

Уважаемые родители и учащиеся!

Начинайте проходить тестирование только тогда, когда Вы здоровы, можете сосредоточиться и не торопитесь!

Постарайтесь выполнять все задания. Возможно Вы не сможете выполнить все задания, поэтому не огорчайтесь, если это не удалось.

Обратите внимание, что, как правило, сложность вопросов возрастает от начала теста к концу, поэтому лучше выполнять последовательно, начиная с первого задания. На вопросы теста надо отвечать искренне, не взвешивая варианты ответа – понравится или не понравится он работодателю или психологу.

Обработка теста формализована, то есть ваши ответы сравниваются с ключом и оцениваются по шкалам. Если вы ответили неискренне, а это (в соответствии со «шкалой лжи») легко устанавливается, то ваш тест просто не станут обрабатывать.

**ТЕСТЫ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ  
(выбору профессии)**

**Типы личности по Голланду и соответствующие им профессии:**

[http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_test.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_test.htm)

***ТЕСТ ГОЛЛАНДА (ХОЛЛАНДА)***

**Цель самотестирования: Определение Вашего типа личности и соответствующих ей профессий**

Если Вы уже размышляете о выборе профессии или о ее смене, то данный тест поможет Вам обосновать свои решения.

**Инструкция: Подсчитайте в каждой из шести ячеек количество плюсов.**

Запомните или **лучше запишите** результат на листе бумаги следующим образом:

Ячейка Р = \_\_\_ Ячейка А = \_\_\_ Ячейка И = \_\_\_ Ячейка С = \_\_\_ Ячейка П = \_\_\_ Ячейка К  
= \_\_\_

**я ч е й к а Р**

<p><i>Вам нравятся виды деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Курсы обучения работ по дереву</li> <li>+ Работы на легковом автомобиле</li> <li>+ Ремонт хозяйственных построек</li> <li>+ Ремонт электроприборов</li> <li>+ Настройка музыкальных стереосистем</li> <li>+ Домашнее мастерство</li> <li>+ Работы на дачном участке</li> <li>+ Курсы обучения на автомеханика</li> <li>+ Ремонт квартиры</li> <li>+ Решение технических проблем</li> <li>+ Восстановление старых вещей, приборов...</li> </ul>	<p><i>Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Простейший ремонт телевизора или радиоприемника</li> <li>+ Ремонт мебели</li> <li>+ Использовать электромеханические инструменты</li> <li>+ Прочитать чертежи, схемы</li> <li>+ Сделать простой электрический ремонт</li> <li>+ Заменить масло или мелкую деталь в автомобиле</li> <li>+ Выполнить чертеж</li> <li>+ Пользоваться столярными инструментами</li> <li>+ Производить слесарный (по металлу) ремонт</li> <li>+ Рассчитать количество необходимого материала для ремонта, строительства...</li> <li>+ Использовать электроизмерительные приборы</li> </ul>	<p><i>Вам нравятся профессии типа...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Плотник</li> <li>+ Фермер</li> <li>+ Автомеханик</li> <li>+ Специалист по электронной аппаратуре</li> <li>+ Лесник</li> <li>+ Шофер</li> <li>+ Сварщик</li> <li>+ Радиоинженер</li> <li>+ Инженер-механик</li> <li>+ Гравер</li> <li>+ Экономист</li> <li>+ Инженер-конструктор</li> <li>+ Ювелир</li> <li>+ Оператор энергетических установок</li> </ul>
---	--	---

*Подсчитайте количество плюсов в ячейке Р( результат запишите или запомните!)*

**я ч е й к а А**

<p><i>Вам нравятся виды деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Игра на музыкальном инструменте</li> <li>+ Писать для газеты или журнала</li> <li>+ Воплощение в драматические произведения рассказ или художественный замысел</li> <li>+ Игра в ансамбле, группе, оркестре...</li> <li>+ Конструировать мебель, одежду...</li> <li>+ Писать портреты или заниматься фотографией</li> <li>+ Пройти курсы по дизайну</li> <li>+ Выпускать журнал или</li> </ul>	<p><i>Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Написать рассказ, статью...</li> <li>+ Создать рекламный плакат</li> <li>+ Писать красками, лепить...</li> <li>+ Обрисовать или описать человека так, что его можно сразу же узнать...</li> <li>+ Поставить спектакль, снять фильм...</li> <li>+ Написать рекламное</li> </ul>	<p><i>Вам нравятся профессии типа...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Писатель</li> <li>+ Фотограф</li> <li>+ Музыкант</li> <li>+ Художник</li> <li>+ Автор художественных произведений</li> <li>+ Артист</li> <li>+ Певец</li> <li>+ Специалист по различным произведениям искусства</li> <li>+ Журналист</li> <li>+ Художник-копист</li> <li>+ Издатель газеты, журнала</li> </ul>
---	---	--

Подсчитайте количество плюсов в ячейке А (результат запишите или запомните!)

я ч е й к а И

<p><i>Вам нравятся виды деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+Работа в научно-исследовательской лаборатории</li><li>+Применять математику для решения практической проблемы</li><li>+Изучать научные теории</li><li>+Анализировать информацию для разработки новых предложений, работ</li><li>+Читать научные книги и журналы</li><li>+Находить решения сложных проблем</li><li>+Посещать научные музеи, семинары</li><li>+Систематизировать данные по различным проблемам, вопросам</li><li>+Изучать курс математической статистики</li><li>+Размышлять над научными проблемами</li><li>+Осваивать новую научную дисциплину</li></ul>	<p><i>Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+Использовать компьютер при решении какой-то проблемы</li><li>+Разобраться в физических свойствах многих веществ, материалов</li><li>+Понять и расшифровать простые химические формулы</li><li>+Использовать калькулятор и др. вычислительную технику</li><li>+Применять микроскоп для решения каких-то научных задач</li><li>+Описывать работу основных органов человеческого организма</li><li>+Применять для расчетов различные цифровые таблицы</li><li>+Написать реферат по заданной проблеме, теме...</li><li>+Назвать три блюда с высоким содержанием белка (жира, углеводов...)</li><li>+Кратко, четко, понятно изложить какую-нибудь теорию или ответить на поставленный вопрос</li></ul>	<p><i>Вам нравятся профессии типа...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+Инженер-конструктор</li><li>+Техник медицинской лаборатории</li><li>+Физик</li><li>+Химик</li><li>+Издатель научного журнала</li><li>+Ботаник</li><li>+Хирург</li><li>+Антрополог</li><li>+Семейный врач</li><li>+Метеоролог</li><li>+Научный работник в области социальных наук (изучает закономерности жизни общества и человека)</li><li>+Биолог</li><li>+Научный работник исследовательской лаборатории</li><li>+Автор научно-популярных книг и статей</li></ul>
---	--	--

Подсчитайте количество плюсов в ячейке И (результат запишите или запомните!)

я ч е й к а С

Подсчитайте количество плюсов в ячейке И (результат запишите или запомните!)

я ч е й к а

С

*Вам нравятся виды деятельности:*

- + Работать в сфере социальной поддержки и защиты
- + Обучаться на курсах психологии человеческих отношений
- + Изучать факты нарушения закона несовершеннолетними
- + Дискутировать по вопросам отношений между людьми
- + Обучать других выполнять какую-либо работу
- + Читать книги по социологии, статьи о закономерностях человеческого общения
- + Помогать людям, страдающим физическими недостатками
- + Помогать людям советами в трудных для них ситуациях
- + Преподавать в учебных учреждениях
- + Заботиться о детях или помогать людям
- + Обучаться на курсах гидов или экскурсоводов

*Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:*

- + Хорошо принимать гостей
- + Легко помогать другим в принятии решений
- + Участвовать в благотворительных акциях
- + Легко объяснять какие-то вещи другим
- + Возглавить групповую дискуссию
- + Легко создать людям хорошее настроение
- + Легко разговаривать с любыми людьми
- + Легко помогать людям планировать их будущее
- + Тренировать других
- + Легко учить других
- + Очень хорошо разбираться в людях, их поступках, настроении

*Вам нравятся профессии типа...*

- + Преподаватель института, колледжа...
- + Работник в социальной области
- + Логопед
- + Учитель школы
- + Психолог
- + Специалист по семейному консультированию
- + Преподаватель общественных и социальных наук
- + Сотрудник службы социальной поддержки
- + Инструктор молодежного лагеря
- + Консультант по выбору профессии
- + Социолог
- + Инспектор по делам несовершеннолетних
- + Сотрудник службы "Телефон доверия"
- + Священнослужитель

Подсчитайте количество плюсов в ячейке С (результат запишите или запомните!)

я ч е й к а

П

*Вам нравятся виды деятельности:*

- + Быть руководителем проекта или какого-либо мероприятия, дела
- + Пройти курсы или семинар для руководителей

*Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:*

- + Хорошо принимать гостей
- + Легко помогать другим в принятии решений
- + Участвовать в благотворительных акциях
- + Легко объяснять какие-то вещи другим
- + Возглавить групповую дискуссию
- + Легко создать людям хорошее настроение
- + Легко разговаривать с любыми людьми
- + Легко помогать людям планировать их будущее
- + Тренировать других
- + Легко учить других
- + Очень хорошо разбираться в людях, их поступках, настроении

*Вам нравятся профессии типа...*

- + Управляющий фирмой
- + Управляющий гостиницей
- + Директор радио и телевидения

<p><i>ам нравятся виды деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Быть руководителем проекта или какого-либо мероприятия, дела</li> <li>+ Пройти курсы или семинар для руководителей</li> <li>+ Читать о руководстве в бизнесе или правительстве</li> <li>+ Участвовать в политических кампаниях</li> <li>+ Организовывать собственное дело и управлять им</li> <li>+ Принимать решения в важных и ответственных делах</li> <li>+ Оказывать влияние на других людей</li> <li>+ Присутствовать на аукционах, торгах</li> <li>+ Руководить работой других</li> <li>+ Следить за спросом и предложениями на рынках</li> <li>+ Организовывать и проводить выборные кампании</li> </ul>	<p><i>Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Организовать работу других</li> <li>+ Оценить собственные достоинства</li> <li>+ Заинтересовать других</li> <li>+ Организовать и управлять компанией по продажам</li> <li>+ Способности продавать и рекламировать</li> <li>+ Планировать стратегию (мероприятия) для достижения цели</li> <li>+ Способности публично выступать</li> <li>+ Знания, как стать лидером, добивающимся успехов</li> <li>+ Грамотно и аргументированно отстаивать свою точку зрения</li> <li>+ Начать свое собственное дело</li> <li>+ Развить в себе желаемые качества</li> </ul>	<p><i>Вам нравятся профессии типа...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Управляющий фирмой</li> <li>+ Управляющий гостиницей</li> <li>+ Директор радио и телевидения</li> <li>+ Агент по продаже недвижимости</li> <li>+ Управляющий распродажей</li> <li>+ Заведующий отделом маркетинга</li> <li>+ Управляющий магазином</li> <li>+ Адвокат</li> <li>+ Директор рекламного агентства</li> <li>+ Посредник в торговых операциях</li> <li>+ Продавец (торговый работник)</li> <li>+ Судья</li> <li>+ Брокер на бирже</li> <li>+ Руководитель спортивной команды</li> </ul>

**я ч е й к а**  
**К**

<p><b>Вам нравятся виды деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Содержать свой рабочий стол и помещение в полном порядке</li> <li>+ Работать со счетно-вычислительными машинами</li> <li>+ Проводить инвентаризацию материальных ресурсов</li> <li>+ Записывать свои расходы</li> <li>+ Проводить проверку документации или продукции для выявления ошибок или пропаж</li> <li>+ Проводить математические расчеты в бухгалтерии или бизнесе</li> <li>+ Вести деловую переписку</li> <li>+ Управлять оргтехникой (компьютером, ксероксом, факсом...) в учреждении</li> <li>+ Заполнять стандартные формы (бланки, анкеты, таблицы цифровые...)</li> <li>+ Обучаться на бухгалтерских курсах</li> </ul>	<p><b>Если это потребуется, нижеперечисленные умения Вы сможете применить грамотно и компетентно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Работать с документами и корреспонденцией</li> <li>+ Легко получить необходимую информацию по телефону</li> <li>+ Вести учет доходов и расходов</li> <li>+ Использовать компьютер для анализа данных бизнеса</li> <li>+ Печатать на пишущем устройстве</li> <li>+ Составлять деловые письма и другие документы</li> <li>+ Использовать редакторы текстов на компьютере</li> <li>+ Создавать обстановку для деловых встреч</li> <li>+ Работать на копировальных, множительных машинах</li> <li>+ Быстро замечать ошибки в расчетах или тексте</li> <li>+ Успешно пользоваться каталогами, справочниками</li> </ul>	<p><b>Вам нравятся профессии типа...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Экономист</li> <li>+ Счетовод</li> <li>+ Секретарь</li> <li>+ Кассир</li> <li>+ Инспектор в банке</li> <li>+ Налоговый инспектор</li> <li>+ Ревизор, аудитор (проверяет финансовую деятельность организаций)</li> <li>+ Контролер-кредитор</li> <li>+ Оператор ПК</li> <li>+ Судебный исполнитель</li> <li>+ Архивариус</li> <li>+ Бухгалтер</li> <li>+ Нотариус</li> <li>+ Библиотекарь</li> </ul>
--	--	---

**Обратите внимание  
на три самые высокие результата  
теста:**

**эти типы личности у Вас  
превалируют над остальными.**

**Пример:**

**Допустим, у Вас получились  
следующие результаты:  
ячейка Р = 10 | ячейка А = 13 |  
ячейка И = 12 | ячейка С = 15 |  
ячейка П = 9 | ячейка К = 5**

**Выделяем три самые высокие  
результата:**

**С = 15 - тип личности - социальный  
А = 13 - тип личности -  
артистический  
И = 12 - тип личности -  
исследовательский**

**Знакомство с описаниями типов  
личности проводите именно в таком  
порядке -  
от самого высокого результата к  
более низкому.**

**Со всеми типами личности по  
систематизации Голланда  
(Холланда) Вы можете  
ознакомиться по ссылкам:**

**Р - реалистический тип и  
соответствующие ему профессии**

**А - артистический тип и  
соответствующие ему профессии**

**И - исследовательский тип и  
соответствующие ему профессии**

**С - социальный тип и соответствующие  
ему профессии**

**П - предпринимательский тип и  
соответствующие ему профессии**

**К - конвенциональный тип и  
соответствующие ему профессии**

*Подсчитайте количество  
плюсов в ячейке К(результат  
запишите или запомните!)*

*Подсчитали? Записали или  
запомнили результат?*

*Проверьте еще раз:*

*результаты должны быть  
записаны следующим образом:*

*ячейка Р = \_\_\_\_\_ ячейка А = \_\_\_\_\_*

*ячейка И = \_\_\_\_\_ ячейка С = \_\_\_\_\_*

*ячейка П = \_\_\_\_\_ ячейка К = \_\_\_\_\_*

*Переходим к следующему  
этапу:*

## **ТЕСТ КЕЙРСИ**

**(КРАТКИЙ ВАРИАНТ - примерно на 5 минут)**

**Цель самотестирования: определение Вашего типа личности и соответствующей ему сферы профессиональной деятельности**

Все тесты в электронном виде на сайте "Сам себе помоги!" созданы благодаря высокопрофессиональной помощи специалистов СПб ФИО, в частности, Николаева Дмитрия Геннадьевича и Коинова Руслана Васильевича.

[http://rodn-i-k.narod.ru/t\\_keyrsi.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/t_keyrsi.htm)

**Выберите из двух предложенных характеристик поведения человека ту, которая скорее всего свойственна лично Вам:**

**Вы - легко сходитесь с новыми людьми, стремитесь расширить круг своих знакомых, довольно часто разговорчивы и открыты, часто поступаете опрометчиво, бываете несдержанны, любите быть в центре событий...**

**Вы - неторопливы, сдержанны в общении, настороженно встречаете новых людей, контролируете себя, не любите выставлять свои чувства напоказ, стараетесь сдерживать себя в споре, чтобы не сказать лишнее, скромны...**

**Выберите из двух предложенных характеристик поведения человека ту, которая скорее всего свойственна лично Вам:**

**Вы - прагматик (практик, реалист), не любящий фантазий, в работе тщательны, скрупулезны, многие вещи умеете делать своими руками, проверяете результаты сделанного**

**Вы - хорошо предвидите будущее, часто вспоминаете прошлое, стремитесь к новизне и переменам, Ваши теоретические (творческие) способности выше практических...**

**Выберите из двух предложенных характеристик поведения человека ту, которая скорее всего свойственна лично Вам:**

**Вы ставите логику выше своих чувств. судите о людях, независимо от симпатий, не любите выяснять причины ссор и недоразумений, предпочитаете не обсуждать темы личной жизни, как своей так и других...**

**Вы всегда интересуетесь чувствами и взаимоотношениями между людьми, склонны идти навстречу другим в делах ради гармоничных отношений,**



небезразличны к мнению о Вас других людей...

*Выберите из двух предложенных характеристик поведения человека ту, которая скорее всего свойственна лично Вам:*

**Вы почти всегда одинаково работоспособны, последовательны в действиях, решения принимаете сразу и с трудом их меняете, легко придерживаетесь строгой дисциплины, любите во всем четкость и порядок...**

**Вы имеете, как правило волнообразную (меняющуюся) работоспособность, можете легко приспосабливаться к существующим на данный момент условиям, не нуждаетесь в строгих графиках и инструкциях для достижения конечного результата любого дела...**

# САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

("бумажный" вариант теста, для его выполнения Вам необходимы бумага и карандаш)

Вам предлагается упрощенный вариант достаточно серьезного теста «Знаете ли вы себя?».

Выполнив его, вы сможете узнать новое о своем характере и проанализировать те свои качества, которые будут помогать или мешать вам при поиске работы или трудоустройстве.

**Нарисуйте человечка, пользуясь только такими геометрическими фигурами, как треугольник, прямоугольник, круг.**

В рисунке таких элементов должно быть ровно **десять**.

Посчитайте в рисунке сначала число треугольников, затем – прямоугольников и потом – кругов.

Теперь запишите все три цифры именно в том порядке, в котором вы их подсчитывали.

Найдите это число в списке и вы увидите, к какому из семи типов вы относитесь

**Пример: В вашем рисунке три треугольника (3), два прямоугольника (2) и пять кружков (5). Записываем 325. Находим это число в списке:**

1-й тип: 811 712 613 622 631 721

2-й тип: 541 532 523 514

3-й тип: 451 442 433 352 271 361

4-й тип: 424 343 262 181

5-й тип: 334 244 154 163 172 253

6-й тип: 415 **325** 235 145

7-й тип: 316 226 136 127 217

Редко встречающиеся сочетания: 712 622 532 424 262  
253 172 163

## Характеристики типов:

**1-й тип:** Вы стремитесь достичь в жизни многого. У вас властный характер. Вы знаете себе цену и, если надо, умеете постоять за себя. Вы легко знакомитесь с людьми, умеете и любите поговорить. Однако в глубине души страдаете от недостатка внимания окружающих, хотя стараетесь не показывать свою уязвимость.

**2-й тип:** Вы очень ответственно относитесь к порученному делу, скрупулезно, до мелочей продумываете все возможные варианты решений. Вы дипломатичны и стараетесь избегать открытых конфликтов с окружающими. Цените себя несколько ниже, чем этого на самом деле заслуживаете. В коллективе порой можете играть роль посредника. Внешне кажется, что в своих поступках вы следуете логике. Хотя гораздо чаще вами руководит интуиция.

**3-й тип:** Вы «правдолюбец», упорный в поисках истины. Порой это является источником ваших жизненных проблем. Легко включается в процесс работы, упорно доводите дело до конца. Склонны к индивидуальной работе.

**4-й тип:** Вы противоречивы – чем больше проблем

**4-й тип:** Вы противоречивы – чем больше проблем возникает, тем более изобретательным и энергичным вы становитесь. Вы хотите многого в разных сферах жизни. Для того чтобы вам работать продуктивно, нужно иметь определенную цель. Склад вашего ума скорее аналитический.

**5-й тип:** Вы чувствительны и эмоциональны. Умеете выполнять тонкую ручную работу. Вы любите красоту и красивые предметы, в частности, немного педантичны. Иногда вам бывает трудно найти контакт с новыми людьми, если ситуация, в которой вы оказались, для вас непонятна. Когда же вы знаете, что вам нужно делать, чувствуете себя в обществе легко и просто.

**6-й тип:** Вы очень общительный человек и вам не свойственно смущаться в присутствии большого числа людей. Вы не очень озабочены мнением окружающих, однако хотели бы владеть их вниманием. Вы любите и умеете общаться, хотя вам порой приходится ошибаться в людях. Это может происходить потому, что часто вы можете действовать под влиянием первого впечатления.

**7-й тип:** Вы ярко выраженный индивидуалист, склонны всегда самостоятельно организовывать свою деятельность. Довольно медленно включаетесь в работу, потому что тщательно отслеживаете как процесс, так и результат своей деятельности. Быть может, вам не очень везет в семейной жизни, вы «эмоционально непроницаемы», что мешает установить с вами близкие отношения. Тип мышления скорее конкретно-образный.

