**Управление образования и науки Тамбовской области**

* + - * 1. **Тамбовское областное государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

 **«Мичуринский аграрный техникум»**

**(ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»)**

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**для обучающихся 2 курса**

**ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения**

**специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг**

**Турмасово, 2018**

Составитель: Т.В. Багаева, преподаватель спецдисциплин ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»

Т.В.Багаева Учебно - методическое пособие по дисциплине «Психология личности и профессионального самоопределения» для направления подготовки 43.02.12 Технология эстетических услуг – Турмасово: ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум», 2018, 156 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг по дисциплине

ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения, как пособие, соответствующее поэтапному программному обучению. В данном учебно – методическом пособии излагаются общее и индивидуальное в психике человека (понятие способностей, задатков, виды способностей, влияние способностей на дальнейшую профессиональную деятельность, понятие о характере и темпераменте, влияние характера и темперамента на дальнейшую профессиональную деятельность), основные понятия в области психологии профессиональной деятельности, развитие профессионального самоопределения на разных стадиях возрастного развития человека, методы диагностики профессионального самоопределения, значение профессионального самоопределения в жизни человека. Данное пособие полностью соответствует рабочей программе данной дисциплины, содержит вопросы для самоконтроля в конце каждой темы, глоссарий и приложение (методические рекомендации по выполнению практических заданий). Учебно-методическое пособие может являться основным информационным источником для обучающихся в условиях недостатка учебных материалов данной области для обучающихся СПО.

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Свиридов

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | **4** |
| **Раздел I. Теоретические основы психологии профессиональной деятельности** |  |
| **Психология профессиональной деятельности** | **6** |
| **Раздел II. Профессиональное самоопределение** |  |
| **Профессиональное самоопределение** | **10** |
| **Профессиональная пригодность** | **13** |
| **Раздел III. Психология личности и ее структура** |  |
| **Психология личности** | **16** |
| **Свойства личности: характер, темперамент** | **20** |
| **Особенности личности, влияющие на выбор профессии** | **25** |
| **Способности и задатки у человека** | **30** |
| **Психология самопознания и самовоспитания личности** | **34** |
| **Раздел IV. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека** |  |
| **Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека** | **38** |
| **Конфликты и кризисы профессионального самоопределения** | **44** |
| **Методы диагностики профессионального самоопределения** | **48** |
| **Ценностно-смысловое значение профессионального самоопределения** | **127** |
| **Глоссарий** | **131** |
| **Литература****Приложения**  | **135****136** |

**Введение.**

Данное учебно-методическое пособие составлено в соответствии с рабочей программами учебной дисциплины ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Учебно – методическое пособие строится по принципу: теоретический материал и контрольные вопросы или задания для проверки усвоения темы. Теоретический материал сгруппирован по темам, изложен кратко и в доступной форме, выделены ключевые моменты, термины, понятия.

В предлагаемом учебном пособии сообщаются современные научные сведения по психологии профессиональной деятельности, дается определение и подробная характеристика понятиям профессиональное самоопределение, профессиональная пригодность и профессиональная непригодность, даются определения терминам способности, задатки, виды способностей, влияние способностей на дальнейшую профессиональную деятельность, понятие о характере и темпераменте, влияние характера и темперамента на дальнейшую профессиональную деятельность, основные понятия в области психологии профессиональной деятельности, развитие профессионального самоопределения на разных стадиях возрастного развития человека, методы диагностики профессионального самоопределения, значение профессионального самоопределения в жизни человека.

Дипломированный специалист в результате усвоения дисциплины «Психология личности и профессионального самоопределения» должен *иметь представления*:

* о месте психологии личности и профессионального самоопределения в системе

психологических наук и научного знания, о ее предмете и методах;

* о соотношении понятий человек, личность, индивид, индивидуальность;
* об особенностях личности, влияющие на выбор будущей профессии;

 *знать*:

* общее и индивидуальное в психике человека (понятие способностей, задатков, виды способностей, понятие о характере и темпераменте, влияние способностей на дальнейшую профессиональную деятельность, понятие о характере и темпераменте);
* о влиянии характера и темперамента на дальнейшую профессиональную деятельность);
* основные понятия в области психологии профессиональной деятельности, развитие

профессионального самоопределения на разных стадиях возрастного развития человека;

* методы диагностики профессионального самоопределения и значение профессионального самоопределения в жизни человека.

Проверка выполнения заданий из учебно – методического пособия осуществляется преподавателем по мере изучения тем. Результаты выполнения обучающимися творческих заданий оцениваются преподавателем по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Учебное пособие может быть рекомендовано для студентов очного и заочного форм обучения, изучающих дисциплину Психология личности и профессионального самоопределения, а также будет полезно всем, кто интересуется психологией.

**Психология профессиональной деятельности.**

**План.**

1. Общее представление о предмете, задачах психологии профессиональной деятельности. Связь психологии профессиональной деятельности с некоторыми направлениями психологии.
2. Основные определения в психологии профессиональной деятельности.
3. Методы, применяемые в психологии профессиональной деятельности.
4. Общее представление о предмете, задачах психологии профессиональной деятельности. Связь психологии профессиональной деятельности с некоторыми направлениями психологии.

 Психология профессиональной деятельности, несомненно, относится научно-практическому направлению. В центре ее внимания трудовые и профессиональные взаимоотношения людей, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Психология профессиональной деятельности тесно связана с психологией труда. Психология труда как область научного знания о труде и трудящихся, изучает условия и разрабатывает пути и методы решения практических задач, связанных с трудовой деятельностью, анализ трудовой деятельности, профессиональных навыков.

Изучение профессиональной деятельности проводится в двух направлениях. Первое направление – описательное – имеет своей целью составление профессиограммы, описывающей основные характеристики профессиональной среды и требования, предъявляемые данной профессией к психике человека.

Второе направление предполагает углубленный психологический анализ взаимосвязей внутри компонентов «субъект труда» и «профессиональная среда», оценку структурного взаимного соответствия этих компонентов системы «человек – профессиональная среда».

Процесс информационного взаимодействия человека и техники является предметом эргономики.

Основными задачами исследований в области психологии профессиональной деятельности являются:

- психологический анализ деятельности специалистов различного профиля (разработка методов и программ анализа, изучение конкретных видов деятельности, анализ ошибок, построение профессиограмм и т. д.);

-разработка классификационных схем и построение классификаций профессий (специальностей);

- изучение механизмов психической регуляции трудовой деятельности в нормальных и экстремальных условиях;

- исследование работоспособности человека в различных видах и условиях труда и обоснование психологических рекомендаций по ее повышению или поддержанию на требуемом уровне;

- изучение особенностей функциональных (психических) состояний субъекта деятельности (разработка методов оценки и коррекции, изучение причинно-следственных отношений характера состояний и особенностей субъекта и т. д.);

- изучение закономерностей взаимосвязи особенностей личности и характеристик деятельности;

- обоснование системы профессионального психологического отбора специалистов (методы, показатели, критерии, организация и т. д.);

- изучение инженерно-психологических закономерностей взаимодействия человека с техникой, обоснование психологических требований к конструкции средств деятельности, разработка методов и критериев их оценки (экспертизы);

- разработка эргономических рекомендаций по проектированию, созданию, испытанию и эксплуатации сложных человеко-машинных комплексов;

- изучение процессов формирования и становления личности профессионала (профессионализация личности).

*Объект изучения психологии профессиональной деятельности* – человек (индивидуальный субъект) как участник процесса создания материальных и духовных ценностей, их развития и обеспечения; группа людей (коллективный субъект) – бригада, экипаж, смена и т. п.; система «человек – техника» («человек – человек», «человек – природа» и т. п.).

Предмет изучения в данной отрасли психологии: психологические закономерности трудового процесса, особенности личности субъекта деятельности в их взаимосвязи со средствами (орудиями), процессом (содержанием), условиями и организацией трудовой деятельности, а также система признаков, свойств и взаимоотношений объектов, явлений, которые обусловливают профессиональную деятельность.

Психология профессиональной деятельности тесно связана с психологией труда. Психология труда как область научного знания о труде и трудящихся изучает условия и разрабатывает пути и методы решения практических задач, связанных с трудовой деятельностью, анализом трудовой деятельности, профессиональными навыками. Психология профессиональной деятельности также связана с общей психологией, экспериментальной психологией, психофизиологией, организационной психологией, инженерной психологией, эргономикой, социальной психологией, психологией управления, возрастной психологией, юридической психологией, экономической психологией.

1. Основные определения в психологии профессиональной деятельности

***Деятельность*** – это специфический вид активности человека, направленный на

познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования.

В деятельности человек создает предметы материальной и духовной культуры, преобразует свои способности, сохраняет и совершенствует природу, строит общество, создает то, что без его активности не существовало в природе.

Основные характеристики деятельности человека: мотив, цель, предмет, структуру и средства.

***Профессиональная деятельность*** – это социально-значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. Профессиональная деятельность – это, прежде всего, *трудовая деятельность (Э. Ф. Зеер).*

***Труд*** – это целесообразная продуктивная деятельность, имеющая определенный результат.

Основные характеристики труда:

– это целенаправленная деятельность

– труд носит орудийный характер

– труд носит общественный характер

– материализуется в предмете труда, изменяя предмет, труд изменяет самого трудящегося человека

В отечественной психологии наибольшую известность получила классификация профессий, разработанная Е. А. Климовым. В соответствии с объектом труда выделяются пять типов профессий:

1 Человек – живая природа.

2 Человек – техника (и неживая природа).

3 Человек – человек.

4 Человек – знаковая система.

5 Человек – художественный образ.

***Профессиональная пригодность*** – это совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для достижения им при наличии специальных знаний, умений, навыков общественно приемлемой эффективности труда. В понятие профпригодности включают также удовлетворенность человеком в процессе его труда и при оценке его результатов.

***Профотбор***– это выбор человека для профессии, а профподбор – это выбор профессии для человека, это промежуточная форма между профконсультацией и профотбором, распределение работников по специальностям и местам работы.

***Профессиограмма*** – это научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности самого работника.

3. Методы, применяемые в психологии профессиональной деятельности.

Методы исследования, используемые в профессиональной психологии имеют общепсихологическое происхождение и не являются специфичными (таблица 1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи исследования | Группа методов исследования | Конкретные методы исследования |
| Описание профессионального становления личности | Генетические методы | Лонгитюдный метод биографический метод,казуометрия, психобиография,онгитюдный метод анамнеза |
| Характеристика профессийИзмерение профессионально - значимых признаков | Праксиметрические методыПсихометрические методы | Анализ заданий, изучение документации, трудовой метод, наблюдение, опросТесты, специальных способностей, тесты достижений, опросники, метод интересов, диагностика обучаемости |
| Объяснение профессионального становления личности | Экспериментальные методы | Естественный эксперимент, лабораторный эксперимент, формирующий эксперимент |
| Обработка методов исследования | Методы математической обработки | Дисперсионный, корреляционый, факторный анализ |

***Лонгитюдный метод*** – организационный метод, который предполагает работу с одной и той же группой людей - или с одним человеком, -регулярно и достаточно часто обследуя их на протяжении длительного времени - отслеживается развитие.

***Метод биографический*** — способы исследования, диагностики, коррекции и проектирования жизненного пути личности

***Каузометрия*** - метод исследования субъективной картины жизненного пути и психологического времени.

***Психобиографический метод*** - способы исследования, диагностики, коррекции и проектирования жизненного пути личности.

***Метод анамнеза*** – метод исследования, при котором информация получается при медицинском обследовании путём расспроса, самого обследуемого и/или знающих его лиц.

***Анализ заданий -*** это психолого-ориентированный метод изучения, наблюдаемого и скрытого профессионального поведения человека.

***Метод изучения документации*** – это метод сбора данных, основанный на исследовании документированной информации, непосредственно зафиксированной ранее на предприятии.

***Метод труда*** — это особый способ осуществления процессов труда, которому присущ определенный состав трудовых приемов, действий, движений с определенными их характеристиками, а также определенный характер и последовательность их выполнения.

***Наблюдение*** - это описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.

***Опрос*** – это метод психологического изучения, в ходе коего людям задаются вопросы, на базе ответов, на которые делаются выводы о психологии опрошенных.

***Тестирование*** - это метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи — тесты, имеющие определенную шкалу значений.

***Тесты специальных способностей*** – это тесты способностей, разработанные для прогнозирования успешности (неуспешности) человека в конкретном виде (роде) деятельности.

***Тест достижений*** – это группа психодиагностических методик, направленных на оценку достигаемого уровня развития навыков и знаний.

***Естественный эксперимент*** — это метод исследования, который проводится в условиях, близких к обычной деятельности испытуемого, но он не знает, что участвует в исследовании.

***Лабораторный эксперимент, или искусственный эксперимент***, — это вид эксперимента, который проводится в искусственно созданных условиях (в рамках научной лаборатории) и в котором по мере возможности обеспечивается взаимодействие исследуемых субъектов только с теми факторами, которые интересуют экспериментатора.

***Формирующий эксперимент*** – это метод исследования, подразумевающий формирование у участников исследования нового понятия, качества или умственного действия.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Что является предметом исследования психологии профессиональной деятельности и каковы ее задачи?

2. Перечислите основные определения в области психологии профессиональной деятельности и дайте им характеристику.

3. Перечислите методы, применяемые в психологии профессиональной деятельности.

**Профессиональное самоопределение.**

**План.**

1. Профотбор и профессиональная пригодность.
2. Ошибки выбора профессии.
3. Сущность и содержание понятия профессиональное самоопределение.

Проблема профессионального самоопределения долгое время не рассматривалась как самостоятельное направление. Сегодня возникла необходимость решать эту проблему с ориентацией на личность ученика.

***Профессия*** – это род трудовой деятельности, занятий, требующих определенной подготовки и являющихся источником существования».

Характеризуя социальную ситуацию развития старших школьников, Л.И. Божович указывает, что выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение представляет собой аффективный центр их жизненной ситуации. подчеркивая важность самоопределения, Л.И. Божович не дает его однозначного определения; это «выбор будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, в обществе, в жизни», «поиск цели и смысла своего существования», «потребность найти свое место в общем потоке жизни». Наиболее емким является определение потребности в самоопределении как потребности слить в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и обобщенные представления о самом себе и тем самым определить смысл своего собственного существования. В своей более поздней работе Л.И. Божович характеризует самоопределение как личностное новообразование старшего школьного возраста, связанное с формирование внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего.

Д. Леонтьев говорит, что самоопределение - это установление человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей, выбор человеком критериев, норм оценивания себя, «планки» для себя, ценностей, исходя из требований социума и к самому себе.

Процесс самоопределения длится у достаточно зрелого человека всю жизнь: человек ищет ответы на вопросы - кто я есть, зачем я живу, чего могу добиться, чем я могу помочь своим близким, своей стране, в чем мое индивидуальное предназначение и др. Эти потребности самоопределения, связанные с поиском смысла жизни, желательно стимулировать, помогая человеку в этом начиная с дошкольного возраста, хотя есть и взрослые люди, которые редко задумываются или совсем не задумываются над этими вопросами.

Самоопределение - это сложный, многоступенчатый процесс развития человека, его структурными элементами являются разные виды самоопределения - личностное, профессиональное и др. Эти виды самоопределений постоянно взаимодействуют. В одних случаях они предшествуют одно другому, например, личностное самоопределение может предшествовать и способствовать профессиональному, чаще всего они происходят одновременно, меняясь местами, как причина и следствие.

Следует различать личностное и профессиональное самоопределение. Изучая личностное самоопределение, делают акцент на нахождении личностью своей «внутренней сути». В работах Н.С. Пряжникова личностное самоопределение описывается как нахождение самобытного «образа я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей. Т.М. Буякас предлагает рассматривать личностное самоопределение как преобразование самих себя в новом личностном опыте. Данные авторы ставят на первое место в личностном самоопределении познание человеком самого себя, благодаря чему он определяет свое собственное отношение к жизни и свое место в ней.

***Профессиональное самоопределение*** - это форма личностного выбора, отражающая

процесс поиска, а также приобретения профессии.

Условно можно выделить следующие основные типы самоопределения:

*- профессиональное самоопределение.* Характеризуется:

большой формализацией (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.);

для профессионального самоопределения требуются «подходящие», благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и др).

- *жизненное самоопределение,* для которого характерны:

- образ и стиль жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек;

- зависимость от стереотипов данной социокультурной среды;

- зависимость от экономических, социальных, экологических и других «объективных» факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы.

- *личностное самоопределение* характеризуется невозможностью формализации полноценного развития личности (человек не может иметь диплом или сертификат с записью о том, что «обладатель данного документа является… Личностью»).

***Профессиональное самоопределение*** – это избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии.

***Ядро профессионального самоопределения*** – осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Профессиональное самоопределение осуществляется в течение всей профессиональной жизни.

Пиком профессионального самоопределения является акт выбора профессии. Иногда такой выбор делается человеком достаточно быстро и однозначно, иногда он затягивается на долгое время. Отношение человека к сделанному им выбору профессии может быть разным: кто-то быстро начинает сожалеть о предпочтенной области деятельности, кто-то сохраняет чувство уверенности в правильности сделанного выбора на протяжении всего периода трудовой деятельности.

1. Факторы, влияющие на выбор профессии.

Основными факторами, влияющими на выбор профессии, являются:

- субъективные (интересы, способности, особенности темперамента и характера);

- объективные (уровень подготовки (успеваемости), состояние здоровья и информированность о мире профессий; социальные характеристики: образовательный уровень родителей, социальное окружение и др.).

По мнению Е.А. Климова, профессиональный выбор определяется следующими факторами:

- позиция старших, семьи (формирование определенных жизненных установок и ценностей, выступая моделью определенного образа жизни, навязывание собственного мнения);

 - позиция сверстников;

 - позиция школьного педагогического коллектива (учителя, классные руководители);

 - личные профессиональные и жизненные планы;4

 - способности и их проявление;

- притязание и общественное признание;

- информированность о той или иной профессиональной деятельности;

 - склонности.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Из чего складывается процесс профессионального самоопределения?

2. Как вы понимаете выражение «активное самоопределение»?

3. Какую роль играет процесс информирования в профессиональном самоопределении?

4. Согласны ли вы с выражением: «Хозяин выбора профессии - сам человек»?

5. Какие типы профессионального самоопределения Вам известны? Дайте им характеристику.

6. Перечислите факторы, влияющие на выбор профессии.

Задание 1. Проанализируйте факторы, влияющие на выбор профессии. Какова на ваш взгляд их роль в профессиональном самоопределении личности?

Задание 2. По мнению психолога Е.А. Климова, выбор профессии осуществляется по формуле «мгновение плюс вся предшествующая жизнь». Согласны ли вы с этой формулой?

Задание 3. Определите, какими мотивами руководствовались при выборе профессии Вы и ваши товарищи.

Профессиональная пригодность.

 План.

1. Сущность профессиональной пригодности.
2. Ошибки выбора профессии.
3. Сущность профессиональной пригодности.

Профессиональная пригодность – это совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков, необходимых для достижения приемлемой эффективности труда. В понятие профпригодности также входит удовлетворение, переживаемое человеком в процессе самого труда и при оценке его результатов.

Профессиональная пригодность - не врожденное качество человека. Она формируется в ходе длительного профессионального труда, протекающего в определенных социально-экономических условиях. Со временем формируются не только отдельные функциональные системы и психические процессы человека (профессиональное восприятие, память, мышление и пр.), но и его личность. Нередко профессия накладывает свой отпечаток даже на внешний облик человека.

Время, необходимое для формирования профессиональной пригодности, зависит от пригодных, данных человека, уровня его мотивации и полученной подготовки (знаний, умений, навыков). Формирование профпригодности – всегда индивидуальный процесс. Далеко не каждый человек может в приемлемые сроки овладеть некоторыми профессиями, даже при обеспечении высокого уровня его профессиональной подготовки и мотивации.

 Профессиональная пригодность для конкретной деятельности базируется на определенных психологических, психофизиологических, антропологических, медицинских и др. критериях. Для определения уровня профпригодности используется разнообразный арсенал диагностических средств: психологические тесты достижений, тестирование профессионально важных психофизиологических и психических функций, методики изучения мотивации, ценностных ориентаций.

Профпригодность отражает реальный уровень развития профессионально значимых качеств человека, которые свойственны конкретной трудовой деятельности. Профпригодность определяется уровнем удовлетворенности трудом, его процессом и результатами. На сегодняшний день удовлетворенность трудом и своей профессией зависит не только от самого процесса, но и от внешних факторов. К такого рода факторам относятся условия деятельности, сложившийся микроклимат в коллективе, мотивационный уровень, престиж профессии, вовлеченность в профессию и т.д.

Понятие «профессиональная пригодность» используется только для характеристики человека с позиции его соответствия требованиям трудовой деятельности. Профессиональная пригодность к определенной выбранной трудовой деятельности непосредственно отражает, насколько человек видит себя в этой профессии, комфортно ли ему осознавать себя в данной среде, тем самым предопределяя успешность в выбранной специальности.

Процесс формирования профессиональной пригодности проходит несколько этапов:

1. трудовое воспитание и обучение – этап, на котором происходит подготовка к труду

и выбору профессии. На этом этапе необходимо воспитать у ребенка любовь к труду, помочь в овладении простейшими орудиями и способами труда, сформировать готовность к труду, потребность и понимание его необходимости, развитие общетрудовых навыков;

1. при профессиональной ориентации помощь в основном оказывается в виде профессионального просвещения, знакомства с профессиями, анализа желаний и способностей того, кому предоставляется консультация;
2. профессиональный отбор – определение степени пригодности человека к определенному виду деятельности на основе сопоставления его индивидуальных особенностей с требованиями профессии, возможно также решение задач распределения специалистов, комплектование учебных и профессиональных групп, подбор специалиста к функционирующей группе и т.д.
3. профессиональная подготовка является своего рода ядром всего обучающего процесса, в нее, как правило, входят не только программы, по которым будет проводиться обучение, но и тренинги, тренажеры, а также методы, по которым будет проходить оценка новичка в новой области деятельности;
4. профессиональная адаптция направлена на полное вхождение новичка в новую сферу деятельности, при этом существуют своеобразные методы оценки особенности того или иного человека в адаптации к новому;
5. профессиональная деятельность – обеспечение рациональной организации, условий и процесса трудовой деятельности, высокой эффективности, качества, безопасности труда, профессионального совершенствования, охраны здоровья, удовлетворенности трудом;
6. профессиональную аттестацию еще иногда называют оценкой профессиональных навыков и соответствием квалификации человека занимаемой должности. По итогам аттестации аттестационная комиссия выносит решение: соответствует занимаемой должности, соответствует занимаемой должности при условии повышения квалификации и не соответствует занимаемой должности;
7. профессиональная реабилитация – восстановление функционального состояния организма и психики после напряженной работы и перенесенных заболеваний при развитии стойких отрицательных доминантных состояний в результате частых профессиональных неудач.

Нужно отметить, что содержание каждого этапа очень своеобразно и специфично, если рассматривать их с точки зрения целей, задач, методов, средств и сроков их реализации.

Но есть то, что объединяет – общее между всеми восемью этапами, а именно, необходимость определения тех показателей, которые являются критериями эффективности и рационализации проведения процедуры диагностики.

 Нельзя забывать о том, что творческий подход к работе, удовлетворенность трудом, система финансовых и моральных стимулов помогают в формировании профессиональной пригодности. Данный аспект имеет большое значение в сложных, требующих особой ответственности и физической выносливости, видах труда. По мере накопления опыта и его трансформации в трудовую деятельность можно говорить о становлении профессиональной пригодности того или иного индивида.

 Профессиональная консультация делает акцент на профессиональные требования к индивиду как носителю профессии, например, на медицинские и психологические показаниях и противопоказаниях к данному виду деятельности.

Профессиональный отбор, профотбор - это комплекс мероприятий, направленных на выявление таких сотрудников, которые по своим моральным, психофизиологическим и психологическим качествам, состоянию здоровья и уровню общеобразовательной подготовки наиболее пригодны к профессиональной деятельности по конкретной специальности.

Профотбор – это процедура оценки профессиональных, личностных и иных качеств работника на соответствие установленным в организации требованиям. Только после прохождения процедуры профотбора можно принимать решение о зачислении претендента на должность. Чаще всего для определения профессиональной пригодности используют тесты: интеллектуальные тесты, тесты способностей, психомоторные тесты, личностные тесты и тесты интересов, проективные тесты.

Выделим четыре степени профессиональной пригодности:

- непригодность. Она может быть временной или практически непреодолимой по разным причинам. Существует развитая практика восстановления дееспособности (трудовой реабилитации) людей. Придумываются и технические средства, возмещающие утраты способности движений, зрения, слуха.

- годность. Об этой степени профпригодности можно говорить в случаях, когда нет противопоказаний в отношении той или иной области труда, но нет и особых показаний. Эта ситуация не исключает того, что человек может оказаться очень хорошим работником, профессионалом в ходе дальнейшего своего развития, самовоспитания, профессионального образования.

- соответствие. Установлено, что нет противопоказа­ний, и при этом можно выделить хотя бы некоторые личные качества, включая и опыт, которые явно ценны в данной профессии или в работе на данном трудовом посту.

- призвание. Эта степень профессиональной пригоднос­ти характеризуется тем, что во всех составляющих ее структуры, рассмотренной выше, есть признаки соответствия человека и требований деятельности. «В этом и именно в этом деле я смогу быть наиболее успешен и удовлетворен» - вот краткая характеристика данной степени профпригодности.

2. Ошибки в выборе профессии.

 Каждый из нас столкнулся с выбором профессии. При выборе профессии необходимо следующих ошибок:

- незнание мира профессий;

- ориентация на престижность профессии;

- выбор под давлением окружающих;

- идти по стопам своего «кумира;

- пойти учиться за компанию;

- желание учиться в определенном месте;

- устаревшая или неправильная информация о профессии;

- учитывание только видимой стороны;

- отсутствие желания разобраться в себе;

- неправильная оценка своих способностей;

- привязанность к любимому школьному предмету;

- незнание перспектив и требований рынка труда;

- игнорирование собственных способностей и интересов;

- мнение некомпетентных в проблемах выбора профессии людей;

- продолжение семейных традиции против своей воли;

- недооценка своих физических особенностей и возможностей;

- несвоевременность выбора или форс-мажор;

- ориентировка только на зарплату;

- выбор профессии назло или вопреки кому-нибудь;

- учиться только ради корочки о высшем образовании.

Психология личности.

План.

1. Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение.
2. Структура личности.
3. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности.
4. Влияние личностных особенностей на выбор профессии.
5. Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение.

Личность - это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой.

Б.Г. Ананьев выделил 4 уровня организации человека: индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.

Индивид – это представитель биологического вида, имеет определенные врожденные особенности (строение тела – возможность прямохождения, структура мозга – развитие интеллекта, строение руки – возможность использования орудий и т.д.), то есть индивид – это принадлежность конкретного человека к человеческому роду.

Субъект деятельности – это носитель сознания, которое формируется и развивается в процессе деятельности. Появляясь как индивид, человек включается в систему общественных взаимоотношений и процессов.

Индивидуальность – это неповторимость и своеобразие конкретного человека, выраженные в особенностях развития нижних уровней (индивид, субъект, личность).

Таким образом, личность – это наиболее значимый уровень организации человека, то есть особенность его развития как социального существа.

1. Структура личности.

Структура личности (по Платонову) включает четыре подструктуры: 1. Биологически обусловленная подструктура (темперамент, половые, возрастные, в т.ч. и патологические свойства психики); 2. Психологическая подструктура (память, мышление, эмоции, ощущения, чувства, воля); 3. Подструктура социального опыта (знания, навыки, умения, привычки); 4. Подструктура направленности личности (влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, убеждения, индивидуальная картина мира).

Важным регулятором поведения личности является Я-концепция – совокупность представлений человека о себе, взаимосвязанных с его СО. Роль Я-концепциии:

1) способствует достижению внутренней согласованности личности;

2) определяет характер и особенности интерпретации приобретенного опыта;

3) служит источником ожидания относительно собственного поведения и самого себя.

Модель К. К. Платонова названа автором «Динамическая функциональная структура личности». Она включает три «общие» подструктуры.

Одна из них называется «основной» и состоит из четырех частных подструктур:

 а) подструктура направленности - это совокупность отношений и моральных качеств личности. Как пишет К. К. Платонов, это «индивидуально преломленное классовое общественное сознание, не имеющее природных задатков». В состав этой подструктуры входят: влечения, желания, интерес, мировоззрения, убеждения. Формируется эта подструктура через воспитание;

б) подструктура опыта. Сюда включаются знания, навыки, умения, привычки. Этот блок формируется в процессе обучения;

в) подструктура форм отражения объединяет индивидуальные особенности психических процессов. Эта подструктура образуется в результате упражнений;

г) биологически обусловленная подструктура состоит из свойств темперамента, типа нервной системы, половых и возрастных особенностей, органических факторов, задатков. Эта подструктура определяется морфологией и физиологией мозга и может совершенствоваться через тренировку. Две другие «общие» подструктуры «характер» и «способности» дополнительно обозначаются эпитетом «наложенные», поскольку накладываются на «основную» подструктуру.

По мнению К. К. Платонова, все черты (свойства) личности укладываются в эти постоянно взаимодействующие друг с другом подструктуры. Характер является «каркасом личности», аккумулируя свойства четырех подструктур в «основном» блоке. Способности же актуализируются в деятельности и определяют «качество личности». Автор поясняет выбор названий подструктур и всей личностной структуры следующим образом: «основная» подструктура так названа с целью отличия от двух «наложенных»; «общие» подструктуры потому общие, что свойственны любой личности; «динамическая» структура так как изменчива в онтогенезе личности и различна для разных конкретных личностей; «функциональная» поскольку, и структура в целом, и ее части исполняют определенные функции. При этом структура личности является «психологической», так как обобщает психические свойства личности, хотя и связанные с социальными отношениями и ролями.

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Компоненты структуры личности |
| С.Л. Рубинштейн | НаправленностьЗнания, умения, навыкиИндивидуально-типологические особенности |
| В.Н. Мясищев | НаправленностьУровень развитияДинамика нервно-психической реактивности (темперамент)МотивацияОтношение и тенденции личности |
| А.Г. Ковалев | НаправленностьХарактерВозможностиСистема упражнений |
| Б.Г. Ананьев | Определенный комплекс коррелируемых свойств индивидаДинамика психофизиологических функций и структура органических потребностейСтатус и социальные функции-ролиМотивация поведения и ценностные ориентацииСтруктура и динамика отношений |
| А.Н. Леонтьев | По мнению автора, структура личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных¸ внутри себя иерархизованных, мотивационных линий. Внутренние отношения главных мотивационных линий образуют как бы общий «психологический» профиль личности.Все это позволяет А.Н. Леонтьеву выделить три основных параметра личности:* широту связей человека с миром (посредством его

деятельностей)* степень иерархизованности этих связей, преобразо-

ванных в иерархию смыслообразующих мотивов (мотивов-целей)* общую структуру этих связей, точнее мотивов-целей

Процесс становления личности по А.Н. Леонтьеву есть процесс «становления связной системы личностных смыслов» |

Свойства и индивидуально-типологические особенности личности.

В психологии, когда говорят об индивидуально-типологических характеристиках личности, обычно подразумевают такие явления как темперамент, характер и способности.

Темперамент - это свойство личности, характеризующее динамику протекания психических процессов и деятельности.

Слово темперамент ввел в оборот древнегреческий врач Гиппократ.

Темперамент относится к так называемым генотипическим свойствам личности, полностью зависит от наследственности и в течение жизни не изменяется.

Характер - это свойство личности, выражающееся в ее отношениях к окружающему миру, к обществу, к деятельности, к самому себе, к другим людям, к вещам и предметам.

 Характер включает в себя устойчивые черты личности, которые с содержательной стороны описывают ее поведение и деятельность.

 Поэтому в психологии часто под характером понимают совокупность индивидуально-своеобразных черт, которые проявляются в типичных для данной личности способах деятельности, обнаруживаются в этих типичных обстоятельствах и выражают отношения личности к этим обстоятельствам. Отношения человека и характерологические черты (свойства, качества) формируются в течение жизни и поэтому характер является приобретенным личностным образованием.

Для характеристики индивидуальных различий людей способности как психическое явление представляют несомненный интерес. В современной психологии более мощно представлена идея о врожденности задатков, их влияния на развитие способностей, которые, в решающей мере, определяются участием человека в конкретной деятельности.

Способности – это индивидуально-психологическое образование личности, определяющее динамику, быстроту и легкость овладения деятельностью, а также эффективность ее осуществления. Доказано, что способности проявляются в деятельности и представляют возможность овладения ею.

Проявления способностей связано, во-первых, с наличием склонности, эмоционально положительного отношения к данной деятельности, во-вторых, в демонстрации индивидом относительно высокой по сравнению с другими людьми продуктивности труда, в достижении больших успехов в деятельности, и,в-третьих, в легкости освоения и выполнения деятельности. Всегда задача отличия более способных людей от менее способных была актуальна.

Существует такая старинная быль. У одного купца служили два мальчика из одной деревни и одного возраста, Петя и Ваня. Пете купец платил в месяц один рубль, в Ване – три рубля. Естественно, что купцу задали вопрос, почему он так несправедливо оплачивает труд. На этот вопрос купец ответил: «Посмотрите, как они работают!» Подозвал к себе Петю и сказал ему: «Видишь обоз, сбегай узнай, что там везут!»

 Петя сбегал и говорит: «Везут рыбу». Тогда купец дает ему второе задание: «Сбегай и узнай, куда везут продавать рыбу!» Петя сбегал, прибежал назад и говорит: «Рыбу везут в соседнюю деревню». Купец дает третье задание: «Сбегай и узнай, по какой цене собираются продавать рыбу». Петя сбегал и говорит: «Просят по 10 копеек за килограмм». После этого купец просит найти и прислать к нему Ваню. Когда Ваня пришел, купец ему говорит: «Видишь обоз, сбегай узнай, что там везут!» Ваня сбегал, прибежал назад и говорит купцу: «Везут рыбу в соседнюю деревню, по цене 10 копеек за килограмм, я договорился купить у них оптом по 8 копеек за килограмм, и продавцы уже поворачивают лошадей к нашей усадьбе». После этого купец сказал присутствующим взрослым людям: «Видели, как они работают, вот поэтому я плачу Ване в три раза больше Пети».

Эта быль иллюстрирует различия в проявлении человеческих способностей.

Следует отметить, что способности не сводятся к наличным знаниям, умениям и навыкам, но представляют хорошую возможность в овладении ими. Наконец, важной характеристикой способностей является их направленность. Среди преступников нередко встречаются способные люди, но свои способности они реализуют для приготовления и совершения хитроумных и сложных для раскрытия преступлений, совершенствования криминальной деятельности руководимых ими преступных сообществ.

Вопросы для самоконтроля:

Дайте характеристику следующим терминам: личность, индивид, индивидуальность, субъект деятельности.

Какие компоненты структуры личности выделяют К.К.Платонов, С.Л. Рубинштейн,

В.Н. Мясищев, А.Г. Ковалев, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев.

Перечислите, что относят к индивидуально – типологическим особенностям личности. Дайте характеристику названным индивидуально – типологическим личности.

**Свойства личности: характер, темперамент.**

**План.**

* 1. Понятие, теории и типы темперамента.
	2. Понятие, типологии, акцентуации характера.
	3. Отличительные особенности характера от темперамента.
	4. Понятие, теории и типы темперамента.

***Темпера́мент*** - это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Темперамент составляет основу развития характера.

*Теории темперамента:*

 *Гуморальную теорию* предложил древнегреческий врач Гиппократ. Согласно его точке зрения, темперамент зависит от преобладающей в организме человека жидкости (гумор):

\* если преобладает кровь (сангвис), то темперамент будет сангвинический - энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный тип, легко переносящий жизненные трудности и неудачи;

\* если преобладает желчь (холе), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный, с быстрой сменой настроения;

\* если преобладает слизь (флегма), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный тип, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям;

\* если преобладает черная желчь (мелэна холе), то темперамент будет меланхолический - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный тип, склонный к грусти, робости, замкнутости, быстро утомляющийся и чрезмерно чувствительный к невзгодам.

*Конституционная теория* темперамента появилась в начале XX в. Ее главная идея заключалась в установлении связи темперамента с врожденной конституцией (телосложением) человека. Конституционные теории опирались на наглядно различимые признаки в строении человеческого тела.

Э. Кречмер выделил и описал четыре конституционных типа:

- астеник - человек высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой. Плечи узкие, ноги и руки худые и длинные, кисти рук узкие, кожа дряблая. Астеники склонны к преждевременному старению;

- пикник - человек среднего или малого роста, с богатой жировой тканью, большим животом, выпуклой грудной клеткой, круглой головой на короткой шее. Лицо широкое с мелкими чертами;

- атлетик - человек высокого или среднего роста, пропорционального крепкого телосложения, с широкими плечами, хорошей мускулатурой, узкими бедрами. Голова держится прямо, лицевые кости выпуклые;

- диспластик - человек неправильного телосложения, плохо сформировавшийся.

*Если использовать традиционные названия темпераментов, то нетрудно заметить, что меланхолики преимущественно имеют хрупкое астеническое телосложение, холерики - преимущественно в переходных градациях от атлетического телосложения к астеническому, флегматики - в переходных градациях от атлетического к пикническому (крупные, спокойные «увальни»), сангвиники - преимущественно пикническое телосложение.*

Конституционная теория отражает реально существующие связи между внешним обликом человека и его психическими особенностями. Вместе с тем она не позволяет выявить основу, по которой группируются определенные физические и психические свойства индивида в тот или иной тип темперамента.

Наиболее распространенной ныне является *психофизиологическая теория*

*И. П.* *Павлова*, связавшая тип темперамента человека с типом его нервной системы. Павлов выделил четыре типа нервной системы:

первый тип - сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник);

второй тип - сильный, неуравновешенный; возбудимый (холерик);

третий тип - сильный, уравновешенный, инертный (флегматик);

 четвертый тип – слабый (меланхолик).



* 1. Понятие, типологии, акцентуации характера.

***Характер*** – это неповторимое, индивидуальное сочетание устойчивых психологических черт личности, показывающих отношение человека к окружающему миру, выражающееся в его поведении и поступках.

Наряду с отдельными чертами и качествами характера можно выделить общий способ адаптации личности к социальной среде – тип характера человека. При определении типа характера мы выделяем то существенное и сходное в характерах отдельных людей, что определяет общий стиль их жизнедеятельности.

На этой основе нами выделяются следующие типы характеров:



1. Гармонически целостный тип – отличается устойчивостью отношений и в то же время высокой приспособленностью к окружающей среде. У человека с таким типом характера отсутствуют внутренние конфликты, его желания совпадают с тем, что он делает. Это общительный, волевой, принципиальный человек. Люди с гармонически целостным характером сохраняют систему своих ценностей во всех трудных обстоятельствах жизни. Это тип волевого борца за свои идеалы и принципы. Не приспособленчество, а изменение реальности сообразно своим идеалам – таков способ адаптации этих людей.

2. Тип внутренне конфликтный, но внешне гармонически согласованный со средой– отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое, согласуясь с требованиями среды, осуществляется с большим напряжением.

Человек с таким типом характера склонен к импульсивным действиям, однако они постоянно сдерживаются волевыми усилиями. Система его отношений устойчива, но коммуникативные свойства недостаточно развиты.

Люди такого типа имеют сложную систему соотнесения своей ценностной ориентации с условиями реальной действительности.

Разлад с внешним миром эти люди преодолевают путем внутренних тактических перестроек, психологической защиты, обесценивая текущие события, не вписывающиеся в их ценностную систему, сохраняя базовые ценности личности, но не стремясь активно изменить внешние обстоятельства. Это тип отрешенного от повседневной борьбы мудрого созерцателя.

3. Конфликтный тип с пониженной адаптацией – отличается конфликтностью между эмоциональными побуждениями и социальными обязанностями, импульсивностью, преобладанием отрицательных эмоций, неразвитостью коммуникативных свойств, недостаточной структурированностью самосознания. Отдельные связи с миром у людей данного типа не включены в какую-либо общую поведенческую систему. Жизнь таких людей проходит по упрощенной схеме: их изменчивые потребности должны, по их собственному мнению, немедленно удовлетворяться без особых усилий.

Психика таких индивидов не обременена большим опытом, их не заботит и будущее. Они не закалены в борьбе за существование. В детстве они, как правило, подвергались гиперопеке, были окружены чрезмерной заботой окружающих людей. Они отличаются инфантильностью, неприспособленностью к преодолению жизненных трудностей. Основной механизм их жизнедеятельности – удовольствие (гедонизм). Все трудные ситуации люди такого типа воспринимают как остроконфликтные и прибегают к бессознательной психологической псевдозащите –искаженному отражению действительности (капризы, упрямство, уход в мир грез и бесплодных мечтаний)

4. Вариативный тип характера – внешне приспосабливающийся к среде в результате неустойчивости позиций, беспринципности, свидетельствует о низком уровне развития личности, об отсутствии у нее устойчивого общего способа поведения.



***Акцентуация характера или акцентуация личности*** – это чрезмерное усиление отдельных черт характера. Эта особенность личности определяет поведение и поступки, накладывает отпечаток на все сферы ее деятельности: отношение к себе, к окружающим, к миру. Акцентуация является крайним вариантом нормы и не считается психическим расстройством или заболеванием.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип акцентуации характера | Описание |
| Гипертимный  | «Взрывной характер», кипучая энергия, подвижность, болтливость, склонность к панибратству, всегда приподнятое настроение |
| Циклоидный  | Периодическая смена настроения, переход от периодов подъема к депрессии, раздражительность и апатия, сменяется приступами энтузиазма |
| Лабильный | Крайняя изменчивость настроения под влиянием ничтожных стимулов |
| Астено - невротический | Беспокойный сон, плохой аппетит, плаксивость, утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии (поиску у себя различных заболеваний) |
| Сенситивный  | Пугливость, робость, застенчивость, замкнутость с новыми людьми, плохая устойчивость к стрессу, чрезмерная впечатлительность, чувство неполноценности, глубокая привязанность к дружбе |
| Психаастенический  | Склонность к рассуждениям, самоанализу, мнительность, образование навязчивых страхов, педантизм, формализм, нетерпеливость |
| Шизоидный  | Замкнутость, отгороженность от окружающего мира, холодность, неумение понимать чувства других, склонность к фантазиям, необычные увлечения, подчёркнутая независимость |
| Эпилептоидный | Склонность к вспышкам гнева, инертность мышления, садистские склонности, жадность, аккуратность, угодничество перед начальством, «приземленные» интересы |
| Истероидный  | Жажда постоянно быть в центре внимания, демонстративное поведение, показанные попытки самоубийства, обостренное самолюбие, склонность к симуляции заболеваний, лживость |
| Неустойчивый | Тенденция «плыть по течению», слабоволие, отсутствие настойчивости, любовь к развлечениям |
| Конформный  | Готовность подчиняться, ханжества, уступчивость |

* 1. Отличительные особенности характера от темперамента.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий для сравнения | Темперамент | Характер |
| Время проявления | Генетически первичен | Прижизненное образование |
| Сфера проявления | Проявляется во всех сферах жизни | Связан с определенными ситуациями |
| Время проявления | Проявляется рано | Формируется позже под воздействием воспитания |
|  | Связан с особенностями нервной системы | Связан с социальными ситуациями |
| Отношение к миру | Не определяет отношение к миру | Выражает отношение к миру |
|  | Влияет на формирование характера т.к. черты характера возникают тогда, когда темперамент достаточно развит | Влияет на темперамент |
|  | Ярче проявляется в трудных ситуациях | Проявляется в типичных ситуациях |

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Дайте определение термину «темперамент».
2. Перечислите известные Вам теории темперамента и охарактеризуйте их.
3. Дайте характеристику известным Вам типам темперамента.
4. Дайте определение термину «характер».
5. Охарактеризуйте известные Вам типы характера.
6. Проведите сравнительную характеристику между темпераментом и характером.

**Особенности личности, влияющие на выбор профессии.**

 **План.**

1. Влияние типа характера на выбор профессии.
2. Влияние типа темперамента на выбор профессии.

 *Выбор профессии - это социальный процесс, в ходе которого индивиды*

*последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности - профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования. Выбор профессии включает профессиональную ориентацию, а также выбор связанного с профессией социального положения.*

1. Влияние типа характера на выбор профессии.

Различают от 10 до 14 типов характера. Они бывают гармоничными и дисгармоничными.

*Гармоничные типы характера* характеризуются достаточным развитием основных черт характера без выделения, обособления, без преувеличения в развитии каких-то одних черт.

*Дисгармоничные* – проявляются с выявления разных черт характера и получили название *акцентированные* или *акцентуированные.*

 Выделяют двенадцать дисгармоничных (акцентуированных) типов характера и опишем их положительные и отрицательные качества, которые могут отражаться на профессиональной деятельности человека.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип характера | Характеристика |
| Гипертемический тип. | Отличается почти всегда хорошим настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущий энергией, неудержимой активностью. Стремится к лидерству, авантюрам.Конфликт возможен при монотонной работе, одиночестве, в условиях жесткой дисциплины, постоянных нравоучений. |
| Дистимический тип. | Серьезный, пессимист.Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность. Эти люди тяготятся шумными обществами, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Они очень ценят тех людей, которые дружат с ними и склонны им подчиняться. |
| Циклоидный тип. | Резко меняющееся настроение. Эти частые смены душевного состояния утомляют человека, делают его поведения малопредсказуемым, противоречивым, склонным к смене профессии, места работы, интересов |
| Возбудимый тип. | Повышенная раздражительность склонность к агрессии, несдержанность, угрюмость, занудливость, но возможны льстивость, услужливость, склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленность в беседе.Они активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки. |
| Застревающий тип | Люди с таким типом акцентуации «застревают» на своих чувствах, мыслях. Они не могут забыть обид и «сводят счеты» со своими обидчиками. У них наблюдается служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликте чаще всего бывают активной стороной и четко определяют для себя круг друзей и врагов. Проявляют властолюбие.Конфликт возможен при задетом самолюбии, несправедливой обиде, препятствии к достижению честолюбивых целей. |
| Педантичный тип. | У этих людей ярко выражена ''занудливость'' в виде переживания подробностей, на службе они способны замучить посетителей формальными требованиями, изнуряют домашних чрезмерной аккуратностью.Конфликты возможны в ситуации личной ответственности за важное дело, при недооценке их заслуг. Они склонны к навязчивости, психастении. |
| Тревожный тип | Люди этого типа акцентуации отличаются пониженным настроением, робостью, боязливостью, неуверенностью в себе. Они постоянно опасаются за себя, своих близких, долго переживают неудачу и сомневаются в правильности своих действий. В конфликты вступают редко и играют пассивную роль.Конфликты возможны при ситуации страха, угрозы, насмешек, несправедливых обвинений. |
| Эмотивный тип | Человек того типа характера чрезмерно чувствителен, раним и глубоко переживает малейшие неприятности. Он чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще всего печальное настроение. В конфликты вступает редко и играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу, а предпочитает держать их в себе. |
| Демонстративный тип. | Этот человек стремится быть в центре внимания и добивается своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь. Он легко забывает о своих неблаговидных поступках. У него выражена высокая приспособляемость к людям.Конфликт с таким человеком происходит при ущемление его интересов, недооценки заслуг, низвержения с ''пьедестала''. Эти ситуации вызывают у него истерические реакции. |
| Экзальтированный тип | Люди с таким типом характера имеют очень изменчивое настроение, словоохотливость, повышенную отвлекаемость на внешние события. Их эмоции ярко выражены и находят свое отражение во влюбчивости. |
| Интровертированный тип. | Люди этого типа характера характеризуются малой общительностью, замкнутостью. В конфликты вступают редко, только при попытке вторгнуться в их внутренний мир. |
| Конформный тип | Люди этого типа обладают высокой общительностью, словоохотливостью до болтливости. Конфликты возможны в ситуации вынужденного одиночества, бесконтрольства. |

1. Влияние типа темперамента на выбор профессии.

***Выбор профессии*** *- это социальный процесс, в ходе которого индивиды последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности - профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования. Выбор профессии включает профессиональную ориентацию, а также выбор связанного с профессией социального положения.*

Специалисты придают большое значение темпераменту как одному из важнейших критериев выбора профессии.

Все хотят иметь хороший достаток и работу, которая будет всегда по душе и в радость. Однако часто возникает ситуация, когда работа приносит хороший заработок, условия работы великолепны, а в коллективе только дружелюбные работники. Но удовольствия такая работа не приносит. В чём же дело? Оказывается, вся проблема в природном характере человека, его индивидуальных особенностях, которые сказываются на протекании различных психических процессов, – речь идёт о темпераменте.

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, он общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Сангвиник рождён для того, чтобы занимать должности руководителя. Из них чаще всего получаются самые приятные и душевные начальники. Сангвиник - очень расчётливый человек, он знает, как уговорить и расположить к себе человека. Единственное, в чём видят затруднение сангвиники – это технические моменты, в которых данный тип темперамента не совсем силён.

Что касается профессий, сангвиникам подходят живые, яркие профессии, которые требуют значительного общения с другими людьми. Сангвиники любят расширять свой горизонт, открывать для себя что-то новое и проявлять в работе креативность. Сангвиник - прежде всего педагог, администратор, журналист, экономист, технолог, адвокат и менеджер по персоналу. Также сангвиник сможет добиться значительного успеха в роли официанта или продавца.

Монотонная работа, которая будет требовать постоянного внимания, точно не для сангвиников. Данный тип темперамента не любит детальную, кропотливую работу с постоянной сосредоточенностью. Поэтому такие профессии, как бухгалтер, архивист, ювелир, диспетчер и реставратор можно сразу исключить из списка подходящих сангвинику профессий. Холерик отличается повышенной возбудимостью, его действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

В плане работы холерики имеют большие преимущества относительно других типов темперамента. Работники-холерики отличаются тем, что они меньше всего подвержены стрессу. Даже если обстановка на работе напряжённая, имеется большое количество проблем – холерики быстро восстанавливают свои силы и снова готовы упорно работать. В большинстве случаев холерики – это отличные лидеры, поэтому им легче всего руководить. Холерики, хоть и строгие, но самые качественные начальники.

Скука – главный враг холерика, заставить себя учиться и работать через скуку холерик практически не способен. Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где значим человеческий фактор, где важно уметь устанавливать контакты и располагать к себе. Холерик легко включается в новую для себя деятельность, быстро приспосабливается к переменам.

Холерикам подойдут те профессии, которые требуют большой энергии и высокой концентрации внимания: артист, дипломат, журналист, специалист по PR, дизайнер. Кроме того, из холериков получаются отличные предприниматели и бизнесмены. Среди успешных педагогов также немало холериков. Люди с холерическим типом темперамента полюбят такие профессии, как тренер, геолог, следователь и даже лётчик.

Говоря о профессиях, которые близки холерикам, стоит упомянуть и те, которые им совсем не подходят. Род деятельности, который требует однообразной и конвейерной работы загубит энергичного холерика. Эти люди никогда не смогут монотонно перебирать бумаги в библиотеке или бухгалтерии.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Как уже выяснилось, главная черта флегматиков – это медлительность. В случае стрессовой ситуации на работе только флегматики способны с абсолютным спокойствием проанализировать сложившуюся неприятную ситуацию и принять наиболее правильное решение. Хотя флегматики и «раскачиваются» довольно долго, порученное им задание будет выполнено идеально, без нареканий. Однако, данный тип темперамента не будет выполнять работу, которая в поручение не входила.

Что касается монотонной и однообразной работы, флегматики в ней наиболее продуктивны. Флегматический тип темперамента очень силён в точных науках. Из флегматика получается отличный механик и инженер, физик или математик, ботаник или астроном, ювелир, диспетчер.

Работа, требующая публичной и энергичной жизни, измучает тихого и медлительного флегматика. Профессии, которые флегматику однозначно не подойдут: секретарь, ведущий шоу, дирижёр, бизнесмен, хирург или менеджер.

Однако, многие из флегматиков своей размеренностью и неторопливостью достигли больших успехов и стали знаменитыми. Например, М. И. Кутузов имел постоянность в своей деятельности, и начав с самого детства службу в армии, он посвятил ей всю жизнь. Про него говорили, что он «поспешал, не спеша», то есть делал все без излишней торопливости, работал не быстро, но очень продуктивно.

У меланхолика реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Меланхолики успешны в деятельности, требующей внимания к деталям и наблюдательности, но не связанной с большим количеством общения. Предметом труда меланхолика может стать техника, информация, художественные образы.

Меланхолики любят работу в одиночестве. Люди с меланхолическим типом темперамента весьма эмоциональны и чувствительны, они замечают каждую тонкость в поведении окружающих их людей. Меланхолики великолепно чувствуют искусство, музыку, литература. Меланхолики способны впадать в депрессию от малейшей их неудачи, они часто грустят и печалятся без причины, часто тревожатся.

Меланхолик может состояться и как писатель, художник или кинокритик, и как программист, бухгалтер или архитектор. Много меланхоликов среди талантливых ученых. Меланхолики нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные перемены, малейший стресс может сильно повредить их работоспособности.

Меланхолический темперамент и выбор профессии, которая потребует постоянного общения с людьми, будет не лучшим вариантом. Тонкая нервная организация меланхоликов не выдержит напряжения таких профессий, как: врач (особенно хирург), спасатель, лётчик, диспетчер.

Отличается высокой эмоциональной чувствительностью, повышенной ранимостью, неуверенностью.

Голос тихий, речь замедленная, мимика и движения бедны и невыразительны.

Внешне меланхолик кажется подавленным, заторможенным, у него всегда плохое настроение. Меланхолик чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен, незначительный повод может вызвать у него слезы. Склонен к опасениям по поводу и без повода. Накануне каких-либо перемен в жизни волнуется, нередко понапрасну. Его пугает новая обстановка, он теряется, смущается, боится новых контактов с незнакомыми людьми, уходит в себя, замыкается, уединяется. Он успешно приспосабливается лишь к узкому кругу особенно близких людей.

Меланхолик неэнергичен, ненастойчив и малоработоспособен. Он быстро утомляется, особенно при значительном напряжении. Если он занимается делом, противоречащим его характеру (например, самостоятельной управленческой работой), он может, конечно, успешно с ним справиться, но цена за несвойственное ему поведение может быть слишком велика - нервное перенапряжение, стресс. Если же для меланхолика созданы необходимые условия, имеются точные инструкции, а его самого поощряют и поддерживают, меланхолик - отличный работник.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Охарактеризуйте каждый тип характера человека и расскажите о влиянии этих типов на выбор профессии.
2. Перечислите, какие профессии подходят каждому типу темперамента человека (сангвинику, холерику, флегматику и меланхолику).

**Способности и задатки у человека.**

 **План.**

1. Способности и задатки.
2. Виды способностей.
3. Профессиональные способности и их формирование.
4. Способности и задатки.

Способности выступают как свойства души человека и включают в себя возможные психические процессы и состояния. Такая характеристика способностей является наиболее старой из имеющихся определений и в настоящее время практически не используется.

***Способности*** – это такой уровень развития знаний, умений и навыков у человека, который позволяет ему успешно справляться с различными видами деятельности.

Такое определение применялось в XVIII- XIX веке, иногда используется и в наши дни.

Способности – это особенности человека, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но позволяющие быстро их приобретать и эффективно применять в практической деятельности.

В настоящее время именно это определение наиболее точное и самое распространенное.

Б.М. Теплов выделяет три главных признака способностей:

1. Способности – это индивидуально психические особенности, отличающие одного человека от другого.

2. Способности имеют отношение к успешности выполнения определенной деятельности или многих видов деятельности.

3. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам.

Иногда о способностях, обучающихся говорят только тогда, когда они проявляются как одаренность или приближаются к таланту, что неверно.

***Одаренность*** – это совокупность ряда способностей, обусловливающая особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяющая его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее в тех же условиях.

Одаренность обычно проявляется в разносторонних способностях и граничит с талантом.

***Талант*** – это способности к определенной деятельности, проявляющиеся как творчество.

Талантливость близка к гениальности, но меньше значимости.

***Гениальность –*** это высшая степень одаренности.

 ***Задатки*** – это морфологические и функциональные особенности строения нервной системы, органов чувств и органов движения, выступающие в качестве природных предпосылок развития способностей. Задатки характеризуются двумя важнейшими особенностями.

1. Задатки являются врожденными особенностями, то есть они либо передаются по наследству, либо формируются в пренатальном периоде.

2. Задатки многозначны, то есть на основе одних и тех же задатков могут сформироваться разные способности.

В качестве задатков выделяются:

- типологические свойства нервной системы, определяющие скорость образования временных нервных связей, их прочность, легкость дифференцировок;

- анатомические особенности строения анализаторов и связанных с ними областей коры головного мозга.

Задатки являются основой способностей, которые обнаруживаются и развиваются, при благоприятных условиях, только в ходе процессе деятельности.

Для задатков характерно, что

- на основе одних и тех же задатков могут развиваться разные способности;

- задатки, развиваясь, приобретают новые качества.

При отсутствии некоторых задатков, когда человек вовлечён в соответствующую развитию данной способности деятельность, происходит процесс компенсации, то есть развития других задатков в качестве компенсации. Пример - музыкальные способности; здесь задатком является абсолютный слух, однако отсутствие именно такого задатка может быть компенсировано развитием памяти музыкальных интервалов.

2. Виды способностей.

Виды способностей:

природные (естественные) специфические (социальные)

 Виды способностей:

 общие влияют на успешность специальные направлены

 выполнения различных видов на овладение конкретным

 деятельности видом деятельности

Виды способностей:

 теоретические практические (свидетельствуют

 (свидетельствуют о склонности к о успешности выполнения

 абстрактным рассуждениям, конкретных, практических

 логическим умозаключениям) действий)

Виды способностей:

 учебные творческие

3.Профессиональные способности и их формирование.

***Профессиональные способности*** – это способности, сформировавшиеся в ходе профессионального обучения и продолжающие развиваться в ходе профессиональной адаптации и последующей трудовой деятельности.

Профессиональные способности формируются на основе задатков, общих и специальных способностей и включают их элементы в свою структуру в преобразованном виде.

Каждая профессия и специальность требует от рабочего определенных способностей для овладения ею и успешной производственной деятельности.

Профессиональные способности развиваются только в профессиональной деятельности и в специальных упражнениях, рассчитанных на формирование необходимых для профессии личных качеств.

Способности к определенной профессиональной деятельности, включающие в свою структуру интенсивную, устойчивую и действенную направленность личности в виде стремления к этой профессии, и убеждения в своем ей соответствии определяют призвание.

Профессиональные способности представляют собой не новые особые качества, а определенные сочетания психических свойств и процессов, благоприятных для осваиваемой учащимися профессии. Следовательно, чтобы изучить способность того или иного учащегося, необходимо изучать различные особенности его личности.

На формирование профессиональных способностей благотворное влияние оказывают:

- интерес к избранной профессии;

- организованность учебного процесса и обеспеченность необходимыми учебными пособиями;

- успешность теоретических занятий и производственных упражнений;

- хорошо подготовленные, организованные и оставляющие хорошие впечатления экскурсии на базовое предприятие;

- встречи со знатными рабочими данной профессии, особенно с бывшими выпускниками училища, умеющими увлекательно рассказывать о своей работе;

- систематичность учебного процесса, в частности производственных упражнений;

- воспитание уверенности в успешности овладения профессий и стремления к преодолению трудностей;

- стимулирование активности и самостоятельности обучающихся в выполнении учебной и производственной работы.

Чем сильнее педагог сумеет заинтересовать учащегося выбранной им профессией, тем легче ему будет формировать его профессиональные способности и тем лучше эти способности будут формироваться.

Заставляя учащегося анализировать свои действия, вскрывать причины допущенных им отклонений, неточностей и ошибок, а потом вносить поправки в свои действия, преподаватель тем самым формирует его профессиональные способности. Точнее говоря, развивает свои способности сам учащийся собственной практической, умственной и физической работой, а преподаватель только управляет этой его деятельностью. Но успех формирования профессиональных способностей учащегося зависит главным образом от этой управляющей деятельности педагогов.

***Вопросы и задания для самоконтроля:***

1. Что представляют способности?
2. На какие группы делятся способности?
3. Что называется, одаренностью?
4. Чем отличается талант от одаренности?
5. Что такое гениальность?
6. Кто должен формировать профессиональные способности у человека?
7. Что обеспечивает успех формирования профессиональных способностей?
8. Какое значение в формировании профессиональных способностей имеет интерес к осваиваемой профессии?
9. В чем заключаются основные пути формирования у обучающихся интереса к профессии?
10. Почему для развития профессиональных способностей очень важно, чтобы у обучающихся было больше успехов, чем неудач?

**Задание 1.** Проведите небольшой ретроспективный (обращенный к событиям прошлого) анализ выбора профессии. Воспользовавшись методом беседы, постарайтесь выявить и описать основные события и процессы, которые связаны с выбором профессии. Постарайтесь выделить общие (сходные у разных профессионалов) и индивидуально – своеобразные особенности в решении ими задачи о выборе профессии.

**Психология самопознания и самовоспитания личности.**

План.

1. Понятие самопознание и самовоспитание.
2. Движущие силы и механизм самовоспитания личности.
3. Методы самовоспитания.

1. Понятие самопознания и самовоспитание.

Формирование и развитие личности не может происходить по принуждению, без соответствующего желания человека, без его стремления к самосовершенствованию. Такое желание появляется уже в подростковом возрасте и начинается оно с познания других и постижения своего «Я». Это связано с такими особенностями этого возраста, как чувство взрослости, интерес к себе, самоутверждение среди сверстников и др.

Познание как другого человека, так и самого себя осуществляется в разнообразных отношениях с окружающей действительностью. Поэтому чтобы знать качества своей личности, необходимо наблюдать и анализировать не только чужие, но и свои действия в различных жизненных ситуациях, поступки и отношения с окружающим миром. Познание человеком самого себя осуществляется в процессе общения, активного взаимодействия с другими людьми, в реальной практической деятельности. В этой связи главным средством самопознания себя является самоизучение. Следующим шагом самопознания является самоанализ. Он завершает определенный этап самопознания (самоизучения) самооценка, которая включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически.

У каждого человека своеобразно проявляется мера осознания и понимания себя. Это обусловлено комплексом индивидуально-психологических особенностей личности, развитием абстрактно-логического мышления, аналитическими способностями, уровнем потребности в самопознании.

Следовательно, ***самопознание*** представляет собой осознанный целенаправленный процесс познания и оценки личностью своего внутреннего (психологического) мира с целью развития своих сил и способностей.

Важным средством формирования самопознания является самонаблюдение.

А.И.Кочетов сформулировал следующие его правила:

- фиксировать и учиться воспроизводить свои действия, поступки и состояния в обычных ситуациях;

- осуществлять самонаблюдение целенаправленно в различных видах деятельности и отношений, отмечая свои успехи и неудачи;

- доверять истинности тех качеств, которые выражаются в конкретных результатах;

- постоянно проверять данные самонаблюдения сравнением с оценкой, которую дают сверстники, педагоги, родители;

- бороться с самолюбованием, самообманом.

Наблюдение за своими действиями и поступками позволяет сделать их самоанализ. Самоанализ лежит в основе соответствующей самооценки и позволяет определить, какие произошли изменения, что удалось сделать, какие качества сформировались.

Познание человеком самого себя позволяет организовать процесс самовоспитания.

***Самовоспитание*** - это деятельность человека, направленная на изменение своей личности в соответствии с сознательно поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями.

Самовоспитание предполагает определенный уровень развития личности, ее самосознания, способности к ее анализу при сознательном сопоставлении своих поступков с поступками других людей. Отношение человека к своим потенциальным возможностям, правильность самооценки, умение видеть свои недостатки характеризуют зрелость человека и являются предпосылками организации самовоспитания.

Воспитание, если оно не насилие, без самовоспитания невозможно. Их следует рассматривать как две стороны одного и того же процесса. Осуществляя самовоспитание, человек может самообразовываться.

***Самообразование*** - это система внутренней самоорганизации не усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие.

***Самообучение*** - это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.

1. Движущие силы и механизм самовоспитания личности.

Когда появляется на свет новорожденный, мы говорим: «Родился человек», т.е. говорим о биологическом его рождении. Однако дальнейший процесс биологического развития теснейшим образом сочетается с приобретением таких качеств и свойств, которые по своему происхождению не связаны с биологической природой человека (например, усвоение навыков, привычки, поведение и др.). Названные свойства и качества могут сформироваться лишь прижизненно и характеризуют социальное развитие человека. Таким образом, общее понятие «человек» включает в себя более узкое и специфическое понятие – «личность».

О личности мы судим по следующим признакам:

1. Определенные сформированные социальные качества. Например, ответственность, достоинство, индивидуальность, общественная активность, твердость взглядов и убеждений.

2. Личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей управлять собственным поведением и деятельностью. Способность обдумывать свои поступки и отвечать за них - существенный и главный признак личности.

А.И.Кочетов в своей книге «Организация самовоспитания школьников» говорит, что как всякое развивающееся явление, личность противоречива, в ее внутреннем мире неизбежны столкновения, конфликты, периоды спада и усиления развития. Понятия личность невозможно вне вычленения ее движущих сил. Ученые единодушны в том, что движущими силами в самовоспитании личности являются определенные противоречия.

В настоящее время в науке накоплен достаточный фактический материал, позволяющий проникнуть в суть процесса самовоспитания. Механизм самовоспитания имеет следующие особенности: воспитанник выбирает цели жизни, идеалы в соответствии с общественными критериями, готовит себя к жизни в обществе, совершенствуется в коллективной деятельности по улучшению окружающего мира. Между указанными факторами самовоспитания существуют сложные взаимосвязи и противоречия: цель жизни может быть одной, а увлеченность - в другой сфере, в результате чего между желанием совершенствовать себя и реальным самовоспитанием возникает несоответствие и т.д. и не всегда противоречия могут быть разрешены усилиями самого воспитанника.

В своей работе А.И.Кочетов определяет параметры самовоспитания:

а) направленность, т.е. мотивы работы над собой.

б) содержание (умственное, физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, волевое, профессиональное, комплексное).

в) устойчивость (случайное, эпизодическое, постоянное).

г) эффективность в формировании личности (выполняет функции главные и вспомогательные).

Главная воспитательная задача в руководстве самовоспитания заключается в том, что надо сформировать те положительные качества, от которых зависит разрешение указанных противоречий, и привести в действие такие факторы как: самосознание, увлеченность, направленность, умение управлять собой и т.д.

1. Методы самовоспитания.

Выделяют следующие методы самовоспитания:

- *самопознание* включает: самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, самосравнение.

- *самообладание*, которое опирается на: самоубеждение, самоконтроль, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление, самоисповедь, самопринуждение.

- *самостимулирование,* которое предполагает: самоутверждение, самоодобрение, самопоощерение, самонаказание, самоограничение.

- *самопомощь* - это умение поддержать себя, вывести себя из тяжелого душевного состояния, умение самоубеждения облегчить самую сложную ситуацию, умение, не уходя в переживания, решать проблемы в психологически некомфортном состоянии стресса, что в конечном итоге, учит самоорганизации всей жизни.

***Самонаблюдени*е** - это метод получения эмпирических психологических данных при наблюдении человека за самим собой; наблюдение за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления — переживания, мысли, чувства и пр.

***Самоанализ*** – это анализ собственных переживаний, поступков, размышлений и потребностей.

***Самооценивание*** – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств.

***Самосравнение*** – это сравнение своих качеств, поступков, размышлений и потребностей с качествами, поступками, размышлениями и переживаниями других людей.

***Самоубеждение*** – это процесс критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, личностные мотивы

***Самоконтрол***ь — способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. ***Самоприказ*** – это короткое и отрывистое распоряжение, которое человек даёт

самому себе.

***Самовнушение*** – это воздействие психологического характера, направленное на самого себя, адресованный самому себе, когда субъект и объект внушающего воздействия совпадают.

***Самоподкреплени***е – это процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя себя и имея над этими поощрениями какой-то контроль.

***Самоисповедь -*** начальный и необходимый момент процесса общения с собой, без которого все остальные этапы и способы самоосуществления, «обработка самого себя» малоэффективны.

***Самопринуждение*** – это принуждение самого себя к каким – либо поступкам, действиям.

***Самоутверждение –*** это стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса.

***Самоодобрение –*** это способность одобрять, положительно подкреплять своё поведение, ход мыслей и рассуждений.

***Самопоощерение –*** это эмоциональное подкрепление совершенных поступков. ***Самонаказание*** - это осознание и пере­живание своей вины, недовольство собой.

***Самоограничение -*** это способность добровольно следовать выбранным обетам, контролировать желания своего тела и ума, держать себя в рамках культурных ограничений.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Охарактеризуйте понятие «самовоспитание» и «самопознание» личности.
2. Перечислите движущие силы и механизм самовоспитания личности.
3. Перечислите известные Вам методы самовоспитания и дайте им характеристику.

**Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека.**

**План.**

1. Профессиональное самоопределение как условие самореализации личности.
2. Профессиональное самоопределение на разных стадиях онтогенетического развития личности.
3. Профессиональное самоопределение как условие самореализации личности.

Достойная работа дает человеку большие возможности: она позволяет ему самореализовать себя, проявить свою индивидуальность, создает финансовую основу благополучия личности, поддерживает психическое здоровье и что очень важно - даёт ощущение нужности обществу, удовлетворенность жизнью. Ученые убедились в том, что люди, достигшие профессиональных вершин, сделавшие карьеру, живут намного дольше тех, кто неудачлив в работе. Получается, правильный выбор работы - один из значимых факторов успешности в жизни человека.

Каждый человек хотя бы раз в жизни спрашивает себя: «Для чего родился? Как и куда надо двигаться в жизни?», и отвечая на этот вопрос, делает определенный выбор. Этот выбор - осознанный шаг к утверждению своей позиции в проблемной ситуации - называют само­определением.

Самоопределение – это сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

Чем старше и самостоятельней становится человек, тем больше возникает проблемных ситуаций. Одна из них, оказывающая зачастую влияние на всю жизнь, - профессиональный выбор - разновидность самоопределения.

***Профессиональное самоопределение*** – это выявление и утверждение собственной позиции в ситуации профессионального выбора. Это самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой «работы и всей жизнедеятельности в конкретной культур­но-исторической (социально-экономической) ситуации».

Н.С. Пряжников выделяет основные типы самоопределения человека:

- самоопределение в конкретной трудовой операции: есть люди, для которых смысл работы заключается в качественном выполнении отдельных операций (например, на заводском конвейере).

- самоопределение на конкретном трудовом посту предполагает выполнение довольно многообразных функций (например, труд токаря).

- самоопределение на уровне конкретной специальности предполагает сравнительно безболезненную смену различных трудовых постов и в этом смысле расширяет возможности самореализации личности. Например, водитель автотранспорта легко управляет любыми видами автомобилей;

- самоопределение в профессии (в группе родственных специальностей) – работник может работать, выбирая смежные специальности, например, учитель. Педагог, имеющий филологическое направление в образовании, может работать учителем русского языка, учителем литературы, учителем словесности и т.д.

- жизненное самоопределение – это выбор образа жизни человека. Жизненное самоопределение предполагает не только выбор и реализацию человеком тех или иных социальных ролей, но и выбор стиля жизни и самого образа жизни. В этом случае профессия может стать средством реализации определенного образа жизни;

- личностное самоопределение (как высший уровень жизнен­ного самоопределения) – высшее проявление жизненного самоопределения, это создание своеобразного «образа я» и утверждение этого образа в социуме;

2. Профессиональное самоопределение на разных стадиях онтогенетического развития личности.

Возникновение профессионального самоопределения охватывает старший школьный возраст, однако ему предшествуют этапы:

1. Первичный выбор профессии, он характерен для обучающихся младшего школьного возраста, когда ещё не возникает вопросов о содержании профессии, условиях работы. Иногда на этой стадии задерживаются и подростки;

2. Этап профессионального самоопределения (старший школьный возраст). На этом этапе возникают и формируются профессиональные намерения и первоначальная ориентировка в различных сферах труда;

3. Профессиональное обучение как освоение выбранной профессии осуществляется после получения школьного образования;

4. Профессиональная адаптация характеризуется формированием индивидуального стиля деятельности и включением в систему производственных и социальных отношений;

5. Самореализация в труде (частичная или полная) связана с выполнением или невыполнением тех ожиданий, которые связаны с профессиональным трудом.

Итак, профессиональное самоопределение рассматривается как процесс, охватывающий весь период профессиональной деятельности личности: от возникновения профессиональных намерений до выхода из трудовой деятельности. Он пронизывает весь жизненный путь человека. Пиком этого процесса, переломным моментом в жизни является акт выбора профессии. По времени он обычно совпадает с окончанием школы и тесно связан с предшествующими этапами профессионального самоопределения.

***Дошкольное детство.*** Общеизвестно стремление детей в своих играх подражать взрослым и воспроизводить их действия и деятельность. В дошкольном возрасте широкое распространение получают сюжетно ролевые игры, часть из них имеет профессионально ориентированный характер. дети играют, присваивая себе роли врача, продавцов, воспитателей, водителей транспортных средств, поваров и др.

Важное значение для дальнейшего профессионального самоопределения имеют первоначальные трудовые пробы - выполнение несложных действий по уходу за одеждой, растениями, уборке помещений и др. Эти трудовые действия развивают интерес к труду, составляют основу воспитания положительной мотивации к любой деятельности вообще, обогащают знания детей о труде взрослых.

Положительное влияние на дальнейшее профессиональное самоопределение имеют знания о труде взрослых. Для их формирования оправданно наблюдение за работой взрослых, а затем описание содержания труда.

Результатом профессионально-ролевых игр, выполнения простейших видов труда, наблюдения за трудом взрослых становится «самоопределение» дошкольников на основе различения видов труда и сравнения разных профессий.

***Младший школьный возраст.*** Психологической особенностью младших школьников является подражание взрослым. Отсюда и ориентации на профессии значимых для них взрослых: учителей, родителей, родственников, близких знакомых семьи. Наблюдается своего рода профессиональная индукция.

Вторая важная особенность детей этого возраста - мотивация достижений, и, конечно, прежде всего в ведущей деятельности - учебе. Осознание ребенком своих способностей и возможностей на базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности приводит к формированию представления о желаемой профессии.

Развитие способностей к концу младшего школьного возраста приводит к значительному возрастанию индивидуальных различий между детьми, что влияет на существенное расширение спектра профессиональных предпочтений.

Учебная и трудовая деятельность способствует развитию воображения детей как воссоздающего, так и продуктивного (творческого). На основе этой способ­ности происходит обогащение представления о содержании различных видов труда, формируется умение понимать условность отдельных событий, воображать себя в определенной профессии. У ребенка появляют­ся профессионально окрашенные фантазии, которые окажут в будущем большое влияние на профессиональное самоопределение личности.

***Подростковый возраст*** - это период первичной, амбивалентной оптации. Отрочество - один из самых ответственных периодов становления личности. В этом возрасте закладываются основы нравственного отношения к разным видам труда, происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют избирательность отношения подростков к различным профессиям.

Подражание внешним формам поведения взрослых приводит к тому, что мальчики-подростки ориентируются на романтические профессии «настоящих мужчин», обладающих сильной волей, выдержкой, смелостью, мужеством (летчик-испытатель, космонавт, автогонщик и др.). Девочки начинают ориентироваться на профессии «настоящих женщин», обаятельных, привлекательных и популярных (топ-модель, эстрадная певица, телеведущая и др.). Ориентация на романти­ческие профессии складывается под влиянием средств массовой информации, тиражирующих образцы «настоящих взрослых». Формированию такой романтической профессиональной ориентации способствует также стремление подростков к самовыражению и самоутверждению.

Дифференцированное отношение к разным учебным предметам, занятия в кружках художественного и технического творчества формируют у подростков учебно-профессиональные намерения и профессио­нально ориентированные мечты. Эти ориентации способствуют появлению новых профессионально ориен­тированных мотивов учения, инициируют саморазвитие качеств, способностей, присущих представителям желаемых профессий.

Образцы желаемого будущего, профессиональные мечты становятся психологическими вехами, штрихами профессионального самоопределения.

***Ранняя юность.*** Важнейшая задача этого возраста - выбор профессии. Это период реалистической оптации. Профессиональные планы подростка весьма расплывчаты, аморфны, имеют характер мечты. Он чаще всего воображает себя в разных эмоционально привлекательных для него профессиональных ролях, но окончательный психологически обоснованный выбор профессии сделать не может. А ведь в самом начале юношеского возраста эта проблема возникает перед теми девушками и юношами, которые вынуждены оставить основную общеобразовательную школу. Это примерно треть старших подростков: одни из них поступят в учреждения начального и среднего профессионального образования, другие вынуждены будут приступить к самостоятельной трудовой деятельности.

В 14 - 15 лет крайне сложно выбрать профессию. Профессиональные намерения диффузны, неопределенны. Профессионально ориентированные мечты и романтические устремления реализовать в настоящем невозможно. Неудовлетворенность реально наступившим будущим стимулирует развитие рефлексии — осознания собственного «Я» (кто я? каковы мои способности? каков мой жизненный идеал? кем я хочу стать?). Самоанализ становится психологической основой отсроченного профессионального самоопределения для многих обучающихся профессиональной школы. Хотя, казалось бы, именно они, получающие профессиональное образование в профтехучилищах, профлицеях, техникумах и колледжах, профессионально уже определились. Но статистика свидетельствует о том, что выбор учебно-профессионального учреждения психологически не обоснован.

Психологически более комфортно чувствуют себя те девушки и юноши, которые получают среднее (полное) общее образование. К моменту окончания школы девушки и юноши из многих воображаемых, фантастических профессий должны выбрать наиболее реальные и приемлемые варианты. Психологически устремленные в будущее, они понимают, что благополучие и успех в жизни прежде всего будут зависеть от правильного выбора профессии.

На основе оценки своих способностей и возможностей, престижа профессии и ее содержания, а также социально-экономической ситуации девушки и юноши прежде всего самоопределяются в путях получения профессионального образования и резервных вариантах приобщения к профессиональному труду.

Таким образом, для старших подростков и для девушек и юношей актуальным является учебно-профессиональное самоопределение - осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки.

***Юность.*** В возрасте 16 - 23 лет подавляющее большинство девушек и юношей получают профессиональное образование в учебных заведениях или профессиональную подготовку на предприятиях либо в учреждениях.

Общеобразовательная школа с ее романтическими устремлениями и профессионально ориентирован­ными мечтами осталась в прошлом. Желаемое будущее стало настоящим. Однако многие переживают неудовлетворенность и разочарование в сделанном (вынужденно или по желанию) выборе учебно-профессионального поля. Предпринимаются попытки внести коррективы в профессиональный старт.

У большинства же девушек и юношей в ходе профессионального обучения укрепляется уверенность в оправданности сделанного выбора. Идет неосознаваемый процесс кристаллизации профессиональной направленности личности. Постепенное усвоение будущей социально-профессиональной роли способствует конституированию себя как представителя определенного профессионального сообщества.

***Молодость (до 27 лет).*** Это возраст социально-профессиональной активности. Позади остались сомнения в правильности сделанного профессионального выбора, Как правило, уже имеются определенный профессиональный опыт и место работы. Актуальным становится профессиональный рост. Часть сверстников уже добилась определенных профессиональных достижений. Но подавляющее большинство молодых людей, завершивших, казалось бы, строительство своей жизни и профессионально самоопределившихся, начинают испытывать психологический дискомфорт, обусловленный нереализованными возвышенными профессиональными планами и психологическим насыщением профессиональным трудом.

Отсутствие реальных профессиональных достижений, неопределенность перспектив карьеры актуализируют рефлексию своего бытия, порождают самоанализ и самооценку «Я-концепции».

Наступает период душевной смуты. Ревизия профессиональной жизни инициирует определение новых жизненно значимых целей. Перечислим некоторые из них:

■ совершенствование и повышение профессиональной квалификации;

■ инициирование повышения в должности и смена работы;

■ выбор смежной специальности или новой профессии.

Очевидно одно: для многих молодых людей к 30 годам вновь актуальной становится проблема профессионального самоопределения. Возможны два пути: либо оставаться в избранной профессии и утверждать себя в ней, становиться профессионалом, либо профессиональная миграция, означающая смену места работы или профессии.

***Зрелость.*** Это наиболее продуктивный возраст - период реализации себя как личности, использования своего профессионально-психологического потенциала. Именно в этом возрасте реализуются жизненные и профессиональные планы, оправдывается смысл самого существования человека. Профессия предоставляет уникальную возможность применить свои способности на конкретном трудовом посту, выработать индивидуальный стиль деятельности, реализовать свою потребность быть Личностью, Индивидуальностью в профессиональном труде. Высокий профессионализм позволяет личности реализовать и свою склонность к сверхнормативной профессиональной активности, максимально выражающей запредельные возможности человека.

Полная погруженность в профессиональную жизнь, удовлетворенность выбранной профессией, осознанная профессиональная позиция, постоянное подтверждение своей профессиональной значимости, нужности и полезности приводят к возникновению особого эмоционального состояния - профессионального оптимизма.

Все эти профессионально обусловленные изменения способствуют профессиональному самоутверждению, конституируют самоопределение личности в профессиональной культуре и означают полную интеграцию в профессиональную среду.

Наряду с этими психологически позитивными изменениями происходят и деструктивные. Часть профессионалов, в большей мере сориентированных на признание своего профессионально-психологического потенциала, не удовлетворенных своим профессиональным и должностным статусом, вновь ревизуют свою профессиональную жизнь. «Аудиторство» собственных профессиональных достижений приводит их к мысли о необходимости кардинальной смены работы, должности и даже профессии. Однако груз огромного положительного профессионального опыта и достижений снижает профессиональную мобильность личности, затрудняет возможности профессиональной миграции. Компенсацией сужающегося профессионального пространства становится инициирование получения, «добывания» разного рода профессиональных наград, социально значимых должностей, премий, званий и т.п.

***Пожилой возраст***. Достижение пенсионного возраста приводит к уходу из профессиональной жизни. К 55 ~ 60 годам личность не успевает полностью исчерпать свой профессиональный потенциал. Все еще высокий профессионализм, несмотря на имеющуюся профессиональную усталость, порождает сомнение в оправданности выхода на пенсию. Наступает тревожное время, в одночасье разрушаются десятилетиями складывавшиеся стереотипы, образ жизни. Профессионально важные качества, профессиональные знания и умения, опыт и мастерство - все становится невостребованным. Эти негативные моменты ускоряют социальное старение. Профессиональная жизнь после карьеры возможна для тех пожилых людей, которые находят в себе силы продолжать активную профессиональную деятельность в форме менторинга - наставничества, передачи профессионального опыта. Для большинства пенсионеров характерны психологическая растерянность, ощущение «профессиональной беспризорности», дезинтеграция из профессиональной среды, вызывающие тягостные переживания своей ненужности и бесполезности.

Вновь возникает проблема самоопределения, но уже не в профессиональной жизни, а в социальной, общественно-полезной. Одни пенсионеры найдут себя в общественно-политической жизни, другие погрузятся в семейно-бытовые проблемы, третьи займутся всерьез садоводством, а кое-кто продолжит трудовую жизнь в сфере мелкого частного бизнеса. Это период активного социально-трудового самоопределения и продолжения себя как личности.

***Профессиональное самоопределение - это не просто выбор профессии или альтернативных сценариев профессиональной жизни, а своеобразный творческий процесс развития личности.***

Самоопределение может быть адекватным профессионально важной проблеме - и тогда происходит развитие личности, а может быть и неадекватным - тогда оно порождает внутренний конфликт, активизируя защитные механизмы вместо процессов развития.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Перечислите типы самоопределения какие выделяет Н. С. Пряжников.
2. Охарактеризуйте профессиональное самоопределение на каждом этапе онтогенетического развития личности.

**Конфликты и кризисы профессионального самоопределения.**

**План.**

1. Конфликты профессионального самоопределения.
2. Кризисы профессионального самоопределения.
3. Конфликты профессионального самоопределения.

Самоопределение − это всегда утверждение собственной позиции в проблемной

ситуации. Профессиональное самоопределение предполагает выработку собственной позиции в ситуации, характеризующейся большой степенью неопределенности. Чтобы определиться в проблемно-ориентационной ситуации, личности нужно соотнести свои потребности, позиции, интересы, мечты с собственными возможностями: подготовленностью, способностями, эмоционально-волевыми качествами, состоянием здоровья. Возможности, в свою очередь, необходимо соотнести с требованиями профессионального учебного заведения, профессии, специальности, конкретной трудовой функции.

Нередко согласование всех этих позиций затруднено. Если иметь в виду еще и социально-экономические факторы, позиции родственников, то становится очевидным, что профессиональное самоопределение, как правило, означает конфликт. Поскольку речь идет о самоопределении, то этот конфликт имеет внутриличностный характер. Его разрешение осуществляется путем ревизии и коррекции профессиональных устремлений, и конечно, внутриличностный конфликт может разрешаться продуктивно и деструктивно.

Сторонами внутриличностного конфликта самоопределения являются различные составляющие структуры личности. Выделяют конфликты, обусловленные следующими факторами:

1) рассогласованием составляющих направленности: противоре­чиями между социально-профессиональными экспектациями и профессиональной действительностью, между мотивами профессионального роста, успеха и материального благополучия, между высоким уровнем притязаний (самооценки) и самоуважением, между неосознаваемыми мотивами (стремление к власти, подчинению) и ценностными ориентациями и др.;

2) несовпадением характера профессиональной деятельности и уровня профессиональной компетентности, порождающим внутриличностные конфликты между осознанной необходимостью в повышении квалификации и недостаточной профессиональной активностью, между неудовлетворенностью содержанием труда и нежеланием сменить профессию, между отсутствием перспектив карьеры и уровнем профессиональной компетентности и др.;

3) противоречием между направленностью личности на достижение успеха, карьеру, высокие материальные блага и недостаточным уровнем развития социально-профессиональных способностей, качеств, психофизио­логических свойств, состоянием здоровья и др.;

4) несовпадением представления о своих профессиональных достоинствах и реальных профессиональных возможностей: противоречиями между «Я-возможным» и «Я-реальным», между «Я-идеальным» и «Я-деформированным». Важнейшим конфликтообразующим фактором выступает мотив соответствия самому себе. Этот мотив связан с самооценкой и обеспечивает непротиворечивость «Я-образов»;

5) противоречиями между профессиональными возможностями, потенциалом, способностями и социальными ограничениями, обусловлен­ными возрастом, полом, этнической принадлежностью, внешностью; между необходимостью профессиональной мобильности и отчетливо выраженной возрастной ригидностью; между потребностью в продолжении профессиональной карьеры и вынужденным уходом на пенсию и др.

Первая группа противоречий характерна для лиц, находящихся на стадии оптации, вторая проявляется на стадиях профессиональной подготовки и профадаптации, третья и четвертая − на стадиях профессионализации и мастерства, пятая группа порождает конфликты на завершающей стадии профессионального становления.

Внутриличностные конфликты в отличие от межличностных человеком не всегда осознаются. Как правило, они проявляются в виде астенических эмоциональных переживаний, подавленного настроения, фрустрации, повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности и др. Симптомы эмоционального неблагополучия побуждают человека к поиску путей снятия психического напряжения. Разрешение внутриличностного конфликта профессионального самоопределения требует высокой психологической компетентности и не всегда под силу самому человеку. Психологическую помощь и поддержку в разрешении этих конфликтов может оказать специально подготовленный практический психолог. Способы разрешения внутриличностных конфликтов зависят от характера противоречий, рассогласований, возникающих в процессе профессио­нального развития человека.

Преодоление внутриличностных конфликтов профессионального самоопределения возможно путем развития психологической компетентности, разработки альтернативных сценариев профессиональной жизни, повышения профессиональной активности, создания оптимистической профессиональной перспективы, усиления «авторства» своей профессиональной жизни, определения новых смыслов профессиональной деятельности, согласования амбивалентных установок и отношений, постоянного повышения своей квалификации, снижения уровня притязаний, самосохранения профессиональной целостности личности, предвидения возможных трудностей и потерь вынужденного увольнения или смены профессии, предупреждения возможных деформаций, кризисов и др.

Таким образом, можно выделить ряд типичных психологических проблем, порождающих внутриличностные конфликты профессионального самоопределения:

1) рассогласование идеального и реального образа профессии и самооценки: «Я-реального», «Я-возможного» и «Я-деформированного»;

2) несоответствие профессиональной квалификации уровню притязаний в области карьеры, материального и морального поощрения;

3) неправильный, вынужденный выбор профессии, места работы и должности;

4) противоречия между осознаваемыми и неосознаваемыми составляющими профессионального сознания.

В процессе профессионального становления личности постоянно возникают проблемы самоопределения: при выборе профессионального учебного заведения, профессии, специальности, при включении в профессиональный коллектив и т.п. – и всегда самоопределение принимает характер конфликта, который становится основой кризисных явлений.

1. Кризисы профессионального самоопределения.

Н.С. Пряжников и Е.Ю. Пряжникова выделяют кризисы и определяют их причины следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиекризиса | Признаки кризиса профессиональногосамоопределения | Способы выхода из кризиса |
| Кризис учебно – профессиональ-ной ориентации | Неудачное формирование и реализа-ция профессиональных намерений.Несформированность Я – концепции проблемы с ее коррекцией.Случайные судьбоносные события в жизни. | Выбор профессионального учебного заведения или другого спо-соба профессиональной подготов -ки.Глубокая и систематическая по -мощь в профессиональном и личностномсамоопределении. |
| Кризис профессиональ-ного самоопределения | Неудовлетворенность профессио -нальным образованием и профес-сиональной подготовкой.Перестройка ведущей деятельности (испытание «свободой» по сравнению ссосо школьным обучением)Изменение социально – экономическихусловий жизни. Денег объективно больше, чем у старшеклассника, но субъективно их всегда не хватает | Смена мотивов учебной деятель-ности с большей ориентацией на практику.Усвоение большего объема знанийвозможно, если у студента есть профессиональная идея, цель.Коррекция выбора профессии, специальности, специализации.Удачный выбор научного руководителя, темы научной работы. |
| Кризис адаптации ксоциально – профес-сиональной ситуации | Трудности в профессиональной адапта-ции, особенно в плане общения с разно-возрастыми коллегами.Освоение новой ведущей деятельности – ти профессиональной.Несовпадение профессиональных ожиданий и реальной действительнос-ти | Активизация профессиональных усилий.Обозначение «верхнего предела» своих возможностей.Коррекция мотивов труда и Я – концепции.Поиск смысла труда и работы в данной организации. |
| Кризис профессионального роста (23-25 лет) | Неудовлетворенность возможностямизанимаемой должности.Сравнение своих успехов с успехами бывших сокурсников.Потребность в дальнейшем повышенииквалификации.Создание семьи и неизбежное ухудше -ние финансовых возможностей. | Повышение квалификации, вклю -чая образование за свой счет.Ориентация на карьеру.Смена работы и должности.Уход в хобби, семью и быт. |
| Кризис профессио -нальной карьеры (30 -33 года) | Стабилизация профессиональной ситуации.Неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом.Ориентация на эротические приклю -чения как компенсация профессиональ-ной несостоятельности. | Переход на новую должность или работу.Принятие «рискованных» предло-жений о работе.Освоение новой специальности, повышение квалификации.Ревизия «Я – концепции», связанная с переосмыслением себя и своего места в мире. |
| Кризис социально –профессиональной самоактуализации(38-42 года) | Неудовлетворенность возможностями самореализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации.Изменение в ценностно – смысловойформе. | Переход на инновационный уровень выполнения деятельности.Сверхнормативная социально – профессиональная деятельность, переход на новую должность или работуСмена профессиональной позиции(если в этом возрасте человек не решился реализовать свои замыслы, то он будет жалеть об этом всю жизнь). |
| Кризис угасания про-фессиональной деятельности (55 – 60 лет) | Ожидание ухода на пенсию и новой социальной роли.Сужение социально – профессиональ-ного поля.Психофизиологические изменения в ухудшении здоровья. | Постепенно повышение активнос -ти во внепрофессиональной деятельности. |
| Кризис социально – психологической адекватности ( 65 -70 лет) | Новый способ жизнедеятельности, увеличение количества свободного времени, загруженность домашними заботами.Сужение финансовых возможностей.Социально – психологическое старение.Утрата профессиональной идентификации.Общая неудовлетворенность жизнью.Чувство собственной ненужности.Резкое ухудшение здоровья. | Организация социально – психологической взаимопомощи пенсионерам.Вовлечение в общественно – полезную деятельность.Социально – психологическая активность. |

***Вопросы и задания для самоконтроля:***

1. В чем сущность и каковы способы преодоления внутриличностных конфликтов профессионального самоопределения?
2. Каковы основные факторы кризисов профессионального становления?

Задание 1. Изобразите схематически типологию профессиональных кризисов.

Задание 2. Подготовьте презентацию наиболее эффективных психотехнологий преодоления кризисов профессионального становления.

**Методы диагностики профессионального самоопределения.**

**План.**

1. Методика диагностики профессиональной направленности.
2. Методика диагностики индивидуально-психологических особенностей человека применяемыми в современной профориентологии.
3. Методики диагностики профессиональных способностей.
4. Методика диагностики профессиональной направленности.

***Методика изучения статусов профессиональной идентичности***

***(А.А. Азбель, А.Г. Грецов).***

***Инструкция:*** опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: а, b, с, d. Внимательно прочитайте их и выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся вам равноценными, тем не менее, выберите тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению.

Запишите номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них (а, b, с, d).

Старайтесь быть максимально правдивыми! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

Текст опросника

1. **Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.**

a) Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.

b) Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.

c) Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.

d) He согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

1. **Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.**

a) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить.

b) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).

c) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.

d) He согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

**3**. **Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.**

a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.

b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.

c) Не согласен, так как время анализировать спрос на профессии еще не пришло.

d) He согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.

**4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.**

a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.

b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.

c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные

планы.

d) He согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по

поводу своей будущей профессии.

**5.** **Мои родители выбрали мне дальнейшую специальность.**

a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.

b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.

c) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии

d) He согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

**6. Мне вполне ясны мои будущие профессиональные планы.**

a) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые),

которые являются специалистами в этой профессиональной области.

b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на

собственном жизненном опыте.

c) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.

d) He согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти

профессиональные планы

**7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.**

a) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне

профессиональные цели.

b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен

стать.

c) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.

d) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

**8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.**

a) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть отрешения моей семьи.

b) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.

c) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбирать путь своей дальнейшей карьеры.

d) He согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

**9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.**

a) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.

b) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.

c) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться,

d) He согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

**10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.**

a) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои

профессиональные планы самостоятельно.

b) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.

c) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.

d) He согласен, я уже принял решение относительно своего будущего без помощи друзей.

**11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.**

a) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.

b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.

c) Согласен, поскольку профессиональная учеба — не главное в жизни.

d) He согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

**12. Я боюсь без совета моих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.**

a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.

b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.

c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.

d) He согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

**13. Я не часто думаю о своем профессиональном будущем.**

a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.

b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.

c) Согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.

d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

**14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.**

a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.

b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.

c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.

d) He согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

**15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.**

a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.

b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.

c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.

d) He согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

**16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.**

a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили и с ними уже бесполезно спорить.

b) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.

c) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам и спорить со мной все равно бесполезно.

d) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

**17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.**

a) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.

b) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.

c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.

d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

**18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.**

a) Согласен, но они были определены заранее моими родителями.

b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.

c) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.

d) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

**19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.**

a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее — это множество альтернативных вариантов выбора.

b) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.

c) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.

d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

a) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.

b) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.

c) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.

d) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

***Обработка результатов***

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом», баллы суммируются. Чем выше сумма баллов, набранная вами по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к вам.

***Ключ опросника***

|  |  |
| --- | --- |
| **№****вопроса** | **Профессиональная идентичность** |
|  | ***Неопределенная*** | ***Навязанная*** | ***Мораторий*** | ***Сформированная*** |
| 1 | а- 2 | b-1 | d-1 | c-1 |
| 2 | d-1 | b-1 | а- 2 | c-1 |
| 3 | c-1 | b-1 | а- 2 | d-1 |
| 4 | c-1 | а- 2 | b-1 | d-1 |
| 5 | c-1 | а- 2 | b-1 | d-1 |
| 6 | c-1 | a-2 | d-1 | b-2 |
| 7 | a-1 | b-2 | c-1 | d-1 |
| 8 | b-2 | a-1 | c-1 | d-1 |
| 9 | a-1 | c-1 | d-1 | b-2 |
| 10 | c-1 | b-2 | a-1 | d-1 |
| 11 | c-2 | b-1 | d-1 | a-1 |
| 12 | b-1 | c-2 | a-1 | d-1 |
| 13 | c-2 | b-1 | a-1 | d-1 |
| 14 | d-1 | a-1 | c-2 | b-1 |
| 15 | b-1 | a-1 | d-1 | c-2 |
| 16 | b-1 | a-1 | d-2 | c-1 |
| 17 | d-2 | a-1 | c-1 | b-1 |
| 18 | c-1 | a-1 | d-2 | b-1 |
| 19 | c-1 | b-1 | a-1 | d-2 |
| 20 | a-1 | c-1 | b-1 | d-2 |
| Cумма |  |  |  |  |

***Интерпретация*** полученных данных приведена ниже.

***Неопределенное состояние профессиональной идентичности***

Состояние характерно для оптантов, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.

|  |  |
| --- | --- |
| 0-4 | Слабо выраженный статус |
| 5-9 | Выраженность ниже среднего уровня |
| 10-14 | Средняя степень выраженности |
| 15-19 | Выраженность выше среднего уровня |
| 20 баллов и выше | Сильно выраженный статус |

***Сформированная профессиональная идентичность***

Эти оптанты характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе и о своих профессиональных ценностях, целях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь, потому что определились, чего хотят достигнуть.

|  |  |
| --- | --- |
| 0-3 | Слабо выраженный статус |
| 4-7 | Выраженность ниже среднего уровня |
| 8-11 | Средняя степень выраженности |
| 12-15 | Выраженность выше среднего уровня |
| 16 баллов и выше | Сильно выраженный статус |

***Мораторий (кризис выбора)***

Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение в отношении своего будущего. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходят к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.

|  |  |
| --- | --- |
| 0-2 | Слабо выраженный статус |
| 3-5 | Выраженность ниже среднего уровня |
| 6-8 | Средняя степень выраженности |
| 9-11 | Выраженность выше среднего уровня |
| 12 баллов и выше | Сильно выраженный статус |

***Навязанная профессиональная идентичность***

Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но сделал это не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Вполне возможно, что в дальнейшей жизни это приведет к разочарованию в сделанном выборе.

|  |  |
| --- | --- |
| 0-4 | Слабо выраженный статус |
| 5-9 | Выраженность ниже среднего уровня |
| 10-14 | Средняя степень выраженности |
| 15-19 | Выраженность выше среднего уровня |
| 20 баллов и выше | Сильно выраженный статус |

**Глоссарий.**

***Акцентуация характера*** - это чрезмерное усиление отдельных черт характера.

***Анализ заданий*** - это психолого-ориентированный метод изучения, наблюдаемого и скрытого профессионального поведения человека.

***Выбор профессии -*** это социальный процесс, в ходе которого индивиды последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности - профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования.

***Гениальность –*** это высшая степень одаренности.

***Деятельность –*** это специфический вид активности человека, направленный на

познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования.

***Естественный эксперимент*** - это метод исследования, который проводится в условиях, близких к обычной деятельности испытуемого, но он не знает, что участвует в исследовании.

***Задатки*** – это морфологические и функциональные особенности строения нервной системы, органов чувств и органов движения, выступающие в качестве природных предпосылок развития способностей

***Индивид*** - это представитель биологического вида, имеет определенные врожденные особенности (строение тела – возможность прямохождения, структура мозга – развитие интеллекта, строение руки – возможность использования орудий и т.д.).

***Индивидуальность*** - это неповторимость и своеобразие конкретного человека, выраженные в особенностях развития нижних уровней (индивид, субъект, личность).

***Казуометрия*** – это метод исследования субъективной картины жизненного пути и психологического времени.

***Лабораторный эксперимент*** - это вид эксперимента, который проводится в искусственно созданных условиях (в рамках научной лаборатории) и в котором по мере возможности обеспечивается взаимодействие исследуемых субъектов только с теми факторами, которые интересуют экспериментатора

***Личность*** - это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой.

***Лонгитюдный метод*** – это организационный метод, который предполагает работу с одной и той же группой людей - или с одним человеком, -регулярно и достаточно часто обследуя их на протяжении длительного времени - отслеживается развитие.

***Метод анамнеза -***  метод исследования, при котором информация получается при медицинском обследовании путём расспроса, самого обследуемого и/или знающих его лиц.

***Метод биографический*** – это способ исследования, диагностики, коррекции и проектирования жизненного пути личности

***Метод изучения документации*** - это метод сбора данных, основанный на исследовании документированной информации, непосредственно зафиксированной ранее на предприятии.

***Метод труда*** - это особый способ осуществления процессов труда, которому присущ определенный состав трудовых приемов, действий, движений с определенными их характеристиками, а также определенный характер и последовательность их выполнения.

***Наблюдение*** - это описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.

***Одаренность -*** это совокупность ряда способностей, обусловливающая особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяющая его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее в тех же условиях

***Опрос-***  это метод психологического изучения, в ходе коего людям задаются вопросы, на базе ответов, на которые делаются выводы о психологии опрошенных

***Профессиограмма -*** это научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности самого работника.

***Профессиональная деятельность*** - это социально-значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности.

***Профессиональная пригодность*** - это совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для достижения им при наличии специальных знаний, умений, навыков общественно приемлемой эффективности труда.

***Профессиональное самоопределение*** 1. Форма личностного выбора, отражающая

процесс поиска, а также приобретения профессии. 2. Избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии. 3. Выявление и утверждение собственной позиции в ситуации профессионального выбора

***Профессиональные способности*** - это способности, сформировавшиеся в ходе профессионального обучения и продолжающие развиваться в ходе профессиональной адаптации и последующей трудовой деятельности.

***Профессия*** - это род трудовой деятельности, занятий, требующих определенной подготовки и являющихся источником существования».

***Профотбор*** - это выбор человека для профессии.

***Профотбор*** 1.Комплекс мероприятий, направленных на выявление таких сотрудников, которые по своим моральным, психофизиологическим и психологическим качествам, состоянию здоровья и уровню общеобразовательной подготовки наиболее пригодны к профессиональной деятельности по конкретной специальности. 2. Процедура оценки профессиональных, личностных и иных качеств работника на соответствие установленным в организации требованиям.

***Психобиографический метод -*** это способ исследования, диагностики, коррекции и проектирования жизненного пути личности.

***Самоанализ*** - это анализ собственных переживаний, поступков, размышлений и потребностей.

***Самовнушение*** - это воздействие психологического характера, направленное на самого себя, адресованный самому себе, когда субъект и объект внушающего воздействия совпадают.

***Самовоспитание*** - это деятельность человека, направленная на изменение своей личности в соответствии с сознательно поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями.

***Самоисповедь*** - это начальный и необходимый момент процесса общения с собой, без которого все остальные этапы и способы самоосуществления, «обработка самого себя» малоэффективны.

***Самоконтроль*** – это способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение

***Самонаблюдение*** - это метод получения эмпирических психологических данных при наблюдении человека за самим собой; наблюдение за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления — переживания, мысли, чувства и пр.

***Самонаказание*** - это осознание и переживание своей вины, недовольство собой

***Самообразование*** - это система внутренней самоорганизации не усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие.

***Самообучение*** - это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств

***Самоограничение*** - это способность добровольно следовать выбранным обетам, контролировать желания своего тела и ума, держать себя в рамках культурных ограничений.

***Самоодобрение*** - это способность одобрять, положительно подкреплять своё поведение, ход мыслей и рассуждений.

***Самооценивание*** - это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств.

***Самоподкрепление*** - это процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя себя и имея над этими поощрениями какой-то контроль.

***Самопомощь*** - это умение поддержать себя, вывести себя из тяжелого душевного состояния, умение самоубеждения облегчить самую сложную ситуацию, умение, не уходя в переживания, решать проблемы в психологически некомфортном состоянии стресса, что в конечном итоге, учит самоорганизации всей жизни.

***Самопоощерение –*** это эмоциональное подкрепление совершенных поступков.

***Самоприказ*** - это короткое и отрывистое распоряжение, которое человек даёт

самому себе.

***Самопринуждение*** - это принуждение самого себя к каким – либо поступкам, действиям.

***Самосравнение*** - это сравнение своих качеств, поступков, размышлений и потребностей с качествами, поступками, размышлениями и переживаниями других людей.

***Самоубеждение*** - это процесс критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, личностные мотивы

***Самоутверждение*** - это стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса.

***Способности*** - это такой уровень развития знаний, умений и навыков у человека, который позволяет ему успешно справляться с различными видами деятельности.

***Субъект деятельности***

***Талант*** - это способности к определенной деятельности, проявляющиеся как творчество.

***Темперамент*** 1.Свойство личности, характеризующее динамику протекания психических процессов и деятельности. 2. Те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

***Тестирование*** - это метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи — тесты, имеющие определенную шкалу значений.

***Тесты достижений*** - это группа психодиагностических методик, направленных на оценку достигаемого уровня развития навыков и знаний

***Тесты специальных способностей*** - это тесты способностей, разработанные для прогнозирования успешности (не успешности) человека в конкретном виде (роде) деятельности.

***Труд*** - это целесообразная продуктивная деятельность, имеющая определенный результат.

***Формирующий эксперимент*** - это метод исследования, подразумевающий формирование у участников исследования нового понятия, качества или умственного действия.

***Характер*** – 1.Свойство личности, выражающееся в ее отношениях к окружающему миру, к обществу, к деятельности, к самому себе, к другим людям, к вещам и предметам. 2. Неповторимое, индивидуальное сочетание устойчивых психологических черт личности, показывающих отношение человека к окружающему миру, выражающееся в его поведении и поступках.

***Ядро профессионального самоопределения***– это осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

**Литература**

**Основные источники (электронный вариант):**

1. Зеер Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учеб. пособие / Э. Ф. Зеер, О.А. Рудей. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2018. — 256 с. - (Серия «Библиотека психолога»).
2. Луговский В. А. Психология профессиональной деятельности: учеб. метод. пособие / В. А. Луговский, М. Н. Кох. – Краснодар: КубГАУ, 2015. – 101 с.

**Дополнительная литература (электронный вариант):**

1. Диагностика профессионального самоопределения: учеб-метод. пособие/ cост. Я.С. Сунцова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2009- 112 с.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов /
Э.Ф. Зеер. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003 - 331 с.
3. Исмагилова Ф.С. Профессиональное консультирование: учеб. пособие/ Ф.С. Исмагилова. Екатеринбург: Изд- во Урал.ун- та, 2011. -210 с.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.А. Климов – 4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. -304 с.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии.- 688 с.
6. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М.: «Академия», 2007. – 503 с.
7. Психология профессиональной деятельности: Лекции «в помощь преподавателю» / Под общ. ред. А.А.Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 342
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии – Издательство: Питер, 2002 г.- 720 стр.

**Интернет – ресурсы:**

<https://zazama.ru/samorealizatsiya/professionalnoe-samoopredelenie.html>

<http://texnologiya.26206s013.edusite.ru/p12aa1.html>

<http://www.aquarun.ru/psih/probl/probl7.html>

<https://studwood.ru/2139310/psihologiya/samopoznaniya_samovospitaniyu>

<https://studfiles.net/preview/2234583/>

<https://megalektsii.ru/s59272t7.html>

<http://studbooks.net/1585212/psihologiya/osobennosti_professionalnogo_samoopredeleniya_raznyh_etapah_razvitiya_lichnosti>

<http://studbooks.net/1602881/psihologiya/krizis_professionalnogo_samoopredeleniya_studentov>

<http://allrefrs.ru/4-45778.html>

**Приложение**

**Управление образования и науки Тамбовской области**

* + - * 1. **Тамбовское областное государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

 **«Мичуринский аграрный техникум»**

**(ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

**для 2 курса**

**ОПД.08 Психология личности и профессионального самоопределения**

**специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг**

**Турмасово, 2018.**

Составитель: Т.В. Багаева, преподаватель спецдисциплин ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»

Багаева Т.В. Методические указания по выполнению практических заданий для обучающихся 2 курса ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг: Методические указания. – с. Турмасово, 2018. – 23 с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с современными требованиями к организации и проведению лабораторно-практических занятий по дисциплине ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения и содержат перечень практических работ, порядок выполнения заданий. Данные методические рекомендации могут быть использованы для организации аудиторной работы обучающихся в профессиональной подготовки.

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Свиридов

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Введение**
 | **4** |
| **2. Практические занятия** | **5** |
| **Практическое занятие № 1** **Определение профессионального типа личности** | **5** |
| **Приложение № 1** | **6** |
| **Практическое занятие № 2****Составление профессиограмм** | **9** |
| **Приложение № 2** | **10** |
| **Практическое занятие № 3****Определение возможных ошибок в выборе профессии** | **11** |
| **Приложение № 3** | **12** |
| **Практическое занятие № 4****Влияние типа темперамента на выбор профессии** | **14** |
| **Приложение № 4** | **16** |
| **Практическое занятие № 5****Определение профессионального самоопределения на разных стадиях становления личности** | **18** |
| **Приложение № 5** | **19** |
| **3.Литература** | **23** |

1. **Введение.**

Методические рекомендации по выполнению практических заданий, являются частью учебно - методического комплекта по дисциплине ОПД. 08 Психология личности и профессионального самоопределения.

Практическая работа является частью аудиторных занятий и является планируемой учебной, учебно – исследовательской работой обучающихся и выполняется ими в аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя и при его непосредственном участии.

Практическая работа обучающихся способствует овладению опытом творческой и исследовательской деятельности, развитию самостоятельности, ответственности и организованности творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Содержание практических заданий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;

- выработку при решении поставленных задач, таких как профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива;

 Данное методическое пособие по проведению практических работ ориентированы на достижение следующих целей:

1. Практическое подтверждение и проверку существенных теоретических положений, закономерностей;

2. Развитие исследовательских умений (наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимость, делать выводы и обобщения, оформлять результаты).

В данных методических рекомендациях по выполнению практических заданий содержится 5 практических работ.

Структура практических работ включает: тему, цель работы, задания обучающимся для подготовки, порядок выполнения работы, задания по группам, памятки, содержащие краткую информацию об основных вопросах, необходимых для выполнения практических работ, рекомендуемую литературу и критерии оценки.

Перед выполнением практических работ осуществляется проверка знаний обучающихся – их теоретическая готовность к выполнению заданий, а также порядок выполнения практических заданий.

Оценки за выполнение практических заданий выставляются по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Обучающиеся, не выполнившие все практические задания не допускаются к сдаче зачета.

1. **Практические занятия**

Практическое занятие № 1.

**Определение профессионального типа личности.**

*Ведущая дидактическая цель:* формирование практического умения определения профессионального типа личности.

*Цели урока:*

*обучающая:*

*-* усвоить профессиональные типы личности;

- закрепить навыки определения профессиональных типов личности;

*развивающая:*

- способствовать развитию ассоциативно – образного мышления;

- обеспечить условия для развития внимательности, наблюдательности и умений выделять главное при определении профессиональных типов личности;

- развивать у обучающихся способность к анализу, синтезу, классификации и обобщению.

*воспитательная:*

- способствовать воспитанию самостоятельности и ответственности при выполнении практической работы;

- формировать у обучающихся устойчивый интерес к получению новых знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения.

*Учебные материалы:* опорный конспект по теме «Профессиональная пригодность», памятка «Краткое описание профессиональных типов личности».

*Содержание работы:* используя памятку (см. приложение № 1), опорный конспект, выполните следующие задания (см. приложение № 1)

*Характер выполнения работы*: репродуктивный

*Форма организации занятия:* фронтальная.

*Критерии оценки:*

Оценка «5» (отлично) выставляется в том случае, если верно определен свой профессиональный тип личности и верно определены профессиональные типы у 6 предложенных заданий.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в том случае, если верно определен свой профессиональный тип личности, но присутствуют незначительные ошибки в оформлении и верно определены профессиональные типы у 6 предложенных заданий.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в том случае, если верно определен свой профессиональный тип личности, но присутствуют незначительные ошибки в оформлении и верно определены профессиональные типы у 3 из 6 предложенных заданий.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в том случае, если не верно определен свой профессиональный тип личности, но присутствуют значительные ошибки в оформлении и неверно определены профессиональные типы 6 предложенных заданий.

Приложение № 1

**Краткое описание профессиональных типов личности.**

***Реалистический тип* -** люди, относящиеся к этому типу,

предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип - социальный.

***Интеллектуальный тип*** людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

***Социальный тип* -** люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

***Офисный тип* -** люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

***Предпринимательский тип* -** люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

***Артистический тип* - л**юди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

**Задания для выполнения практической работы:**

***Задание №1.* «Определение профессионального типа личности».**

Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это код профессии. Выберите профессию, которая для вас более привлекательна, и в бланке ответов рядом с ее кодом поставьте «+». Если в паре «автомеханик (Р)» - «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика. Код этой профессии - Р. Значит, в бланке ответов в строке «Р» надо поставить «+» и подсчитайте количество плюсов в каждой строке:

8—10 — ярко выраженный тип;

5—7 — средне выраженный тип;

2—4 — слабо выраженный тип.

Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **И** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **П** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **А** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Автомеханик (Р) | Физиотерапевт (С) |
| Специалист по защите информации (И) | Логистик (П) |
| Оператор связи (О) | Кинооператор (А) |
| Водитель (Р) | Продавец (С) |
| Инженер-конструктор (И) | Менеджер по продажам (П) |
| Диспетчер (О) | Дизайнер компьютерных программ (А) |
| Ветеринар (Р) | Эколог (С) |
| Биолог-исследователь (И) | Фермер (П) |
| Лаборант (О) | Дрессировщик (А) |
| Агроном (Р) | Санитарный врач (С) |
| Селекционер (И) | Заготовитель сельхозпродуктов (П) |
| Микробиолог (О) | Ландшафтный дизайнер (А) |
| Массажист (Р) | Воспитатель (С) |
| Преподаватель (И) | Предприниматель (П) |
| Администратор (О) | Режиссер театра и кино (А) |
| Официант (Р) | Врач (С) |
| Психолог (И) | Торговый агент (П) |
| Страховой агент (О) | Хореограф (А) |
| Ювелир-гравер (Р) | Журналист (С) |
| Искусствовед (И) | Продюсер (П) |
| Редактор (О) | Музыкант (А) |
| Дизайнер интерьера (Р) | Экскурсовод (С) |
| Композитор (И) | Арт-директор (П) |
| Музейный работник (О) | Актер театра и кино (А) |
| Верстальщик (Р) | Гид-переводчик (С) |
| Лингвист (И) | Антикризисный управляющий (П) |
| Корректор (О) | Художественный редактор (А) |
| Наборщик текстов (Р) | Юрисконсульт (С) |
| Программист (И) | Брокер (П) |
| Бухгалтер (О) | Литературный переводчик (А) |

***Задание №2. «По горячим следам».***

Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте после каждого высказывания начальную букву соответствующего типа.

1. Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк
2. Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. Марти Ларни
3. Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев
4. Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонд
5. Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генр
6. Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар

Практическое занятие № 2.

**Составление профессиограммы технолога – эстетиста.**

*Ведущая дидактическая цель:* формирование практического умения составлять профессиограмму своей будущей профессии.

*Цели урока:*

*обучающая:*

- усвоить основные разделы профессиограммы;

- закрепить навыки составления профессиограммы;

*развивающая:*

*-* способствовать развитию навыков составления характеристики профессии;

- обеспечить условия для развития внимательности, наблюдательности и умений выделять главное при составлении профессиограммы технолога - эстетиста;

*воспитательная:*

- способствовать пробуждению и поддержанию интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- способствовать расширению кругозора обучающихся в мире профессий.

*Ресурсы:* персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows и выходом в сеть Интернет;

*Учебные материалы:* памятка «Составление профессиограмы».

*Содержание работы:* используя памятку «Составление профессиограмы» (см. приложение № 2), ранее полученные знания о своей будущей профессии, интернет – ресурсы, составьте профессиограмму технолога – эстетиста.

*Интернет – ресурсы:*

<http://vuzyinfo.ru/sovety/specialnost-prikladnaya-estetika-vozmozhnye-professii.html>

<http://srshb.ru/nauka-i-biblioteka/blog/professiya-texnolog-estetist.html>

<https://otvet.mail.ru/question/72833859>

*Характер выполнения работы:* репродуктивный, поисковый

*Форма организации занятия:* фронтальная.

*Критерии оценки:*

Оценка «5» (отлично) выставляется в том случае, если профессиограмма составлена по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения, качественное внешнее оформление.

 Оценка «4» (хорошо) - выставляется в том случае, если профессиограмма составлена по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) - выставляется в том случае, если при составлении профессиограммы наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление.

Оценка «2» (неудовлетворительно) - выставляется в том случае, если при составлении профессиограммы наблюдается отклонение от плана, неудовлетворительное внешнее оформление.

Приложение № 2.

**Памятка по составлению профессиограммы.**

**Профессиограмма –** это система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.

Профессиогграмма включает в себя следующие разделы:

1. Общая характеристика профессии технолог – эстетиста.
2. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.
3. Медицинские противопоказания.
4. Требования к профессиональной подготовке.
5. Пути получения профессии.

Практическое занятие № 3.

**Решение ситуационных задач по теме «Ошибки выбора профессии».**

*Ведущая дидактическая цель:* формирование практического умения определять причины, приводящие к ошибкам при выборе профессии.

*Цели урока:*

*обучающая:*

- раскрыть возможные ошибки, которые наиболее часто встречаются при выборе профессии;

- научить обучающихся избегать причины, приводящие к ошибкам при выборе профессии.

*развивающая:*

- способствовать развитию навыков решения ситуационных задач на выявление причин, приводящих к ошибкам при выборе профессии;

- обеспечить условия для развития внимательности, наблюдательности и умений выделять главное при определении причин, приводящих к ошибкам при выборе профессии.

*воспитательная:*

- способствовать пробуждению и поддержанию интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- прививать чувство ответственности к выбору профессии;

- способствовать расширению кругозора обучающихся в мире профессий.

*Ресурсы:* персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows и выходом в сеть Интернет;

 *Учебные материалы:* памятка «Ошибки при выборе профессии», опорный конспект по теме «Профессиональная пригодность».

*Содержание работы:* используя ранее полученные знания, памятку «Ошибки при выборе профессии» (см. приложение № 3), материал опорного конспекта, решите ситуационные задачи (см. приложение № 3).

*Характер выполнения работы:* репродуктивный, поисковый

*Форма организации занятия:* групповая.

*Критерии оценки:* оценка «отлично»: ответы на вопросы задачи даны правильно. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса).

Оценка «хорошо»: ответы на вопросы задачи даны правильно. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала).

Оценка «удовлетворительное»: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. из лекционного материала»).

Оценка «неудовлетворительно»: ответ на вопрос задачи дан не правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом).

Приложение № 3.

Памятка «Ошибки при выборе профессии».

При выборе профессии необходимо следующих ошибок:

- незнание мира профессий;

- ориентация на престижность профессии;

- выбор под давлением окружающих;

- идти по стопам своего «кумира;

- пойти учиться за компанию;

- желание учиться в определенном месте;

- устаревшая или неправильная информация о профессии;

- учитывание только видимой стороны;

- отсутствие желания разобраться в себе;

- неправильная оценка своих способностей;

- привязанность к любимому школьному предмету;

- незнание перспектив и требований рынка труда;

- игнорирование собственных способностей и интересов;

- мнение некомпетентных в проблемах выбора профессии людей;

- продолжение семейных традиции против своей воли;

- недооценка своих физических особенностей и возможностей;

- несвоевременность выбора или форс-мажор;

- ориентировка только на зарплату;

- выбор профессии назло или вопреки кому-нибудь;

- учиться только ради корочки о высшем образовании.

Задание для 1 группы:

1. «Мои родители – врачи и очень любят свою работу. У них это семейное. Я

тоже должен стать врачом, иначе предаю семейные традиции. Я – интроверт, мне интереснее с книгами, чем с людьми. Я боюсь крови, стрессов, человеческой боли. Я не очень хорошо учусь. Увлекаюсь моделированием и технической литературой. Что мне делать? Какую профессию выбрать? Какую ошибку избежать при выборе профессии?»

1. Сергей учится в 9 классе Суворовского училища, так как с детства мечтал стать

военным. У него твердый характер, он настойчив и целеустремлен, всесторонне развит, имеет хорошую физическую подготовку. В связи с переходом на профильное обучение Сергей должен решить, какое направление ему выбрать, как лучше подготовиться к поступлению в высшее учебное заведение. Чтобы продолжить династию военных летчиков, логичнее выбрать физико-математический профиль, так как 70% высших военных училищ требуют сертификат ЕГЭ по физике. Но с преподавателем физики у Сергея не складываются отношения. От мамы – учительницы – он унаследовал интерес и любовь к литературе. Ему хорошо дается изучение иностранных языков. Кое-кто из друзей-однокурсников советует последовать их примеру и выбрать филологический класс, ведь Сергей лучший в группе по иностранному языку, можно стать военным переводчиком, разведчиком. Кто-то выбирает универсальный профиль, так как не определился окончательно с выбором будущей профессии. Они предлагают Сергею идти с ними, мол, определишься со специальностью позже. Что же нужно сделать Сергею, чтобы принять правильное решение? Какую профессию выбрать? Какую ошибку избежать при выборе профессии?

1. Вы учащийся 11 класса в общеобразовательном учреждении. В этом году Вам надо

сдавать ЕГЭ и выбирать вуз. Перед Вами сложный выбор предметов для сдачи экзамена и вузов, ведь Ваш сегодняшний выбор определит Вашу судьбу, поэтому нужно подойти к этой проблеме основательно и выбрать наиболее подходящий вариант. Вам нужно оценить, какие предметы вы можете успешно сдать в формате ЕГЭ, а какие нет, в какой вуз Вы можете поступить, и в какой – Вы хотите. Но что делать, если предметы, которые вы выбрали, не соответствуют тем предметам, к которым у Вас предрасположенность. Например: Вы склонны к химии и биологии, а с детства мечтаете заниматься экономикой, но во время обучения Вы не заостряли внимание на обществознании, которое нужно для поступления в экономический вуз. Что делать? Какую профессию выбрать? Какую ошибку избежать при выборе профессии?

1. Людмиле в школе очень нравились уроки математики, учитель любила свой предмет и

была очень душевным человеком. Девушка в школе активно занималась общественной работой. Выбрала профессию учителя математики. Получив профессиональное образование, несколько лет проработала в данной должности. Работа быстро разонравилась, и она пришла за помощью в службу занятости. Какую профессию предложите Людмиле центру занятости? Какую ошибку при выборе профессии совершила Людмила?

Задание для 2 группы:

1. Светлана с сестрой закончили факультет иностранных языков: Светлана закончила с

отличием, а сестра еле – еле. Светлана работает переводчиком, часто бывает за границей, а сестра решила поступить на курсы секретаря – референта. Какую ошибку при выборе профессии совершила сестра Светланы?

1. Олег всегда увлеченно занимался географией, но когда поступил на факультет

топографии, то понял, что это ему не по душе. Какую ошибку при выборе профессии совершил Олег?

1. Руслан хорошо писал сочинения и решил, что его призвание журналистика. Поступил,

однако, профессия журналиста предполагала частые поездки, умение вникать в различные сферы деятельности и взаимоотношения людей. Поэтому работать он не смог, так как долго и тактично не умел разговаривать с людьми. Какую профессию Вы предложите выбрать Руслану? Какую ошибку при выборе профессии совершил Руслан?

1. Анна не уверена в себе. Мама посодействовала ее поступлению в экономико –

правовой колледж (специальность «Правоведение»). Но учиться ей не нравится. Большую часть времени занимается рисованием. Считает, что ее никто не понимает. Какую профессию Вы предложите выбрать Анне? Какую ошибку при поступлении в

экономико – правовой колледж совершила девушка?