

## В программе тренинга "**В профессию первые шаги**":

1. Диагностика способностей и творческого потенциала (рекомендации по выбору специализации обучения).
2. Самоанализ утомляемости, общей работоспособности, эмоционального настроя, адекватность самооценки.
3. Опросники профессионального и личного самоопределения.
5. Игровые профориентационные упражнения.
6. Анализ личных жизненных целей

### **Программа тренинга**

#### **1. Личность подростка.**

- Профессиональная идентичность (тестирование).
- Мотивы выбора профессии.
- Вопросы молодых людей при выборе профессии. Правильность выбора.

Невозможность обозначить интересы. Многообразие интересов. Расхождение между интересами и способностями. Расхождение мнений подростка и родителей.

#### **2. Успешный выбор профессии**

- Влечение.
- Возможности.
- Перспективы.
- Ошибки в выборе профессии. Отождествление профессии со школьным предметом. Мнение случайных людей. Выбор по внешнему впечатлению о профессии.

Выбор "за компанию". Недостаточный учет своих возможностей. Перенос отношения к человеку на отношение к профессии. Выбор исключительно по признаку престижности.

#### **3. Что делать уже сегодня?**

- Взгляд в будущее.
- Выбор места учебы.
- Долгосрочное планирование.

## **ПРОФОРИЕНТАЦИЯ. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

ЦЕЛЬ. Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии; выявление профессиональных интересов и склонностей учащихся; расширение представлений о мире профессий и их особенностях; уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и способностям

### Ход работы

Очень скоро каждый из вас столкнется с проблемой выбора профессии, и сегодня на уроке мы коснемся этой важной темы. У вас будет возможность соотнести свои интересы и способности с различными профессиями — возможно, кому-то это поможет сделать свой выбор. Большая часть нашего урока будет проходить в форме игры.

Может быть, кто-то из вас уже определился, какую профессию он хочет приобрести, в каком учебном заведении продолжать обучаться, хорошо представляет себе будущую профессиональную деятельность. Тем не менее, не помешает еще раз перепроверить свой выбор, задуматься о том, действительно ли выбранная Профессия даст возможность реализовать себя. Тем более актуальной будет тема разговора для тех, кто еще сомневается и не знает, куда идти после школы. Опросник по построению личной профессиональной перспективы (Приложение 1). Обсуждение результатов.

### **1. Профорientационная игра «Кто есть кто?» (5—7 минут).**

Инструкция: Сейчас я буду называть профессии, а каждый из вас в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии).

Перед началом игры ведущий может спросить у участников, какие профессии для них наиболее интересны, и выписать эти профессии (примерно 10) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т. е. чей образ в наибольшей степени соответствует данной профессии. \* Можно проводить другой вариант этой игры — «Ассоциация». Желаящий выходит к доске, учащиеся по очереди называют профессию, с которой для каждого из них ассоциируется его образ. Игру лучше проводить в кругу.

### **2. Профорientационная игра «Подарок» (15—20 минут).**

Инструкция: Представьте, что у нас есть общий друг (далее мы уточним, что это за друг), который пригласил нас всех на свой день рождения. Отказаться и не пойти никак нельзя. В течение 30 секунд каждый должен придумать, какой он сделает подарок своему другу. При этом важно выполнить 3 условия: 1) подарок должен содержать намек на его профессию (далее мы уточним, что это за профессия); 2) подарок должен быть с

«изюминкой» — веселый, необычный (предполагается, что друг — это человек с юмором, который может даже обидеться, если ему подарят что-то обычное, т. е. как бы «откупятся» от него); 3) подарок должен быть доступным вам по цене. Вместе с группой ведущий определяет, что это за воображаемый подарок. Определяется, мужчина или женщина - общий друг; примерный возраст и обязательно — какая у него (у нее) профессия.

В течение примерно 30 с каждый придумывает другу подарок.

После этого каждый по очереди называет свой подарок. При этом ведущий или участник могут задавать иногда уточняющие вопросы. Например, какое отношение данный подарок имеет к профессии друга (одно из условий игры), сколько подарок будет стоить и т. п.

Такие вопросы играют дополнительную активизирующую роль, так как заставляют участников более ответственно и обоснованно предлагать свои варианты подарков. Обосновывая свои варианты подарков, игрок вынужден соотносить их с особенностями рассматриваемой профессии и, таким образом, фактически раскрывать наиболее интересные элементы данного профессионального труда. В конце игры определяется, чьи подарки оказались наиболее интересными.

### **3. Профориентационная игра «День из жизни» (15 минут).**

Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, класс захотел рассмотреть профессию «фотомодель». Инструкция: Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника — фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок — завтрак — звонок — урок — двоечники — вопрос — ответ — тройка — учительская — директор — скандал — урок — отличники — звонок — дом — постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штрихом (неуместно названным ради хохмы дурацким существительным) испортить весь рассказ. Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы легче было запомнить названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называют они. При подведении

итогов игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет, не испортил ли кто-то рассказ неудачным существовательным. Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем был составленный рассказ. Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала. Подведение итогов.

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ**

ЦЕЛЬ. Дать учащимся представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить учащихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям (профессионально важные качества); дать общую информацию о высших учебных заведениях, рынке труда; сформировать навыки использования алгоритма принятия решений.

### Ход работы

Сегодня мы будем говорить с вами о стратегии выбора профессии, проектировании профессионального жизненного пути. Коснемся факторов, которые необходимо учесть при выборе профессии, а также поучимся тому, как правильно принимать решение.

### **1. Выбор профессии.**

Выбор профессии — одно из самых ответственных решений, которые принимает человек в жизни. Конечно, можно прервать учебу, если на третьем курсе института, например, поймешь, что это дело не твое; а можно через несколько лет оставить работу, которая не нравится. Но время будет потеряно, да и опыт неудачи сыграет свою роль. Выбор профессии — как и всякий выбор — это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы. Существует, однако, специальный алгоритм принятия решений, которому можно научиться. Есть такое выражение: «Счастье — это когда утром хочется идти на работу, а после работы — домой». Согласны ли вы с этим выражением? Актуально ли оно для нашего времени?

Мы уже говорили с вами о построении жизненного плана, который тесно связан с профессиональным самоопределением. Из мечты, где все возможно, абстрактного идеала постепенно должен вырисовываться более или менее реалистичный, ориентированный на действительность план деятельности. При построении профессионального жизненного

плана предметом размышлений должен стать не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым нужно к нему идти, оценка объективных и субъективных ресурсов, которые для этого понадобятся. Кроме того, весьма желательно думать не только о том, какое высшее учебное заведение (или училище) выбрать, но и — нужны ли будут эти специалисты через 5 лет (3 года). Сможете ли вы устроиться на работу?

Для того чтобы сделать обоснованный выбор, вам нужно ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения школьников к профессиям лежит не свой собственный, а чужой опыт — сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых, из телепередач и т. д. Кроме того, нужно верно оценить свои объективные возможности — уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и, главное, свои способности и склонности.

- Кто из вас уже определился в выборе профессии?
- Какие причины легли в основу выбора именно этой профессии?
- А кто еще не решил, на какой профессии ему остановится?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Обсуждаете ли вы этот вопрос с родителями?

## **2. Классификация профессий.**

Мир профессий огромен, их насчитывается около 40 тысяч, и ежегодно, по некоторым данным, появляется около 500 новых. Давайте выясним, насколько вы информированы о мире профессий, много ли профессий вы знаете? Есть несколько классификаций профессий, наиболее известная из них основывается на предмете труда, с которым имеет дело человек. По этому принципу профессии делятся на 5 групп: человек — человек; человек — знаковая система; человек — природа; человек — техника; человек — художественный образ.

### **Упражнение «Назови профессию».**

Назовите как можно больше профессий из 1-й группы.

Учащиеся, разбившись на команды (каждый ряд составляет команду), по очереди называют профессии, ведущий фиксирует их на доске, поправляет ошибки (ошибка считается нереализованной попыткой и очередь передается другой команде), если называется профессия из другой группы. Затем таким же образом идет игра по другим группам профессий. Выигравшей считается команда, которая правильно назовет более 15 профессий из одной группы. Таким образом, выявляется 5 победителей — в разных номинациях.

### **3. Типология личности Голланда.**

Существуют различные подходы к проблеме профессиональной ориентации. Так, например, американский ученый Голланд считает, что можно выделить 6 типов личности. Каждый человек может достичь наибольших профессиональных успехов, удовлетворенности, если выберет определенный тип профессиональной среды, соответствующий его типу личности. Эти типы следующие:

а) **Реалистичный.** Соответствующая профессиональная среда характеризуется конкретными задачами, решение которых предполагает наличие умений, подвижность, настойчивость; социальные навыки нужны в минимальной степени — ограничены передачей и приемом информации.

б) **Интеллектуальный.** Профессиональная среда предполагает наличие абстрактного мышления и творческих способностей; математических или других способностей. Межличностные отношения не играют значительной роли.

в) **Социальный.** Предполагается умение разбираться в поведении людей, обучать людей; необходимы способность убеждать, красноречие, терпение.

г) **Конвенциональный.** Четко структурированная деятельность, практическая и конкретная; необходима способность к обработке конкретной рутинной и цифровой информации (бухгалтер, машинистка и т. д.).

д) **Предприимчивый.** Предполагается руководство другими людьми, ведение переговоров, красноречие, умение привлечь к себе внимание, большая подвижность.

е) **Артистичный.** Высоко эмоциональный, творческий, неконкретный тип; предполагает наличие художественного вкуса, фантазии. Как видите, весьма важно знать свой тип личности, чтобы правильно выбрать соответствующую профессиональную среду. Тест Голланда (Приложение 2).

Вопрос к учащимся: Как вы думаете, какие еще факторы важно учитывать при выборе профессии?

(Ответы учащихся о материальной стороне поступления в вуз включаются как один из факторов, причем рассматривается возможность поступления на бюджетное отделение выбранного учебного заведения. Однако выбор, тем не менее, нужно осуществлять при прочих равных условиях: широких финансовых возможностях родителей или, напротив, весьма скромных.) Материальный фактор, желание, чтобы труд хорошо оплачивался, вполне естественны, однако нужно заметить, что кризис, в котором находится наше общество, не может быть вечным и, безусловно, через несколько лет законы, по которым

живет весь цивилизованный мир, должны воцариться и в нашей стране. Один из этих законов состоит в том, что хороший профессионал ценится везде высоко; фирмы и предприятия, желающие быть конкурентоспособными, прежде всего, заботятся о подборе кадров и стремятся получить в свой штат человека, способного работать с наибольшей отдачей.

#### **4. Условия выбора профессии.**

В общем виде профессиональный выбор может быть представлен как некий небольшой сектор на пересечении трех кругов: линией указана область обоснованного профессионального выбора

Сфера «**хочу**» — это ваши интересы, стремления, склонности, состояние здоровья.

Сфера «**могу**» — это ваши способности, особенности вашего характера, первичные навыки (внутренние ресурсы); ваши возможности — ресурсы внешние (материальный фактор, если вы хотите поступать в вуз, где необходима оплата обучения).

Сфера «**надо**» — это условия рынка труда, потребность общества в специалистах данного профиля либо обоснованный расчет на устройство на работу.

Итак, при выборе профессии нужно:

знать как можно больше профессий;

определиться в своих интересах;

знать, в каких учебных заведениях можно получить ту или иную профессию;

иметь основной и запасной варианты профвыбора (на случай, если не удастся осуществить задуманное);

иметь (желательно) опыт профессиональных проб: либо понаблюдать за рабочим днем представителя привлекательной профессии (наблюдать нужно целый день), либо даже самому попробовать поработать немного в этой области;

оценить свои возможности и способности, а также их соответствие тем требованиям, которые предъявляет профессия.

#### **5. Возможные затруднения при выборе профессии.**

Из обобщения результатов анкетирования старшеклассников известно, что чаще всего затруднения при выборе профессии связаны с рядом причин:

слабой информированностью об учебных заведениях, небольшим кругом профессий, о которых имеют представление старшеклассники;

неумением оценить свои возможности;

мнением, что все решится само собой, отсутствием серьезного отношения к вопросам профессионального выбора;

труднодоступностью привлекательной профессии;

большим количеством одинаково привлекательных вариантов;

отсутствием интереса к какой бы то ни было деятельности.

Если у вас есть трудности в выборе профессии, уже сейчас вы можете предпринять некоторые шаги для того, чтобы приблизиться к профессиональному самоопределению.

1.Познакомиться с последним вариантом справочника по учебным заведениям города.

2.Получить индивидуальную консультацию по выбору профессии — в службе профориентации молодежи или у школьного психолога.

3.В процессе индивидуальной профконсультации определить свои интересы и склонности, сопоставить их с имеющимися профессиями; выяснить профессионально важные качества интересующих профессий и путем тестирования или самонаблюдений прийти к выводу, в достаточной ли мере они развиты у вас. Затем взвесить свои возможности, способности, требования рынка труда, а также составить хотя бы приблизительный прогноз — велика ли будет потребность общества в специалистах данной профессии через 3—5 лет, сможете ли вы после обучения найти работу. При выборе профессии нужно учитывать не только сферу деятельности, но и выяснить условия труда, его особенности.

### **6. Профессионально важные качества профессий.**

Сейчас мы попробуем определить, насколько вы в состоянии оценить профессионально важные качества профессий (ПВК). ПВК — это те качества личности, характера, особенности познавательной сферы человека, которые необходимы для успешного освоения данной профессии. Упражнение «Профессионально важные качества» (ПВК.). Предлагается выбрать 5~7 наиболее интересующих учащихся профессий, разбиться на микрогруппы и составить список профессионально важных качеств. После 7—10 минут представители каждой группы зачитывают свои списки, остальные — дополняют, ведущий уточняет, при необходимости — переформулирует и акцентирует некоторые важные моменты. (Для активизации учащихся можно предложить им рассмотреть какую-нибудь из таких «профессий», как киллер, торговец наркотиками, валютная проститутка, и затем серьезно отнестись к анализу ПВК.).

### **7. Процесс принятия решений.**

Выбор профессии связан с процессом принятия решений. Принятие решений вообще многим людям дается сложно. Здесь играют роль и определенные черты характера (например, нерешительность, неуверенность), и слабая информированность, и неумение



взвесить все «за» и «против» и остановиться на единственном, наиболее приемлемом варианте решения. При этом нужно отсеять другие, может быть, заманчивые, но мало реальные или имеющие отдаленные негативные последствия, варианты. Некоторые люди вообще предпочитают, чтобы за них принимал решения кто-то другой.

Легко ли вам принимать решения?

Что иногда заставляет долго колебаться, прежде чем прийти к решению?

Почему некоторые люди ожидают, чтобы кто-то другой принял за них решение?

Существует **алгоритм принятия решений**, который можно применить к любой ситуации, где требуется сделать выбор. Это может быть очень простая ситуация, например, какую куртку лучше купить, а может быть и такая сложная, как выбор профессии.

#### 1. Общая ориентировка.

Продумать ситуацию, осознать, что проблема существует, но в ваших силах предусмотреть некоторые моменты и принять необходимые меры, чтобы найти выход.

#### 2. Определение проблемы.

Определите для себя, что вы решаете: в какой вуз можно поступить с наименьшими финансовыми затратами (эту проблему решить нетрудно) или какое учебное заведение даст вам возможность получить интересующую вас профессию? Проблема может формулироваться и по-другому: какой вид деятельности даст вам возможность наилучшим образом реализовать ваши способности и получать удовольствие от работы? Все это — разные проблемы, и это надо сразу четко уяснить.

#### 3. Выдвижение альтернативных решений.

Следует рассмотреть (и, может быть, записать) как можно больше возможных вариантов, даже кажущихся на первый взгляд нереальными и фантастическими.

#### 4. Отбор наиболее подходящих решений.

По каждому из выдвинутых вариантов следует сделать вывод, насколько он является подходящим. (Критерии мы с вами рассмотрели ранее.) Нужно также продумать возможные последствия этого решения (например: будет ли интересно учиться; сможете ли вы устроиться на работу; в чем состоит эта работа; действительно ли она вам будет подходить по разным параметрам). Некоторые варианты можно сразу легко отбросить в

связи с их явной неприменимостью или тем, что последствия могут быть нежелательными.

5. Осуществление и оценка. Этот этап в нашем случае будет несколько отсрочен.

Ошибки при выборе профессии

Предубеждение в отношении престижности и непрестижности профессии. Престижность — вещь важная, однако если вы имеете способности в какой-то области (например, педагогике), то по-настоящему раскрыть их вы сможете именно в этой деятельности. Кроме того, нелишне напомнить поговорку: «Не место красит человека, а человек место». Конечно, хочется, чтобы ореол профессии распространялся на вас и, попадая в компанию, вы чувствовали бы себя выигрышно, вызвав интерес только одним названием своей профессии. Подумайте также, не означает ли это, что сами вы расписываетесь в том, что ничего не стоите, и придать вам значимость может только «ярлык» модной профессии.

Выбор профессии «за компанию». Многие ребята, не имея ярко выраженной профессиональной направленности и интересов, идут в вуз или училище только потому, что так поступает друг или несколько приятелей. Часто через некоторое время такого человека постигает разочарование — жизнь ведь прожить надо свою, а не чужую.

Подчинение давлению родителей или других родственников, которые могут внушать вам, что тот вариант, который они предлагают, для вас оптимален. Однако и здесь, учитывая мнение более опытных взрослых, желающих вам добра, нужно помнить, что все-таки это ваша жизнь; а не мамина, папина, дядина и т. д.

Увлечение только внешней стороной профессии. С профессией менеджера, например, у многих ребят связаны образы офиса, красивой мебели, оргтехники и компьютера. Об особенностях же будничного труда этих специалистов — частых разъездах, больших нервных нагрузках, ненормированном рабочем дне, переговорах с большим количеством разных людей — далеко не все задумываются.

Категоричность выбора: «черно-белый» вариант представлений о сущности профессионального труда. Если профессия нравится, то в ней все кажется хорошим, и наоборот. Молодой человек может не задумываться о тех сторонах профессии, которые на первый взгляд не видны, могут составлять большую ее часть и не соответствовать его интересам и способностям.

Перенос отношения к человеку — представителю данной профессии — на саму профессию. Очень часто личная симпатия к человеку вызывает желание иметь такую же профессию. Допустим, вам симпатична я — хорошо веду уроки, могу пошутить, провожу интересные тесты. Однако в профессии психолога очень много сложностей, и,

пожалуй, она предъявляет строгие требования к личности человека. Это также большой труд, необходимость всегда быть на виду и хорошо владеть собой и т. д. При этом гарантии трудоустройства и соответствующей оплаты нет. К сожалению, социальный заказ на психологические услуги не сформирован — люди, как правило, проявляют абстрактный интерес к психологии, но с трудом идут на консультацию к психологу, не готовы принимать его рекомендации.

Отождествление учебного предмета с профессией. За каждым учебным предметом стоит большое количество конкретных профессий. Если вам интересна литература вообще, то следует хорошо подумать, какую профессию выбрать. Это может быть и учитель литературы, и редактор, и библиотекарь, и литературовед и т. д.

Устаревшие представления о характере труда, об особенностях той или иной профессии.

Незнание и недооценка своих физических противопоказаний. Известно, что ряд профессий предъявляет определенные требования к здоровью человека и такая работа может усугубить недостатки здоровья.

Неумение разобраться в своих способностях, особенностях характера, мотивах выбора. Здесь важно знать профессионально важные качества той профессии, которую вы выбираете, и сопоставить их с вашими особенностями. Человек, выбравший профессию юриста и получивший в дальнейшем работу адвоката, может испытывать неудовлетворение и тяжелое чувство, будучи вынужденным, регулярно общаться с людьми, ему несимпатичными. Отсутствие гибкости, интровертированность и определенные ценностные ориентации могут помешать адаптироваться к профессии.

Неадекватные представления о престижности профессий, пожалуй, одна из наиболее распространенных ошибок, и здесь хочется отметить несколько важных моментов. В молодежной среде в последние несколько лет, по данным социально-психологических исследований, особую престижность имеют такие специальности: юрист, экономист, переводчик, автомеханик, парикмахер, медсестра.

Однако профессию юриста, в отличие, например, от учительской или медицинской профессии, нельзя считать массовой. Вопрос о месте работы будет стоять весьма остро. Экономический профиль дает больше простора для выбора: это бухгалтер и главный бухгалтер (которые нужны на всех предприятиях, учреждениях, фирмах), это банковский служащий, это экономист по сбыту или труду, это, в конце концов, менеджер или торговый агент. К сожалению, профессия учителя сейчас относится к малопrestiжным, хотя это чрезвычайно важная для общества область деятельности и для нее требуются талантливые, умные, психологически грамотные люди, способные сделать радостной, а не

тягостной и тоскливой жизнь детей в течение 10 лет, воспитать в них качества, необходимые гражданину демократического общества. Выбор за вами!

**Практическая работа.** Закрепление пройденного материала

**Тест Голланда** (Приложение 2) и другие профориентационные тесты: Анкетирование по выявлению интересов. Опросники на выявление профессиональных склонностей (ДДО, карта интересов, ОПГ и др.).

Психологическое тестирование для выявления способностей, личностных особенностей. Тесты подбираются исходя из ПВК выбранной профессии или тех профессий, к которым обнаружены склонности. Индивидуальная профконсультация.

Приложение 1

Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 1996)

Методика представляет собой открытый опросник, используемый для обобщенной и целостной оценки (и самооценки) перспектив профессионального и личностного развития. Целесообразно использовать опросник на первых и на последних занятиях с классом. Вся методика занимает обычно около 30 минут. Общая процедура проведения опросника следующая:

1. Учащимся предлагается взять чистые листочки и подписать в верхней правой части: Ф.И.О., класс, школа, дата.

2. Инструкция: «Сейчас я буду зачитывать вопросы, а вы должны кратко, одним - двумя предложениями, отвечать на них и, по возможности, обосновывать эти ответы. Обозначайте только номера вопросов и сразу же пишите ответы и свои небольшие обоснования. Попробуйте отвечать откровенно, иначе работа будет неинтересной».

3. Ведущий по порядку зачитывает вопросы (см. перечень вопросов ниже), а школьники кратко отвечают на них.

4. Перед тем как собрать листочки с ответами учащихся, ведущий предлагает классу оценить качество каждого из выписанных ответов, но для этого сначала немного поучиться оценивать свои ответы.

5. Далее ведущий зачитывает в качестве примера один-два анонимных бланка с ответами, якобы сделанными подростками из других школ. Каждый ответ оценивается по условной 5-балльной шкале (при наличии времени можно предложить учащимся и более конкретную шкалу — см. критерии оценок ниже). Школьники вместе с психологом

оценивают ответы своих сверстников и, таким образом, как бы учатся оценивать самих себя.

6.Наконец психолог предлагает учащимся против каждого своего ответа на листочках также проставить оценки по 5-балльной шкале.

7.Листочки собираются и анализируются психологом. Имеются разные варианты использования результатов опросника.

а) Например, психолог может сам оценить по 5-балльной шкале ответы школьников и сравнить свои оценки с оценками учащихся.

б) Можно также подсчитать, каков средний балл для данного класса по каждому из ответов (по каждой из позиций профессионального самоопределения), что позволит психологу более обоснованно планировать свою работу с классом уже с учетом того, где у большинства школьников имеются проблемы (невысокие и средние баллы), а где этих проблем поменьше (средние баллы и высокие). При этом можно даже сравнить средние баллы по данному классу в начале работы с ним и в конце проведения психологического (профориентационного) курса, как бы оценив, по каким позициям ЛПП произошло улучшение, а по каким все осталось без изменений, а может быть, даже ухудшилось... Таким образом, результаты опросника могут быть использованы как одно из средств оценки (самооценки) эффективности профориентационной работы.

в) Наконец, можно использовать опросник в индивидуальной работе с учащимися. В ходе такой работы можно сопоставить оценки психолога и самооценки школьника. При обсуждении несоответствия между этими оценками может оказаться так, что сам психолог по-настоящему не понял данного подростка (например, недооценил его...). Ответы учащегося на конкретные вопросы могут стать прекрасной основой для построения профконсультации или разговора о построении жизненных перспектив и личностного развития данного школьника.

Перечень вопросов опросника по построению личной профессиональной перспективы (ЛПП)

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
3. Когда в нашей стране жизнь станет лучше?
4. Хорошо ли вы знаете мир профессий? Сейчас я назову букву, а вы за 1 минуту должны будете написать как можно больше профессий, начинающихся с этой буквы. Далее я назову еще две буквы и также засеку время (по 1 минуте на букву). После этого необходимо сосчитать, сколько всего получилось профессий (по трем буквам за три минуты). Можно даже устроить небольшой конкурс — у кого таких профессий окажется

больше (по опыту использования опросника, больше 17 профессий — это совсем неплохо!).

5. Ради чего вы собираетесь прожить свою жизнь (в чем вы видите ее смысл)?

6. Кем вы мечтаете стать по профессии через 2—10 лет? Как согласуется ваша профессиональная мечта с другими, непрофессиональными, но важными для вас пожеланиями (досуговыми, личными, семейными), нет ли противоречия мечты с этими желаниями?

7. Выделите основные 5—7 этапов на пути к вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы и т. д.).

8. Выпишите выбираемую профессию (или ту, которая вас хоть как-то интересует) и соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести ее. Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учебой в соответствующем заведении. Покажите, что вы хорошо представляете то, что собираетесь выбрать...

9. Какие ваши собственные недостатки могут помешать вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-то, кроме лени, ведь многие невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т. д.

10. Как вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?

11. Кто и что может помешать вам в реализации ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

12. Как вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?

13. Есть ли у вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?

14. Что вы делаете уже сейчас для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учебы в школе...

Критерии оценок (и самооценок) для опросника по схеме построения ЛПП:

1 балл — отказ отвечать на данный вопрос;

2 балла — явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

3 балла — минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но неясно, в какой...);

4 балла — конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов — конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

По самооценкам учащихся наибольшие трудности вызывают вопросы, связанные с пониманием смысла жизни, с осознанием внешних и внутренних препятствий на пути к целям, с представлениями о путях преодоления этих препятствий, а также с выделением резервных вариантов выбора (самооценки на уровне 2—3 баллов).

При обработке результатов следует подсчитать число одинаковых букв, выбранных испытуемым по каждой паре. Записать соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

Р И С К П А

1 7 6 5 2 12

Буква Р обозначает реалистичный тип, И — интеллектуальный, С — социальный, К — конвенциональный, П — предприимчивый и А — артистический тип. Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы. В нашем примере модель искомой личности — соответственно А (12 баллов), И (7 баллов); далее в порядке уменьшения следуют С, К, П, Р.

#### Интерпретация результатов

Согласно Голланду, основное внимание следует уделять первым двум-трем типам. Как правило, последние компоненты формулы слабее характеризуют тестируемых, ибо основные типы в них, в силу парных свойств личности, несколько противоречивы (интеллектуальный и предприимчивый, реалистичный и социальный, конвенциональный и артистический (см. описания типов).

С точки зрения проблемы выбора профессии суть концепции Голланда заключается в том, что профессиональная успешность, удовлетворенность, устойчивость и т.п. зависят в первую очередь от соответствия типа личности типу профессиональной среды. Представители той или иной профессии — личности однородные. Каждая профессия привлекает к себе людей, личность которых обладает общими взглядами, наклонностями и т. д. Поскольку члены каждой профессиональной группы обладают определенным сходством, то во многих ситуациях они реагируют в достаточной мере одинаково, создавая тем самым свою характерную интерперсональную среду. Таким образом, правомерно утверждать наличие модели окружающей человека профессиональной среды. Люди стремятся найти среду и профессию, которые позволили бы им наиболее полно раскрыть свои способности, выразить свои установки и ценностные ориентации, заняться интересующими их проблемами. Не проливая свет на причины и побудительные силы

формирования каждого отдельного типа личности, Голланд описывает эти типы по следующей обширной схеме: цели, ценности, Я-образ, образовательные и профессиональные цели, предпочтительные профессиональные роли, способности, специальные дарования, оригинальность достижения, личностное развитие, жизненный путь. Приведем эти описания в сокращенном виде.

## **ОПИСАНИЕ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ**

**Реалистичный** тип выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Он охотно избирает такие профессии, как механик, инженер, электрик, агроном, садовник, шофер и т. д. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки, однако, преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других.

**Интеллектуал** занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Личность интеллектуала отличается аналитичностью, рациональностью, независимостью, абстрактностью, интровертированностью, она критична, любознательна, обладает способностью познания и воображения. Он предпочитает научные специальности: ботаник, астроном, физик, математик, ученый и т. д. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. У него имеется комплицированный взгляд на жизнь, он хорошо приспосабливается, независим (самостоятелен).

**Социальный** тип ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают



социальность, склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Наиболее предпочтительными занятиями для этого типа являются обучение и лечение: врач, учитель, психолог, советчик и т. д. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Такие люди добиваются успехов в основном в области общения, управления, искусства и учебы. Занимаясь лечением, преподаванием и другими подобными видами деятельности, они достигают успехов и завоевывают признание.

**Конвенциональный** тип выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Он отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что ложно: машинопись, бухгалтерия, экономика. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. Конвенционал обладает больше математическими, чем вербальными, способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспособляется. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь.

**Предприимчивый** тип избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где может удовлетворить свои потребности быть доминантным, признанным: заведующий, директор, телерепортер, товаровед, артист, журналист, дипломат и т. д. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет оральная агрессивность.

**Артист** при общении с окружающими использует свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих

проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, интровертированность и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Артист предпочитает занятия, носящие творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию и т. д. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин и т. д. Основные его достижения — в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа вербальные способности преобладают над арифметическими. Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве.

Артист выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, — стремление к выделению самого себя.

Разумеется, всех людей невозможно строго разбить на шесть типов. На основе этих типов образуются модели (структуры) личности, которые имеют множество комбинаций.

<http://www.twirpx.com/>

Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь: тренинг развития жизненных целей

Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков