человек будет удовлетворен своим профессиональным решением (выбор или смена профессии, места обучения, места работы, специализации, переобучения и т. д.) только в том случае, если он будет воспринимать это решение как свое собственное, а не навязанное извне.

- Какими же основными характеристиками обладает «автономный» человек?
- 1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц. Понимание целостности своей личности, социальной общности, к которой принадлежит человек, какому типу личности хотел бы соответствовать, образа жизни, который хотел бы вести.
- 2. Стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Уверенность в том, что человек обязательно будет иметь глубокие знания и навыки. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие на себя ответственности за собственные действия.

- 3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию своих поступков, общих дел, своего времени и т. д. С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.
- 4. Умение прогнозировать профессиональный рост. Однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени.
- 5. Инициатива и изобретательность в реализации возможностей. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Наличие собственной инициативы и активности в карьеровом решении.
- 6. Уровень реализма в принятии карьеровых решений (в том числе собственная оценка уровня реализма). Компромисс между желаниями и возможностями, на который способен пойти человек. Осознание необходимости таких компромиссов.

- Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований:
- человек должен ощутить свою независимость от родителей (в делах, мыслях, поступках);
- от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию;
- он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.
- Формирование автономности чаще всего начинается в раннем юношеском возрасте и заканчивается в зрелые годы.

Информированность о мире профессий и умение соотносить информацию со своими особенностями

- Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать значительным объемом информации на двух уровнях.
- 1. Информация о мире профессий в целом. В круг этой информации входят:
 - а) осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;
 - б) знание общетрудовых и общепроизводственных понятий (культура труда, трудовая дисциплина, принципы планирования производства, структура предприятия, принципы оплаты);
 - в) знание отдельных профессий;
 - г) знание или практическое умение по приобретению профессии; по поиску и поступлению на работу; о требуемом уровне образования для различных профессий; о том, как удержаться на работе, как совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице.

- 2. Информация об отдельных профессиях или группах профессий. В практике профконсультирования обычно диагностируется:
 - уровень знакомства клиента с различными профессиями по «Схеме описания профессии»;
 - его знания о способах овладения предпочитаемой профессией;
 - знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребности в кадрах отдельных предприятий.

- Кроме того, важным является вопрос об источниках получения профессиональной информации. Именно с незнанием источников получения информации связаны основные трудности и ошибки в выборе профессии.
- Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями.
- Исследователи, занимающиеся вопросами профессиональной информации, сходятся на мысли, что информация не будет иметь эффекта, пока клиент не готов принять ее.

Умение принимать решения

- Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно — всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения. Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности.

Умение планировать свою профессиональную жизнь

- Говоря о профессиональном пути, мы говорим о пути, имеющем определенную протяженность во времени. Соответственно человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем.
- Для оценки умений по планированию проводится диагностическое интервью, которое бывает единственной методикой для исследования некоторых данных, предоставляющих возможность всматривания во внутренний мир человека и понимания его затруднений. Оно включает в себя: а) введение - привлечение к сотрудничеству; б) свободное, неуправляемое высказывание человека; в) общие вопросы («Ты можешь мне рассказать о школе?»); г) подробное исследование; д) попытку ослабить напряжение и заключение с выражением признательности человеку.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии

- Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай — к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии. Роль эмоционального фактора в ситуации карьерового решения практически не исследована, поэтому можно основываться лишь на самых общих положениях. Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д.

- Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.
- Предположительно, у старших школьников эмоциональная включенность в выбор является одним из важнейших показателей профессиональной зрелости.

Источник

- 1. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: Владос-Пресс, 2004.