

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №143 с углубленным изучением отдельных
предметов» Ново-Савиновского района г. Казани**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/_____/

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

_____/Шелуханова Л.В./

«Утверждено»

Директор школы

_____/Канашина Л.М./

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.



**Рабочая программа курса
«Введение в профессию»
для 8 классов**

на 2023-2024 учебный год

направление: общеразвивающее

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«__» августа 202__ г.

2023 год

Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Цель учебного курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Задачи курса:

- формирование актуального для подростков информационного поля мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
- определение степени соответствия профиля личности и профессиональных требований;
- приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;
- развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики.

В процессе изучения программы учащиеся должны:

- иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;
- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Итоговая работа учеников по данному курсу - письменно оформленный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

Программа рассчитана на 34 урока в год с периодичностью встреч – 1 раз в неделю.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Познавательные универсальные учебные действия:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Планируемые результаты

Ценностно-смысловые компетенции:

- развить ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, проявлять свою гражданскую позицию;
- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять свои действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- оценивать свое поведение, черты своего характера, свое физическое и эмоциональное состояние.

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать ее достижение;
- самостоятельно организовывать свою учебную деятельность: планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей познавательной деятельности;
- решать учебно-познавательные проблемы;
- осуществлять сравнение, сопоставление, классификацию, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; устанавливать характерные причинно-следственные связи;
- самостоятельно выполнять различные творческие работы, участвовать в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы.

Коммуникативные компетенции:

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести учебный диалог;
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо);
- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения.

Информационные компетенции:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, картами, энциклопедиями, Интернетом;
- самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое: уметь осознанно воспринимать информацию, распространяемую по каналам СМИ.

Здоровьесберегающие компетенции:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, вести здоровый образ жизни;
- владеть способами оказания первой медицинской помощи, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

Содержание

Что я знаю о своих возможностях (11 часов):

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Профессиональные и надпрофессиональные способности, компетенции. Hard-skills, soft-skills. Классификация профессий на основании признаков по методике Климова. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции. Три основных типа агрессивного поведения. Виды стресса. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту. Профессиональные требования к состоянию здоровья. Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления. Как развивать мышление. Внимание. Свойства внимания. Память, её виды. Как тренировать память.

Что я знаю о профессиях (6 часов):

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества.

Способности и профессиональная пригодность. (7 часов):

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

Планирование профессиональной карьеры (8 часов):

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Правила составления резюме. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Рыночное равновесие. Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Цели при планировании профессиональной карьеры.

Защита проекта «Моя будущая профессия» (2 часа)

Тематическое планирование

№	Содержание по разделам	часы
1.	Что я знаю о своих возможностях	11
2.	Что я знаю о профессиях	6
3.	Способности и профессиональная пригодность	7
4.	Планирование профессиональной карьеры	8
5.	Итоговый урок. Защита проектов	2
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
Что я знаю о своих возможностях		11		
1.	Вводное занятие. Предмет и задачи курса «Введение в профессию»	1		
2.	Хочу-могу-надо. Профессиональные и надпрофессиональные способности, компетенции	1		
3.	Классификация профессий на основании признаков по методике Климова	2		
4.	Самооценка и выбор профессии. Уровень притязаний	1		
5.	Темперамент и выбор профессии	1		
6.	Профессиональная деятельность и эмоциональное состояние	1		
7.	Что такое стресс?	1		
8.	Профессиональная деятельность и здоровье	1		
9.	Тип мышления и профессия	1		
10.	Внимание и память	1		
Что я знаю о профессиях		6		
11.	Классификации профессий. Признаки профессии	1		
12.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1		
13.	Определение типа будущей профессии	1		
14.	Интересы и склонности в выборе профессии	1		
15.	Определение профессионального типа личности	1		
16.	Профессионально важные качества.	1		
Способности и профессиональная пригодность		7		
17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1		
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		
19.	Способности к профессиям социального типа	1		
20.	Способности к офисным видам деятельности	1		
21.	Способность к предпринимательской деятельности	1		
22.	Эстетические способности	1		
23.	Уровни профессиональной пригодности	1		

Планирование профессиональной карьеры		8		
24.	Мотивы и потребности.	1		
25.	Резюме: правила составления	1		
26.	Ошибки в выборе профессии	1		
27.	Современный рынок труда	1		
28.	Пути получения профессии	1		
29.	Навыки самопрезентации	2		
30.	Стратегия выбора профессии	1		
Итоговый урок. Защита проектов		2		
Итого		34		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – 8-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, - 1990. – 159 с.
3. Чистякова С. Н. Твоя профессиональная карьера. Дидактический материал по курсу (Книга для учителя). – М. – 2000.

**Мониторинг освоения курса
«Введение в профессию»**

**Методика «Готовность к выбору профессии»
(адаптация А.П. Чернявской)**

Методика представляет собой опросник, включающий 99 вопросов с дихотомической формой ответа (да, нет). Предназначена для учащихся 9 – 11-х классов.

Цель: определение уровня готовности к адекватному профессиональному выбору.

Форма проведения: индивидуальная, групповая.

Опросник состоит из пяти шкал: “автономность” (20 вопросов); “информированность” (17 вопросов); “ориентация во времени” (планирование) – 20 вопросов; “принятие решения” – 20 вопросов; “эмоциональное отношение” – 22 вопроса. Вопросы отдельных шкал распределены в методике в случайном порядке.

Краткая характеристика шкал

Автономность

Определяется следующими параметрами: понимание целостности своей личности; стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие на себя ответственности за собственные действия. Самостоятельный опыт планирования своих поступков, умение соотносить свои действия с требованиями общества. Умение прогнозировать профессиональный рост; однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Компромисс между желаниями и возможностями, 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.

Информированность

Оценивается степень информированности о мире профессий в целом; об отдельных профессиях или группах профессий.

Понятие “информированность о мире профессий” включает следующее:

- осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;
- знание понятий культуры труда, трудовой дисциплины, структуры предприятия, принципов оплаты;
- знание отдельных профессий;
- знания или практические умения, касающиеся приобретения профессии, поиска и поступления на работу, требуемого уровня образования для различных профессий; того, как удержаться на работе, как совершенствовать свой профессионализм. Предполагается, что большой объем информации о мире профессий в целом должны иметь школьники четвертого класса. В четвертом классе сформированность профессиональной позиции характеризуется рядом показателей:
- положительное отношение к любому виду труда;
- определенный уровень осведомленности относительно основных массовых профессий;
- умение различать связи между профессиями, отраженные в классификации;
- умение выделять основные требования профессии к человеку;
- стремление к самооценке в контексте профессионального самоопределения.

Информированность об отдельных профессиях или группах профессий включает знания о физических и социально-экономических условиях работы по профессии, требованиях профессии к человеку (психофизиологические особенности, познавательная сфера, личностные качества), требованиях к уровню образования, возможностях получения образования; перспективах профессионального роста; знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребности в кадрах отдельных предприятий.

Принятие решения

Важным условием развития умения принимать решения 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.

Для того чтобы принимать эффективные решения, учитывающие все факторы ситуации и ее перспективы, важно наличие определенных качеств, способностей, знаний и навыков, основными среди которых являются следующие:

- любознательность, любопытство — желание и умение собирать и накапливать информацию;
- предвидение, предусмотрительность — способность предвосхищать проблемы и заранее готовить альтернативы;

- здравый смысл, проницательность – способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;
- решительность – способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;
- делегирование полномочий – умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;
- планирование – умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;
- оценка риска – способность оценить потенциальный риск принятого решения; ответственность за риск – способность оценить риск и взять ответственность на себя;
- контроль – способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

Планирование (“ориентация во времени”) Предполагает оценку временной перспективы в профессиональном плане: “Кем я буду?”, “Где я буду учиться?”, “Первая работа, дальнейшие перспективы”, пути и средства достижения ближайших жизненных целей: ознакомление, проба сил, самообразование; оценка вероятных внешних препятствий, своих возможностей и запасных вариантов.

Включает также способность выделять события, являющиеся единицами анализа жизненного и профессионального пути (поступление на учебу, выбор и смена работы и т.д.). Анализ или прогноз конкретных событий позволяют человеку составить целостное представление о своей жизни, ее прошлом, настоящем и будущем.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии Включает отношение к разным профессиям, профессиональным группам и к необходимости принятия решения о выборе профессии. Данный показатель включает в себя не только отношение к разным вариантам выбора, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д. Эмоциональный компонент профессиональной готовности выражается в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач. Отсутствие эмоционального отношения зачастую говорит не об излишней рациональности, а об отсутствии значимости для человека ситуации принятия решения или о скрываемом страхе принятия решения.

Инструкция: “Вам предлагается ряд утверждений об особенностях ваших представлений о мире профессий. Если вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в Листе ответов поставьте знак „+”, если не согласны – знак „–”. Постарайтесь не думать долго над ответом, нас интересует ваша первая реакция. Ответить необходимо на все вопросы. Надеемся на вашу искренность. Заранее благодарим”.

Лист ответов

№	Вопрос/утверждение	К
1.	Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования	
2.	Я не принимаю серьезных решений мгновенно	
3.	Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности	
4.	Я знаю, в каких условиях я буду работать	
5.	Я анализирую свое 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 определенным 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 оградит 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 ждет 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 своем 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 узнаю, тем легче мне будет выбрать	
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 дает та или иная профессия	
36.	Я считаю, что интуиция основана на знании	
37.	Чтение справочников о профессиях ничего мне не дает	
38.	У меня нет устойчивых взглядов на мое 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 обдуманный 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 знаю, 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 у меня играют большую роль	
56.	Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия	
57.	У меня нет определенных 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 выбрать профессию и место работы (учебы), 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 мешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю ее на другую	

66.	Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий	
67.	Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают 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 вперед	
75.	Я не знаю, почему я выбрал именно эту профессию	
76.	Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с ее представителем	
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 вперед	
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 все равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала	
87.	В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения	
88.	Все, 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	

Ключ

Автономность

Номер	8	14	19	24	30	34	45	50	53	57	61	65	71	75	78	83	86	92	94	96
-------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

