Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской центр   
дополнительного образования детей и молодёжи»

САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ.

ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Методические рекомендации

Разработчик:

Сторожик Елена Федоровна,

методист

Гомель

2020

Аннотация

Методические рекомендации разработаны в помощь педагогам для расширения их опыта по формированию раннего профессионального самоопределения и сознательного профессионального выбора обучающихся на основе выявления их природных задатков, интересов и склонностей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ………………………………………………………………………..4

Что такое самоопределение личности?..……………………………………..5

Требования профессии к человеку ……………………………………….….7

Заключение …………………………………………………………………...9

Приложение ……………………………………………………………….….10

Список использованных источников………………………………………..15

**Введение**

***Нужно любить то, что делаешь, и тогда труд – даже самый грубый – возвышается до творчества.*** *(М. Горький)*

Однажды наступает момент, когда надо всерьез задуматься о собственном «месте под Солнцем» и определиться с выбором будущей профессии. Мама хочет, чтобы ребенок стал юристом, отец желает отправить сына в медицинский институт, а друг идет учиться на геодезиста. Может быть, после школы пойти учиться с другом в одно заведение? Или стать известным режиссером, актером, как хотел сам? Совершенно точно, что одна из предложенных профессий действительно твоя. Но как сделать правильный выбор? Мир профессий очень велик. Он включает в себя тысячи разных интереснейших специальностей. В юношеском возрасте каждый стоит перед выбором. Каждый пятый расскажет о своих заблуждениях, колебаниях в профессиональном самоопределении. Старшеклассника манят десятки профессий. Каковы они? Разные виды труда требуют от человека разных и подчас противоречивых качеств. В одном случае это способность ладить с людьми, управлять и подчиняться, в другом – высокая культура движений, в третьем – острота наблюдений. Конечно, если тебе 15-17 лет, разобраться в таком разнообразии своих личностных качеств, способностей, нелегко. Сделать социально и глубоко личностный выбор в профессиональном самоопределении – задача не из простых и не из легких. Самостоятельный выбор профессии – это «второе рождение человека». Ведь от того, насколько правильно выбран жизненный путь, зависит общественная ценность человека, его место среди других людей, удовлетворенность работой, физическое и нервно-психическое здоровье, радость и счастье.

Начиная с подросткового возраста, человек задумывается – Кто я? Какое мое место в этом мире? Что я собой представляю? ***Что я могу? Чего я хочу?*** Самоопределение – довольно сложное понятие.

Самоопределение личности – это сознательный самостоятельный выбор человеком жизненного пути и позиций, которых он придерживается в различных ситуациях. Выбор ценностей, нравственных норм, ***профессии,*** религии, условий жизни. В процессе мы отвечаем себе на два вопроса: «Кем быть?» и «Каким быть?».

О самоопределении можно говорить только тогда, когда у человека есть ***свобода выбора.***

**Что такое самоопределение личности?**

Самоопределение – это важнейший этап взросления. Самоопределившийся подросток – это значит социально зрелый подросток, готовый к взрослой жизни. Именно такую личность стремятся воспитать родители.

***Этапы самоопределения подростка:***

1. Осознает себя частью общества, в котором действуют социальные нормы, ценности и оценки.
2. Сравнивает себя с другими и «примеряет» на себя требования действительности.
3. Оценивает себя.
4. Учится выбирать социальную роль, гражданскую позицию, ценности, ***профессию.***

***Что такое профессиональное самоопределение личности?***

Профессиональное самоопределение наступает вслед за социальным. Термин «профессиональное самоопределение» используется как синоним слову «профориентация». Хотя можно провести тонкую грань между этими словами. Когда мы говорим о «профориентации молодежи», молодежь выгляди пассивным объектом, к которому применяют профориентационные методики. А в «профессиональном самоопределении» явно чувствуется активность человека, который находится в процессе самоопределения.

Как и любой другой тип самоопределения, выбор профессии требует серьезной интеллектуальной работы и активного поиска. Специалисты в профориентации используют термин «готовность к профессиональному самоопределению». Это заинтересованность и способность человека сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию. Чтобы понять готов ли подросток к самоопределению, важно оценить разные внутренние и внешние показатели.

1. ***Внутренняя готовность (субъективная).*** К факторам внутренней готовности относятся:

а. ***Понимание себя***: адекватная самооценка своих способностей, интересов, черт характера, осознание образа «Я» в контексте профессионального самоопределения ***(выявленные склонности к конкретной профессии).*** Осознать самого себя – значит дать отчет себе относительно своих сил, возможностей, личных качеств, уровня их развития, то есть оценить их в должной мере.

б. ***Ответственность***, т.е. понимание того, что профессиональный выбор необходимо делать самостоятельно, без давления родителей, друзей, преподавателей, а также нести ответственность за него в дальнейшем.

в. ***Эмоциональный настрой:*** мотивы выбора профессии, положительное отношение к профессиональной деятельности и необходимости обучения.

2. ***Внешние показатели:***

***Информированность:*** получение необходимой для профессионального самоопределения информации (Знание профессий и сфер деятельности, осведомленность о работе специалистов конкретных профессий, их условиях труда и уровне зарплат, знание о востребованности профессий сейчас и понимание современных особенностей и тенденций на рынке труда).

Работа играет важную роль в жизни каждого человека и оказывает большое влияние на его состояние и самочувствие. Исследователи показали, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психических проблем. Поэтому так важно для человека, вступающего в мир профессий, сделать правильный выбор.  
В течение жизни может появиться желание или необходимость изменить профессию или квалификацию. А для этого необходимо быть готовым к тому, что знаний и умений, полученных в период обучения, не хватит на все время трудовой жизни. Человеку в течение жизни не раз придется переучиваться, заниматься самообразованием и самовоспитанием.  
Следовательно, вопрос о поиске, выборе и овладении профессией является центральным в жизни каждого человека.  
По преданию, записанному Платоном, семь мудрецов Древней Греции, сойдясь в Храме Аполлона в Дельфах, написали на нем: «Познай самого себя».(Это говорит о том, что прежде, чем выбрать профессию нужно знать себя: ***что я хочу, что могу и что надо***)

           Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом направлении. Одни очень подвижные, эмоционально энергичные.

Другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные.

При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание  умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив, смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т.д.

Например, два человека делают одну и ту же работу и делают её одинаково хорошо, но один трудится увлечённо, со страстью, нетерпеливо, проявляет инициативу, а другой – неторопливо, методично, основательно, деловито, строго по инструкции,  тщательно. Это зависит от характера человека, от заинтересованности в работе, от определенных свойств личности самого человека.

Естественно, каждая специальность требует от человека определенных черт характера, наклонностей, врожденных привычек, склад ума. Где-то нужны «креативщики», а где-то аналитики.

***Требования профессии к человеку***

|  |  |
| --- | --- |
| Типа «человек-техника»  (Т) | Точность, определенность действий. Высокая исполнительная дисциплина, аккуратность. Новаторство, выдумка, творчество. Практическое мышление. Техническая фантазия. Способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части. |
| Типа «человек-человек»  (Ч) | Умение устанавливать и поддерживать контакты с людьми. Способность понимать людей, разбираться в их особенностях. Личные качества: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми; потребность в общении; способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей; умение разбираться в человеческих взаимоотношениях; хорошая память, позволяющая держать в уме знания о личных качествах большого числа людей; умение находить общий язык с разными людьми; терпение. |
| Типа «человек-природа»  (П) | Любовь к природе –деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Творческое мышление. |
| Типа «человек-знаковая система»  (З) | Хорошо развитое абстрактное мышление и воссоздающее воображение. Сосредоточенность, устойчивость внимания, усидчивость. |
| Типа «человек-художественный образ»  (Х) | Изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерско-сценическая деятельность. Наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление. |
| Гностические профессии  (Г) | Выраженная познавательная активность, наблюдательность (достаточно большой объем внимания), устойчивость внимания, высокая работоспособность, малая утомляемость соответствующих органов чувств. Твердость позиции, принципиальность в выводах. |
| Преобразующие профессии  (Пр) | Преобразующая деятельность человека может быть направлена на вещи, виды энергии, информацию, процессы, устройство общественной жизни. Склонность к практическому влиянию на окружающую среду, интерес к процессу труда и его результату, высокая активность и работоспособность. |
| Изыскательные профессии (И) | Интерес к новому, а также творческое мышление и воображение – способность легко отказываться от привычного хода мысли, искать новые варианты решения проблем. |
| Профессии, связанные с ручными орудиями труда (Р) | Ручной труд используется для сборки, монтажа, налаживания, ремонта и регулирования различных технических устройств. Координированность движений, высоко развитая мышечно-суставная чувствительность, развитое наглядно-действенное практическое мышление, особый интерес к самому процессу труда, а не только результату работы. |
| Профессии, связанные с использованием машин (М) | Координированность движений, быстрота реакции и предусмотрительность, готовность к экстренным действиям, сочетающимися со спокойствием и уравновешенностью. Практическое техническое мышление. |
| Профессии, связанные с использованием полуавтоматов, автоматов и др. технических комплексов  (А) | Устойчивость внимания и наблюдательность; хорошо развитое воссоздающее воображение – способность мысленно представлять невидимые предметы, их соотношение |
| Профессии, связанные с использованием функциональных орудий труда (Ф) | Под этим термином понимается: выразительные средства поведения, речи (учитель); организм человека, его подсистемы, органы (балерина, спортсмен); зафиксированные в речи правила, планы поведения, деятельности (программист); эталоны органов чувств (дегустатор, кулинар). Способность удерживать в уме множество правил, сведений, оперировать ими, т.е. хорошая память, высокоразвитая способность самоконтроля и самоуправления. |
| Профессии, связанные с работой в определенных условиях | На открытом воздухе, в необычных условиях (под водой, под землей и т.д.) – особая выносливость, крепкое физическое здоровье.  В условиях повышенной моральной ответственности за здоровье, жизнь людей, материальной ответственности – высокий уровень моральных качеств. |

**Заключение**

Многое может стимулировать появление интересам к определенной профессии: учение, люди, книги, телевидение. Подростки интересуются многим, часто ориентируются в нескольких направлениях сразу, посещают различные секции и объединения по интересам. Занятия в этих объединениях помогают подростку осознать свои склонности, возможности, недостатки. Проверка себя в деятельности – лучший способ и для осуществления мечты, и для предотвращения разочарований. Подрезать «крылья мечты» подростка нельзя, но необходимо «приземлить» ее, доводить до его сознания мысль, что путь к успеху в любом деле устлан трудностями, а не розами.

***Советы будущим выпускникам и их родителям:***

1. Анализируйте ситуацию на рынке труда своего региона, учитывайте соотношение спроса и предложения по конкретным специальностям, изучайте рейтинги самых востребованных профессий.
2. Помните, что выбранная профессия должна соответствовать физическим и духовным способностям человека, его психическим особенностям, состоянию здоровья, интересам, знаниям и умениям.
3. Выбор будущей профессии – один из самых главных шагов в жизни, который по важности можно сравнить с созданием семьи.
4. Вспомните поговорку «Не место красит человека, а человек – место». Даже к выполнению, казалось бы, непримечательной работы можно подойти творчески.
5. Обязательно задумайтесь над тем, какую меру ответственности приходится нести специалистам выбранной вами профессии.
6. Постарайтесь не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше реально оценить свои силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.

***Свобода может быть у того, кто сам выбирает свое дело.*** *(Восточная мудрость)*

***Счастье не в том, чтобы делать всегда то, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть то, что делаешь****. (Л.Толстой)*

Приложение

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ЛИЧНОСТИ**

*Инструкция.* Вам необходимо ответить на вопросы по определенным разделам (1-7), используя опросный лист. Если Ваш ответ положительный, то рядом с номером вопроса в листе ответов поставьте знак (+).

**Вопросник**

1. ***Верно ли, что в детстве Вам нравилось:***
2. Подолгу играть в подвижные игры?
3. Быть в играх ведущим, верховодить в них?
4. Придумывать содержание и правила игры?
5. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что в них?
6. Играть в шашки, шахматы?
7. Разговаривать с незнакомыми людьми или задавать вопросы?
8. Читать стихи или петь песни, когда об этом просили?
9. Рисовать самому или наблюдать, как рисуют другие?
10. Слушать музыку или пение?
11. Рассказывать разные фантастические истории?
12. Наблюдать за жизнью растений, животных, насекомых?
13. Заниматься шефской работой?
14. Заводить новых друзей?
15. Быть душой компании сверстников?
16. ***Нравится ли Вам сейчас:***
17. Заниматься на уроке физкультуры или в спортивной секции?
18. Добровольно брать на себя обязанности организатора?
19. Помогать ребятам решать задачи, объяснять решения?
20. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)?
21. Искать ошибки в схемах, чертежах, расчетах, текстах?
22. Помогать людям разобраться в их проблемах?
23. Читать, узнавать что-то новое о людях искусства или участвовать в художественной самодеятельности?
24. Заниматься в изостудии или изокружке?
25. Играть на том или ином инструменте?
26. Писать сочинения на свободную тему?
27. Ухаживать за растениями или животными?
28. Устанавливать различные связи с интересными людьми?
29. Находиться в обществе малознакомых людей?
30. Решать проблемы других людей?
31. ***Получаете ли Вы особое удовлетворение:***
32. От участия и борьбы в спортивных состязаниях?
33. От своего умения расставить людей, распределять их обязанности?
34. От обслуживания и ремонта приборов, технических устройств, машин?
35. От точного управления каким-либо грузовым, подъемным или транспортным средством?
36. От своего умения выполнять схемы, вычисления, расчеты?
37. От умения уладить ссору или конфликт между людьми?
38. От своего удачного рассказа окружающим о каком-либо событии?
39. От собственной художественно-творческой работы?
40. От знакомства с новыми музыкальными инструментами или произведениями?
41. От составления точного описания или отчета о наблюдаемом?
42. От наблюдений за тем, как меняется природа весной, осенью или зимой?
43. От возможности своими действиями оказать помощь незнакомому человеку?
44. От желания людей контактировать с Вами?
45. От процесса общения с людьми?
46. ***Вам нравится, если Вам поручают:***
47. Подготовку спортивных соревнований или похода?
48. Организацию интересного коллективного дела?
49. Участвовать в олимпиаде по физике, математике?
50. Осуществить монтаж или сборку какого-либо прибора, машины?
51. Разобраться в схеме, чертеже, таблице?
52. Поработать с младшими, потренировать товарищей в чем-то?
53. Выступить на сцене?
54. Выпустить стенгазету или оформить выставку?
55. Подготовить музыкальное выступление?
56. Подготовить научно-популярное выступление?
57. Делать биологические опыты и исследования?
58. Выступать общественным защитником на суде или разбирательстве?
59. Разобраться в неприятной конфликтной ситуации?
60. Очень часто безвозмездно помогать пожилому соседу?
61. ***Всегда ли Вам приятно:***
62. Выложиться полностью на тренировке, спортивных соревнованиях?
63. Активно участвовать в делах коллектива, требующих Вашей личной инициативы?
64. Разгадывать шарады, выполнять точные вычисления?
65. Изготовить по чертежам модель, прибор или механическое устройство?
66. Поработать на компьютере?
67. Помочь людям в конфликте с другими или порадоваться за чужой успех?
68. Участвовать в художественной самодеятельности, концерте в роли выступающего?
69. Порисовать красками, карандашами для своего удовольствия?
70. Поиграть на музыкальном инструменте, не думая ни о чем другом?
71. Писать стихи, прозу, вести дневник?
72. Кропотливо и долго помогать заболевшему растению или животному?
73. Тратить свое свободное время на проблемы других людей?
74. Действовать индивидуально, не привлекая на помощь других людей?
75. Заботиться об окружающих Вас людях?
76. ***Можете ли Вы долгое время выдерживать такие дела, как:***
77. Занятия спортом, физическим трудом?
78. Энергичную работу вместе и рядом с другими людьми?
79. «Ломать голову» над поиском ошибки в расчетах?
80. Искать неполадки в приборе, механизме?
81. Копировать чертежи, карты и т.п.?
82. Заботиться о младших, больных или слабых людях?
83. Думать над судьбами, образами героев кино или книги?
84. Создавать по плану задуманное (картину, шитье, рукоделие)?
85. Исполнять собственные музыкальные пьески, сочинения?
86. Вести борьбу с вредителями сада, огорода?
87. Собирать информацию для будущего доклада или совещания?
88. Выслушать интересный рассказ своей соседки?
89. Сохранять доверенную Вам тайну?
90. Длительное пребывание в компании незнакомых Вам людей?
91. ***В будущем Вам больше всего хотелось бы:***
92. Достичь особых успехов в спорте?
93. Руководить людьми?
94. Стать известным математиком или ученым?
95. Участвовать в создании новых машин или приборов?
96. Работать исследователем?
97. Постоянно общаться с людьми?
98. Стать известным артистом?
99. Создать оригинальное художественное полотно?
100. Достичь особых успехов в музыкальном творчестве?
101. Стать известным журналистом или мастером слова?
102. Вывести новый сорт растений или вид животных?
103. Увлечь своим хобби других людей?
104. Посвятить свое свободное время работе с людьми?
105. Приобретать новых друзей и заводить новые знакомства?

**Опросный лист**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|  | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
|  | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
|  | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
|  | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
|  | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 |
| Сумма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** |

**Обработка и анализ результатов:**

1.За каждый положительный ответ испытуемый получает 1 балл. Наличие общей суммарной оценки в столбце по вертикали (от 5 до 7 баллов) указывает общее направление индивидуальных склонностей и силу их проявления в следующих сферах деятельности:

*1 – спортивно-физическая*

*2 – организаторская*

*3 – аналитико-математическая*

*4 – конструкторско-техническая*

*5 – обращение со знаковыми системами*

*6 – коммуникативная*

*7 – художественная*

*8 - изобразительная*

*9 – музыкальная*

*10 – филологическая*

*11 - природоохранная и сельскохозяйственная*

*12-14 – социально-педагогическая*

2. Высокие показатели в столбцах **2** и **6** (сумма в двух столбцах от 10 до 14 баллов) свидетельствуют об организаторских и коммуникативных данных, важных для воспитателей, специалистов образования, управленцев.

Наличие высокой суммарной оценки в столбцах **3-5** (от 15 до до 21 балла) свидетельствуют о выраженных склонностях и интересах, необходимых для выбора профессий технического профиля.

Высокие показатели в столбце **11** (от 5 до 7 баллов) свидетельствуют о склонности к природоохранительной деятельности, а в сочетании с высокими данными в столбце 6 говорят о склонности к профессиям медицинского профиля.

Высокие показатели в столбцах **7-10** (20-28 баллов) свидетельствуют о художественно-изобразительных данных, помогают реализовать творческий потенциал человека в любой профессии.

Показатели в столбцах **2, 6, 12, 13, 14** (от 25 до 35 баллов) свидетельствуют о наличии склонности к профессиям «социально-психологическая работа».

**Список использованных источников:**

1. Жуковская, В.И. Психологические основы выбора профессии / В.И. Жуковская. – Минск: Народная асвета, 1978.

2. Климов, Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М.: Просвещение, 1991.

3. Шавир, П.А. Психология профессионального самоопределения в юности / П.А. Шавир. – М.: Педагогика, 1981.

4.