

## **Тесты на профориентацию: твой личный навигатор или просто бумажка с результатами?**

Привет! Стоит ли доверять тестам на профориентацию? Они правда могут сказать, кем тебе быть? Или это просто развлечение? Давай разберемся без сложных терминов.

### **Зачем они вообще нужны?**

Представь, что ты собираешься в долгое путешествие, но у тебя нет карты. Тесты по профориентации — не билет на готовый рейс «в твое будущее». Это карта местности, которая помогает понять:

- Что за «инструменты» у тебя уже есть в руках (твои сильные стороны, способности).
- Какой пейзаж тебя привлекает (твои интересы и ценности).
- Где могут быть сложные участки пути (что дается труднее).
- Какие есть дороги (профессии), которые пролегают через интересные тебе локации.

Главный секрет: Тест не дает ответ. Он задает тебе правильные вопросы и систематизирует твои собственные ответы. Часто мы и сами не до конца осознаем свои склонности.

### **Какие бывают тесты и что они показывают?**

#### **1. Тесты на тип личности и интересы (САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ)**

Они отвечают на вопрос: «КАКОЙ ТЫ?» и «ЧТО ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО?»

- Что это: Например, тест по методике Голланда (RIASEC) или его адаптации. Он делит людей на 6 типов: Реалистичный, Исследовательский, Артистичный, Социальный, Предприимчивый, Конвенциональный.
- Что показывает: Не профессию, а твою профессиональную среду. Если ты «Социальный» тип, тебе, скорее всего, будет комфортно в сфере общения, помощи, обучения (педагог, психолог, врач). Если «Исследовательский» — в науке, аналитике, ИТ. Это как определить, будешь ли ты лучше чувствовать себя в горах, у моря или в большом городе.
- Важно: Здесь нет «лучшего» типа. Есть твой тип.

## 2. Тесты на способности (САМЫЕ КОНКРЕТНЫЕ)

Они отвечают на вопрос: «ЧТО У ТЕБЯ ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ?»

- Что это: Задания на логику, внимание, память, пространственное мышление, verbal skills (работа со словами и текстами).
- Что показывает: Твой интеллектуальный профиль. Например, высокие результаты в пространственном мышлении могут указывать на потенциал в инженерии, архитектуре, дизайне. Хорошая вербальная логика — в юриспруденции, журналистике. Это оценка твоих «природных данных» для разных видов деятельности.

## 3. Тесты на ценностные ориентации (САМЫЕ ГЛУБОКИЕ)

Они отвечают на вопрос: «РАДИ ЧЕГО ТЫ БУДЕШЬ ЭТО ДЕЛАТЬ?»

- Что это: Вопросы о том, что для тебя важно в работе: высокий доход, стабильность, помочь людям, признание, творческая свобода, власть, баланс между работой и личной жизнью.

· Что показывает: Внутренние мотиваторы. Можно быть талантливым программистом (способности), но если для тебя главная ценность — живое общение, работа в одиночку за компьютером будет мучительной, даже если хорошо оплачиваемой. Это проверка на «внутреннюю экологию» будущей работы.

#### 4. Комплексные онлайн-платформы (САМЫЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ)

· Что это: Например, «Профилум», «Фоксфорд», «Поступи Онлайн». Они часто сочетают в себе все виды тестов + базу данных профессий с описаниями, видео, информацией о вузах и зарплатах.

· Что показывает: Полную картину: Твои интересы + способности -> Рекомендации профессий -> Информация о них и о том, где учиться.

#### **Чего НЕ покажет ни один тест (Важное предупреждение!)**

1. Он не предскажет судьбу. Не бывает такого: «Тест показал "ветеринар" — значит, вся жизнь определена». Тест показывает возможности, а не приговор.

2. Он не учтет «фактор X». Твое упорство, случайную встречу с наставником, новую мечту, которая появится через год, или профессию, которой еще не существует.

3. Он не измерит силу твоего желания. Можно иметь все способности к медицине, но падать в обморок при виде крови. А можно не иметь «идеальных» данных, но так хотеть чего-то добиться, что это компенсирует всё.

4. Он не заменит живого общения. Разговор с психологом-профконсультантом после теста в разы ценнее самого теста. Специалист поможет соединить «точки» в целостную картину, задаст уточняющие вопросы и обсудит твои сомнения.

## **Как правильно «читать» результаты: инструкция**

1. Воспринимай результат как ГИПОТЕЗУ, а не как истину. «Интересно, а правда ли мне подходит сфера ИТ? Давайте проверим!».
2. Смотри на список рекомендованных профессий не как на готовый выбор, а как на поле для исследования. Выбери 2-3 самые любопытные. Найди о них информацию, посмотри день из жизни специалиста на Youtube, попробуй бесплатный онлайн-курс.
3. Обсуди результаты со взрослым, которому доверяешь (родителем, учителем, психологом). Со стороны часто виднее.
4. Помни про «экологию». Сочетаются ли рекомендации теста с твоим представлением о комфортной жизни? Если тест советует профессию с частыми переездами, а ты домосед — это повод задуматься.

## **Что делать дальше? Твой план действий**

1. Пройди 1-2 разных теста (например, на интересы и на способности). Бесплатные версии есть в сети.
2. Запиши или сфотографирай результаты.
3. Запишись на консультацию к школьному психологу. Приходи со своими результатами. Мы вместе их посмотрим, обсудим, «переведем» с языка тестов на человеческий и наметим твои следующие шаги.
4. Пробуй! Займись тем, что тебе интересно, даже если это хобби. Любое дело — это уже сбор информации о себе.

Тест — это не магический кристалл. Это инструмент самопознания. Он дает не ответ, а пищу для твоих собственных размышлений о самом главном — о тебе самом и твоем будущем.

Если хочешь пройти тест и грамотно разобрать результат — приходи.  
Помогу сориентироваться.

Твой школьный психолог, Малышева Алина Денисовна.  
Кабинет № 5. Буду рад помочь разобраться в твоих картах и наметить  
маршруты.