

## Профессиональный тип личности Дж. Холланда

С помощью предлагаемого ниже опросника Дж. Холланда можно определить ваш преобладающий тип личности и понять, какие направления деятельности для вас более эффективны.

Из двух предложенных вариантов деятельности выберите тот, который вам больше нравится.

1а. Инженер-механик. 1б. Физик-экспериментатор	12а. Детский врач. 12б. Специалист по медицинской статистике
2а. Социальный работник. 2б. Управляющий гостиницей	13а. Маркетолог. 13б. Пчеловод
3а. Художник по интерьеру. 3б. Чертежник-копировщик	14а. Научный работник музея. 14б. Менеджер по персоналу
4а. Биохимик. 4б. Фармацевт	15а. Аудитор. 15б. Художник-реставратор
5а. Политический лидер. 5б. Писатель	16а. Строитель-монтажник. 16б. Металловед
6а. Портной. 6б. Оператор ЭВМ	17а. Школьный учитель. 17б. Следователь
7а. Адвокат. 7б. Историк-правовед	18а. Столяр-краснодеревщик. 18б. Оператор станков-автоматов
8а. Воспитатель детского сада. 8б. Художник по керамике	19а. Математик. 19б. Бухгалтер
9а. Вязальщик. 9б. Телефонист справочной службы	20а. Директор мебельной фабрики. 20б. Дирижер
10а. Нотариус. 10б. Менеджер по снабжению	21а. Настройщик теле- и радиоаппаратуры. 21б. Секретарь-референт
11а. Переводчик зарубежной поэзии. 11б. Логик	22а. Главный зоотехник. 22б. Генетик

23а. Консультант «телефона доверия». 23б. Парикмахер-модельер	33а. Криминалист. 33б. Юрисконсульт
24а. Водитель троллейбуса. 24б. Медсестра	34а. Корректор. 34б. Литературовед
25а. Делопроизводитель. 25б. Брокер на бирже	35а. Звукооператор. 35б. Физик-акустик
26а. Архитектор. 26б. Искусствовед	36а. Экскурсовод. 36б. Дипломат
27а. Инспектор дорожного движения. 27б. Счетовод	37а. Киноактер. 37б. Кинооператор
28а. Издатель газеты. 28б. Электрик	38а. Археолог. 38б. Товаровед
29а. Биолог. 29б. Телеведущий	39а. Закройщик-модельер. 39б. Театральный художник
30а. Архивариус. 30б. Художник-рекламист	40а. Часовой мастер. 40б. Контролер ОТК
31а. Повар. 31б. Официант	41а. Менеджер по продажам. 41б. Редактор научного журнала
32а. Банковский служащий. 32б. Заведующий магазином	42а. Психотерапевт. 42б. Драматург

*Ключ к методике Дж. Холланда.* Подсчитайте сумму баллов по каждому из шести типов личности, засчитывая один балл за каждое совпадение с ключом. Сумма по каждому из типов не может быть больше 14. Самым подходящим для вас типом будет тот, по которому набрано наибольшее число баллов. Если вы набрали одинаковое количество баллов по нескольким шкалам, то для вас характерны черты нескольких типов (табл. 3).

**Таблица 3.** Ключ к методике Дж. Холланда

Тип личности	Пункты опросника	Сумма баллов
Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

**Я ХОЧУ**

<b>1</b>	Обслуживать людей .....	0 1 2 3	
	Заниматься лечением .....	0 1 2 3	
	Обучать, воспитывать .....	0 1 2 3	
	Защищать права и безопасность .....	0 1 2 3	
	Управлять людьми .....	0 1 2 3	
<b>2</b>	Управлять машинами .....	0 1 2 3	
	Ремонтировать оборудование .....	0 1 2 3	
	Собирать и налаживать технику .....	0 1 2 3	
	Обрабатывать материалы, изготавливать разные предметы, вещи .....	0 1 2 3	
	Заниматься строительством .....	0 1 2 3	
<b>3</b>	Обрабатывать тесты и таблицы .....	0 1 2 3	
	Производить расчёты и вычисления .....	0 1 2 3	
	Перерабатывать информацию.....	0 1 2 3	
	Работать с чертежами, картами и схемами .....	0 1 2 3	
	Принимать и передавать сигналы, сообщения .....	0 1 2 3	
<b>4</b>	Заниматься художественным оформлением .....	0 1 2 3	
	Рисовать, фотографировать .....	0 1 2 3	
	Создавать произведения искусства .....	0 1 2 3	
	Выступать на сцене .....	0 1 2 3	
	Шить, вышивать, вязать .....	0 1 2 3	
<b>5</b>	Ухаживать за животными .....	0 1 2 3	
	Заготавливать продукты.....	0 1 2 3	
	Работать на открытом воздухе.....	0 1 2 3	
	Выращивать овощи и фрукты.....	0 1 2 3	
	Иметь дело с природой .....	0 1 2 3	
<b>А</b>	Работать руками.....	0 1 2 3	
	Выполнять решения.....	0 1 2 3	
	Воспроизводить образцы, размножать, копировать	0 1 2 3	
	Получать конкретный практический результат .....	0 1 2 3	
	Воплощать идеи в жизнь.....	0 1 2 3	
<b>Б</b>	Работать головой .....	0 1 2 3	
	Принимать решения.....	0 1 2 3	
	Создавать новые образцы.....	0 1 2 3	
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать.....	0 1 2 3	
	Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать.....	0 1 2 3	

**Я МОГУ**

<b>1</b>	Знакомиться с новыми людьми .....	0 1 2 3	
	Быть чутким и доброжелательным .....	0 1 2 3	
	Выслушивать людей .....	0 1 2 3	
	Разбираться в людях .....	0 1 2 3	
	Хорошо говорить и выступать публично .....	0 1 2 3	
<b>2</b>	Искать и устранять неисправности .....	0 1 2 3	
	Использовать приборы, машины, механизмы .....	0 1 2 3	
	Разбираться в технических устройствах .....	0 1 2 3	
	Ловко обращаться с инструментами .....	0 1 2 3	
	Хорошо ориентироваться в пространстве .....	0 1 2 3	
<b>3</b>	Быть сосредоточенным и усидчивым .....	0 1 2 3	
	Хорошо считать в уме .....	0 1 2 3	
	Кодировать информацию .....	0 1 2 3	
	Оперировать знаками и символами .....	0 1 2 3	
	Искать и исправлять ошибки .....	0 1 2 3	
<b>4</b>	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи .....	0 1 2 3	
	Разбираться в литературе и искусстве .....	0 1 2 3	
	Петь, играть на музыкальных инструментах .....	0 1 2 3	
	Сочинять стихи, писать рассказы .....	0 1 2 3	
	Рисовать .....	0 1 2 3	
<b>5</b>	Разбираться в животных или растениях .....	0 1 2 3	
	Разводить растения или животных .....	0 1 2 3	
	Бороться с болезнями и вредителями .....	0 1 2 3	
	Ориентироваться в природных явлениях .....	0 1 2 3	
	Работать на земле .....	0 1 2 3	
<b>А</b>	Быстро выполнять указания .....	0 1 2 3	
	Точно следовать инструкции .....	0 1 2 3	
	Работать по заданному алгоритму .....	0 1 2 3	
	Выполнять однообразную работу .....	0 1 2 3	
	Соблюдать правила и нормативы .....	0 1 2 3	
<b>Б</b>	Создавать новые инструкции и давать указания .....	0 1 2 3	
	Принимать нестандартные решения .....	0 1 2 3	
	Легко придумывать новые способы деятельности .....	0 1 2 3	
	Брать на себя ответственность .....	0 1 2 3	
	Самостоятельно организовывать свою работу .....	0 1 2 3	

Тип профессии	Хочу	Могу
1. Человек - человек		
2. Человек - техника		
3. Человек – знаковая система		
4. Человек – художественный образ		
5. Человек - природа		
А - исполнитель		
Б - руководитель, творчество		

### Профессиональный тип личности Дж. Холланда

1а. Инженер-механик. 1б. Физик-экспериментатор	12а. Детский врач. 12б. Специалист по медицинской статистике
2а. Социальный работник. 2б. Управляющий гостиницей	13а. Маркетолог. 13б. Пчеловод
3а. Художник по интерьеру. 3б. Чертежник-копировщик	14а. Научный работник музея. 14б. Менеджер по персоналу
4а. Биохимик. 4б. Фармацевт	15а. Аудитор. 15б. Художник-реставратор
5а. Политический лидер. 5б. Писатель	16а. Строитель-монтажник. 16б. Металловед
6а. Портной. 6б. Оператор ЭВМ	17а. Школьный учитель. 17б. Следователь
7а. Адвокат. 7б. Историк-правовед	18а. Столяр-краснодеревщик. 18б. Оператор станков-автоматов
8а. Воспитатель детского сада. 8б. Художник по керамике	19а. Математик. 19б. Бухгалтер
9а. Вязальщик. 9б. Телефонист справочной службы	20а. Директор мебельной фабрики. 20б. Дирижер
10а. Нотариус. 10б. Менеджер по снабжению	21а. Настройщик теле- и радиоаппаратуры. 21б. Секретарь-референт
11а. Переводчик зарубежной поэзии. 11б. Логик	22а. Главный зоотехник. 22б. Генетик
23а. Консультант «телефона доверия». 23б. Парикмахер-модельер	33а. Криминалист. 33б. Юрисконсульт
24а. Водитель троллейбуса. 24б. Медсестра	34а. Корректор. 34б. Литературовед
25а. Делопроизводитель. 25б. Брокер на бирже	35а. Звукооператор. 35б. Физик-акустик
26а. Архитектор. 26б. Искусствовед	36а. Экскурсовод. 36б. Дипломат
27а. Инспектор дорожного движения. 27б. Счетовод	37а. Киноактер. 37б. Кинооператор
28а. Издатель газеты. 28б. Электрик	38а. Археолог. 38б. Товаровед
29а. Биолог. 29б. Телеведущий	39а. Закройщик-модельер. 39б. Театральный художник
30а. Архивариус. 30б. Художник-рекламист	40а. Часовой мастер. 40б. Контролер ОТК
31а. Повар. 31б. Официант	41а. Менеджер по продажам. 41б. Редактор научного журнала
32а. Банковский служащий. 32б. Заведующий магазином	42а. Психотерапевт. 42б. Драматург

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

Реалистический	1а, 3б, 6а, 9а, 13б, 16а, 18б, 21а, 24а, 28б, 31а, 35а, 37б, 40а	
Социальный	2а, 8а, 9б, 12а, 14б, 17а, 23а, 24б, 27а, 29б, 31б, 33б, 36а, 42а	
Артистический	3а, 5б, 8б, 11а, 15б, 18а, 20б, 23б, 26а, 30б, 34б, 37а, 39б, 42б	
Конвенциональный	4б, 6б, 10а, 12б, 15а, 19б, 21б, 25а, 27б, 30а, 32а, 34а, 38б, 40б	
Предприимчивый	2б, 5а, 7а, 10б, 13а, 17б, 20а, 22а, 25б, 28а, 32б, 36б, 39а, 41а	
Интеллектуальный	1б, 4а, 7б, 11б, 14а, 16б, 19а, 22б, 26б, 29а, 33а, 35б, 38а, 41б	

**Люди реалистического типа** ориентированы на настоящее. Для них характерны высокая эмоциональная стабильность, хорошо развитые моторные навыки, ловкость. Люди этого типа наделены пространственным воображением. Предпочтение они отдают занятиям с конкретными объектами, выбирают профессии с четкими задачами и результатами (например, водитель, строитель, портной, повар). Люди такого типа могут успешно найти себе применение в спорте, физике, химии, экономике.

**Люди социального типа** ориентированы на общение и взаимодействие с людьми. Они

обладают ярко выраженными коммуникативными способностями, чувствуют и понимают других людей, стремятся решать проблемы, учитывая эмоции и чувства, способные к сопереживанию и состраданию. Нередко люди этого типа любят поучать окружающих. Они предпочитают такие сферы деятельности, как медицина, педагогика, психология.

**Люди артистического типа** отличаются сложным взглядом на жизнь, для них характерно глубокое эмоциональное восприятие действительности. В отношениях с окружающими они ориентируются на свои ощущения, эмоции, воображение и интуицию. Такие люди стремятся выделиться из общего окружения. Все эти особенности позволяют им выбирать творческие профессии, связанные с рисованием, музыкой, фотографией, филологией и историей.

**Люди конвенционального типа** отдают предпочтение заранее спланированной, структурированной деятельности, хорошо выполняют рутинную работу, четко придерживаются существующих инструкций и предписаний. Они хорошие исполнители, но слабые руководители. Необходимость принятия кардинальных решений и работа над творческими, нестандартными задачами вызывают у этого типа людей серьезные трудности. Наибольшей эффективности им удастся достичь в профессиях, требующих четкости, внимательности и устойчивости к монотонной деятельности (например, финансист, бухгалтер, товаровед, экономист, делопроизводитель).

**Люди предприимчивого типа** стремятся к лидерству, нуждаются в признании, предпочитают руководящие роли. Их энергия, энтузиазм и импульсивность позволяют решать сложные задачи, связанные с руководством и продвижением идеи. Они обладают хорошо развитыми коммуникативными способностями, но им не подходит скрупулезная работа, требующая длительной концентрации внимания. Люди этого типа выбирают профессии, позволяющие максимально реализовать себя, удовлетворить потребность в признании (предприниматель, менеджер, артист, журналист, дипломат, брокер).

Для **людей интеллектуального типа** характерна высокая активность, аналитические способности, теоретическое мышление, творческий подход. Они отдают предпочтение работе, направленной на решение сложных задач, чаще всего выбирают профессии, связанные с точными и естественными науками: математику, физику, астрономию и др.

### ***Тест "Тип темперамента" (подростковый вариант)***

#### *Инструкция:*

Прочитайте внимательно суждения об особенностях Вашего поведения. Если ваше поведение или особенности организма соответствуют данному суждению, то напишите в бланке для ответов "+", а если не соответствуют, то "-". Вы должны обязательно выбрать один из этих двух вариантов ответов, представив себя в стандартной ситуации.

#### *Бланк ответов:*

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
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

#### *Опросник:*

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать, или утешить?
3. Ты всегда находишь быстро ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими сверстниками?
7. Бывает ли иногда, что тебе мешают уснуть различные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе работа, когда надо все делать быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Всегда ли ты сначала делаешь уроки, а играешь или гуляешь потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, то ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказать, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?

47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручили?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным безо всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на празднике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

### *Обработка результатов:*

Вам необходимо подсчитать суммы баллов по трем показателям (А, Б, В) отдельно.

При каждом совпадении ответа с ключом показателю присваивается 1 балл.

#### **Показатель А (искренность):**

Присвойте 1 балл каждому ответу

"+", на вопросы №8, 16, 24, 28, 36, 44.

"-", на вопросы № 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Найдите общую сумму баллов (А=).

#### **Показатель Б (интроверты - экстраверты): степень общительности**

"+", на вопросы № 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

"-", на вопросы № 6, 33, 51, 55, 59.

Найдите общую сумму баллов (Б=).

#### **Показатель В (нейротизм): степень эмоциональной уравновешенности**

"+", на вопросы № 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

Найдите сумму баллов (В=).

### ***Интерпретация результатов***

Ответы считаются неправдивыми, если  $A \geq 6$  или  $A \leq 1$  баллов. Значит, Вы были недостаточно искренними или плохо разбираетесь в своих поступках, поведении и не можете дать объективную оценку себе.



## **Типы темпераментов.**

### **Сангвиник** (Герцен, Лермонтов, Наполеон)

*Положительные качества:* Жизнерадостный, активный, очень общительный, быстро сходится с новыми людьми, непринужденный, решительный, предприимчивый, легко приспосабливается к новым условиям, быстрота мышления.

*Отрицательные качества:* Переоценивает свои возможности, непостоянность, делит работу на интересную и неинтересную, что выражается в поверхностности, легкомысленности, не любит однообразную, монотонную работу

*Тип работы:* Высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверка. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

### **Холерик** (Петр I, Пушкин, Суворов, Чехов)

*Положительные качества:* Энергичный, ответственный, целеустремленный, принципиальный, увлеченный.

*Отрицательные качества:* Неуравновешенный, раздражительный, несдержанный, высокомерный, не нравится медленный темп работы, бывает агрессивным.

*Тип работы:* Подходит работа, требующая, большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. В период интенсивной работы склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать задания, которые позволяют исправить допущенную ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя - они будут соперничать и конфликтовать.

### **Флегматик** (Кутузов, Крылов)

*Положительные качества:* Спокойный, сдержанный, миролюбивый, уравновешенный, усидчивый, настойчивый, терпеливый, благоразумный, объективный, надежный.

*Отрицательные качества:* Нерешительный, трудно осваивается в новой обстановке, медлительный, часто равнодушный к окружающему миру.

*Тип работы:* Нетороплив в учебе и работе. Много внимания уделяет подготовительному периоду. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости, продуманной организации труда. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, не инициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получают высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях. С подчиненными-флегматиками необходимо держать активный контакт, привлекать их к деятельности, заинтересовывать и поощрять их инициативу.

### ***Меланхолик*** (Гоголь, Чайковский)

*Положительные качества:* Доброжелательный, рассудительный, впечатлительный, высокая чувствительность, способность к сочувствию, легко чувствует других людей, живопись, музыку, природу.

*Отрицательные качества:* Ранимый, малообщительный, мнительный, подозрительный, осторожный, замкнутый, бояливый, тревожный, низкая работоспособность, быстро утомляется, медлительный, любая неожиданность выводит из себя.

*Тип работы:* Их работоспособность зависит от настроения: периодически высокая, но при пониженном тоне - низкая, он может быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспособляется в новом трудовом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики - тонкие и наблюдательные люди, способные замечать такие детали в поведении людей, которые те хотят скрыть, что можно использовать в профессиональной деятельности.

**Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС)  
В.В. Синявский, В.А. Федорошин**

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности работников таких профессий - руководство коллективами, обучение, воспитание, культурно-просветительское и бытовое обслуживание людей и т.д. По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей.

*Инструкция:* Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы. Если Вы согласны с высказыванием, если оно к Вам подходит, если вы чаще всего так делаете в большинстве ситуаций, то поставьте знак "+" напротив соответствующего номера вопроса. Если Вы не согласны, если оно к Вам не подходит, поставьте знак

*Опросник:*

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из ваших друзей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-нибудь занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими друзьями различные мероприятия?
11. Трудно ли Вам включиться в новые для вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы исполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается определить состояние незнакомого человека и установить с ним контакт?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши друзья действовали в соответствии с вашими планами, мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с друзьями из-за невыполнения ими своих обещаний?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей, общаться с ними?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы затруднения, неудобства, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы устаете от частого общения с людьми?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных мероприятиях?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших

друзей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своего мнения?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не представляет особого труда внести оживление в мало знакомую компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной жизни школы или класса?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Умеете ли Вы найти подход к любому, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Верно ли, что Вы легко можете продумать план и организовать мероприятие?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится выступать перед большой группой людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, в школу, на свидание?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вам не всегда удается планомерно организовывать свою деятельность?

*Ключ к тесту:*

Коммуникативные способности					Организаторские способности				
1+	3-	5+	7-	9+	2+	4-	6+	8-	10+
11-	13+	15-	17+	19-	12-	14+	16-	18+	20-
21+	23-	25+	27-	29+	22+	24-	26+	28-	30+
31-	33+	35-	37+	39-	32-	34+	36-	38+	40-

*Интерпретация результатов:*

	Уровни				
	I. Низкий	II. Ниже среднего	III. Средний	IV. Высокий	V. Очень высокий
Коммуникативные способности	2-9	10-11	12-13	14-15	16-20
Организаторские способности	4-11	12-13	14	15-16	17-20

## **Анализ полученных результатов. (КОС)**

**I** - испытуемые характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

**II** - испытуемым присущи коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

**III** - испытуемым характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

**IV** - испытуемые относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Проявляют инициативу в общении с друзьями, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

**V** - испытуемые обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской деятельности и активно стремятся к ним, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

### Тест «Профессиональная карьера»

*Инструкция:* Вам необходимо ответить на 41 вопрос по 10-ти балльной шкале. 1 балл, если для Вас это совершенно не важно или совсем не согласен, 10 баллов, если очень важно, полностью согласен.

*Бланк ответов:*

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
			41				

1. Для меня важно строить свою карьеру в пределах одной конкретной профессиональной сферы
2. Я хочу осуществлять наблюдения, влияние и контроль над людьми на всех уровнях
3. Для меня важно иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации
4. Меня больше всего интересует постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защитой
5. В моей работе я стремлюсь употреблять свои знания на пользу людям
6. Я хочу работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми
7. Мне нравится вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры были бы взаимно уравновешены
8. В своей работе я стремлюсь создавать или строить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей
9. Для меня важно продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью
10. Я предпочитаю быть первым руководителем в организации
11. Для меня более приемлема работа, не связанная с режимом или другими организационными ограничениями
12. Меня привлекает работа в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени
13. Я стремлюсь употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше
14. Мне нравится соревноваться и побеждать других
15. Для меня важно построить карьеру, которая позволит следовать моему образу жизни
16. Я хочу создать новое коммерческое предприятие
17. Я предпочитаю посвятить свою жизнь единственной выбранной профессии
18. Я стремлюсь занять высокую руководящую должность
19. Меня устраивает работа, которая предоставляет максимум свободы и самостоятельности в выборе характера занятий, времени его исполнения
20. Я предпочел бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт
21. Мне нравится возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели
22. Главная цель моей карьеры - находить и решать трудные проблемы, независимо оттого, в какой области они возникли
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание своей семье и моей карьере
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело
25. Я соглашаюсь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других давая им указания
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился бы о своей свободе и самостоятельности
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой местности
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу
30. Соревнования и выигрывать - это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса
36. Я предпочел бы оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением
37. Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успехов в карьере
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес
41. Я предпочитаю работу, не связанную с командировками

*Ключ к тесту:*

Бланк ответов служит одновременно ключом для обработки результатов.

Подсчитайте сумму баллов в каждом столбце (кроме четвертого столбца). В четвертом столбце найдите сумму отдельно к вопросам 4, 12, 20 и отдельно к вопросам 28, 36, 41. Найдите среднее значение для каждой шкалы. Для этого каждую полученную сумму разделите на количество вопросов - 5, а в четвертой шкале оба значения на 3. Полученные результаты сравниваются между собой. Ведущей карьерной ориентацией является та шкала, по которой испытуемый набрал большее количество баллов.

## **1. Профессиональная компетентность**

Человек ориентирован на использование своих способностей и талантов в определенной области профессиональной сферы деятельности. Он стремится быть мастером, профессионалом в своем деле и бывает особенно счастлив, когда достигает успеха в выбранной профессиональной сфере, но он быстро теряет интерес к работе, которая не позволяет развивать его способности. Одновременно он ищет признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем его мастерству. Он готов управлять другими в пределах своей компетенции, но управление не представляет для него особого интереса. Поэтому многие люди из этой категории отвергают работу руководителя и рассматривают управление, как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере. Обычно за счет таких людей обеспечивается принятие компетентных решений.

## **2. Менеджмент (руководство)**

В данном случае первостепенное значение имеет ориентация личности на объединение усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат. С возрастом и опытом работы эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Такой человек будет считать, что не достиг целей своей карьеры, пока не займет должность, на которой сможет управлять различными сторонами деятельности предприятия. Такая работа требует от человека навыков межличностного общения, эмоциональной уравновешенности, ответственности.

## **3. Независимость (самостоятельность)**

Главное для человека с этой карьерной ориентацией - освобождение от организационных правил, ограничений. Ярко выражена потребность делать все по-своему, самому решать когда, над чем и сколько работать. Такого человека не устраивают регламентированное время работы, форменная одежда. Конечно, каждый человек нуждается в некоторой степени свободы, однако, если такая ориентация выражена сильно, то личность готова отказаться от продвижения по службе ради сохранения своей независимости. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы, но он не будет чувствовать серьезных обязательств или преданности к организации и будет отвергать любые попытки ограничить его свободу.

## **4. Стабильность**

Потребность человека в безопасности и стабильности для того, чтобы будущие жизненные события были предсказуемыми.

### *Стабильность места работы*

Подразумевает поиск работы в такой организации, которая обеспечивает определенный срок службы, имеет хорошую репутацию (не увольняет рабочих), заботится о своих сотрудниках, выглядит более надежной в своей отрасли. Такой человек перекладывает ответственность за управление карьерой на работодателя.

### *Стабильность места жительства*

Такой человек связывает себя с географическим регионом, "пуская корни" в определенном месте. Меняя работу или организацию только тогда, когда не приходится "срывать с места". Эти люди могут занимать высокие должности, но они откажутся от повышения, если приходится менять место жительства, так как они предпочитают стабильную работу и жизнь.

## **5. Помощь людям**

Основными ценностями при данной карьерной ориентации являются: работа с людьми, служение человечеству, помощь людям, желание сделать мир лучше и т.п. Такой тип личности будет продолжать работать в этом направлении, если даже ему придется сменить место работы. Он не будет работать в организации, которая враждебно относится к его ценностям. Такие люди чаще всего работают в охране окружающей среды, проверке качества продукции или товаров, защиты прав потребителей и др.

## **6. Вызов обществу**

Главное для такого человека - победа над другими, конкурентная борьба, преодоление препятствий, решение трудных задач. Человека ориентирован на то, чтобы "бросать вызов". Работа для него рассматривается с позиции "выигрыша - проигрыша". Процесс борьбы и победы для него более важен, чем конкретная область деятельности или квалификация. Новизна и разнообразие для такого человека имеют большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится просто скучно.

## **7. Совмещение стилей жизни**

Человек старается совместить, объединить различные стороны образа жизни. Он не хочет, чтобы в его жизни преобладала только семья, или только карьера, или только саморазвитие. Он стремится к тому, чтобы все это было сбалансировано. Такой человек больше ценит свою жизнь в целом (где живет, как совершенствуется), чем конкретную работу, карьеру или организацию.

## **8. Предпринимательство**

Такой человек стремится создать что-то новое. Он хочет преодолевать препятствия, готов к риску. Он не желает работать на других, а хочет иметь свою фирму, свое предпринимательское дело. Причем это не всегда творческий человек, для него главное - создать дело, организацию, построить ее так, чтобы это было продолжением его самого, вложить в нее душу. Предприниматель будет продолжать свое дело, даже если сначала он будет терпеть неудачи и ему придется серьезно рисковать.