Галина РЕЗАПКИНА

УРОКИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Для того чтобы
никто не ошибался
в выборе профессии,
которая больше всего подходит
к его природному дарованию,
государю следовало бы
выделить уполномоченных людей
великого ума и знания,
которые открыли бы
у каждого его дарование.

Хуан Уарте,
испанский ученый (1575)

Проблемы профессионализма находятся в центре внимания физиологов, социологов, философов, психологов, юристов, врачей... Привычными стали сообщения о судебных исках, которые изуродованные клиенты предъявляют своим стоматологам, косметологам и пластическим хирургам; родственники умерших пациентов — лечащим врачам, потребители — производителям недоброкачественных лекарств и продуктов питания. Падают вертолеты и самолеты, теплоходы не могут разъехаться в открытом море, солдаты и офицеры по ошибке убивают друг друга, рушатся дома. Причина большинства техногенных катастроф — халатность и недостаток профессионализма.

Внимание к человеческим ресурсам возрастает, когда исчерпаны ресурсы технические или возникают новые факторы производства и общественного развития. В настоящее время ситуация на рынке труда России характеризуется катастрофическим разрывом между спросом и предложением. Работодатель ищет высококвалифицированных работников, владеющих несколькими специальностями и сочетающих профессиональную подготовку, коммуникативную компетентность, навыки предпринимательской и управленческой работы. Однако квалификация большинства людей, предлагающих свои услуги, не соответствует этим требованиям, в то время как их амбиции, уровень притязаний неоправданно высоки, особенно у молодых специалистов.

В ближайшие десять лет демографы предсказывают резкое уменьшение числа трудоспособного населения. Наша смена учится сейчас в начальной школе. Их меньше, потому что они родились в условиях экономической неопределенности и нестабильности. Многие из них отстают в физическом и умственном развитии. Более половины выпускников покидают школу, не только не имея обоснованного профессионального плана, но даже смутно не представляя, кем будут работать. Число выпускников школы приближается к числу абитуриентов. Между тем большинство выпускников вузов не работают по специальности — одни из-за того, что не могут найти работу, другие из-за того, что разочаровались в профессии, выбранной из соображений престижа или «за компанию». Отсутствие трудовой мотивации, завышенный уровень притязаний, изменение жизненных ориентиров — вот только некоторые причины, осложняющие вхождение подростка в профессиональную жизнь.

Если пятнадцать лет назад обеспокоенность вызывало то, что только 25% выпускников выбирали профессию под влиянием школы, то сегодня по степени влияния на выбор профессии школа занимает последнее место, что закономерно. Учитывая, что именно в школе происходит эмоциональное, социальное и психическое становление личности, необходимо использовать все возможности школьного образования.

В современном понимании смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов.

Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Задача школы — воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки. При ее решении необходимо учитывать трудности, возникающие у школьников в процессе профессионального самоопределения (см. таблицу на с. 6. по: *Н.П.Анисимова, И.В.Кузнецова.* Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи. Ярославль, 2000).

Что в школе реально делается для решения этой глобальной задачи? Вопрос скорее риторический.

Работа по профессиональному самоопределению предполагает развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, мотивации.

Преобладающие в отечественном образовании репродуктивные способы представления информации непригодны для целей самоопределения личности. Стиль межличностного взаимодействия между учителем и учеником тоже не всегда располагает к доверительному общению.

Учитывая, что государственная система профориентации находится на грани ликвидации, а система профильного обучения — на стадии эксперимента, нужны дополнительные психолого-педагогические средства, направленные на то, чтобы кроме знаний и умений учащиеся в школе могли приобрести навыки самостоятельного действия и принятия решений в условиях выбора.

Профильное обучение — тот участок работы, где психолог может проявить себя во всем блеске: тут и профдиагностика, и формирование реалистичных представлений о себе, и очевидный для всех результат — объективный отбор в профильные классы, и психологическое сопровождение предпрофильной подготовки. Но роль психолога в профильном обучении пока что-то слабо просматривается. Одна из причин этой пассивности — слабое инструментальное и методическое обеспечение.

Благодаря практической работе в государственной системе профориентации молодежи мне удалось изучить, проверить и оценить десятки отечественных и зарубежных методик и программ профессионального самоопределения. Одни из них применялись с большим, другие — с меньшим успехом. Встречались среди них и такие, что вызывали чувство неловкости перед детьми. По моему убеждению, даже лучшие из этих методик нельзя сейчас использовать в прежнем виде — мир и наши дети меняются стремительно. Перед практической психологией стоит, как сейчас принято говорить, вызов: как минимум предложить действующую модель психолого-педагогической диагностики профессиональных интересов, способностей и склонностей, как максимум — их формирование.

Не замахиваясь на решение этих задач, предлагаю вниманию психологов **цикл занятий, направленных на изучение личностных особенностей школьников и формирование реалистичного самовосприятия, ознакомление с миром профессий, с требованиями рынка труда и образовательных слуг, с правилами выбора профессии, самопрезентации и планирования карьеры.**

Все методики и упражнения являются авторскими разработками или модификациями существующих, адаптированных к требованиям предпрофильной подготовки. Эти двенадцать занятий являются ключевыми темами программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии», недавно вышедшей в издательстве «Генезис». Выражаю признательность Галине Ивановне Патяко, директору

МОУ «Лицей», в котором создавалась и апробировалась эта программа, а также моим ученикам, которые были для меня главными помощниками и критиками.

Занятия рекомендуется проводить во втором полугодии восьмого и первом полугодии девятого класса, чтобы сохранить их внутреннее единство и логику подачи материала. Полученные данные можно учитывать при комплектовании профильных классов.

Типичные трудности	Решаемые задачи
Отсутствие, неполнота или недостоверность информации о ситуации выбора. Неумение систематизировать и использовать имеющуюся информацию. Недостаточное знание требований рынка труда и конкретных профессий.	Формирование способности к анализу рынка труда и профессий. Освоение понятий, относящихся к планированию профессиональной деятельности (рынок труда, профессия, вид деятельности, конкуренция). Анализ рынка образовательных услуг; систематизация источников и способов получения информации о рынке труда; изучение требований к работнику.
Недостаточное знание самого себя; заниженная самооценка, завышенный уровень притязаний. Нарушения эмоционально-волевой и коммуникативной сферы. Отсутствие мотивации к труду.	Формирование способности к самопознанию. Повышение самооценки, формирование реалистичного уровня притязаний. Заполнение рабочей тетради или индивидуальной карты школьника на основе диагностики и самодиагностики.
Социальная незрелость. Отсутствие жизненных ценностей высшего порядка.	Активизация социальной позиции. Формирование жизненных ценностей высшего порядка.
Несформированность навыков принятия решения, планирования карьеры. Отсутствие навыков самостоятельной работы.	Выработка навыков принятия решения: выбора профессии и путей ее получения, сдачи экзаменов, трудоустройства.
Неуверенность в своих силах; тревога по поводу возможных неудач.	Психологическая поддержка; создание ситуации успеха; активизация ресурсов для достижения цели; выработка запасных вариантов.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

8 класс

1. Самооценка и уровень притязаний
2. Чувства и эмоции
3. Темперамент и профессия
4. Профессия и здоровье
5. Интересы и склонности в выборе профессии
6. Формула профессии

9 класс

1. Стратегия выбора профессии
2. Способности и профессиональная пригодность
3. Ошибки в выборе профессии
4. Современный рынок труда
5. Пути получения профессии
6. Навыки самопрезентации

8 класс

ЗАНЯТИЕ 1
Самооценка и уровень притязаний

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.

Франсуа Вийон

Ведущий. Профессиональная деятельность занимает примерно третью часть жизни каждого человека. Это немало. Особенно если учесть, что еще одну треть своей жизни мы проводим во сне. Заниматься столько времени любимым и интересным делом — счастье, которое вполне достижимо. Чтобы правильно выбрать профессию, необходимо знать свои возможности, профессиональные интересы и склонности, а также учитывать требования профессии и ситуацию на рынке труда.

Оценить свои возможности можно с помощью психологических методик. Большинство из них основаны на самооценке, то есть способности человека оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от собственного несовершенства. Древние считали, что человек — мера всех вещей. Значит, сколько людей — столько и измерительных приборов? Способность оценивать себя — важнейшее образование человеческой психики, которое формируется в раннем детстве и накладывает отпечаток на всю жизнь человека.

«Кто Я?» *В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.). Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируйте свои ответы. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки. Обратите внимание на ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы: увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах: в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту... Когда выучусь... Когда женюсь... Когда куплю машину... Когда построю дом...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

«**Какой Я?»** *Оцените свои качества по десятибалльной шкале:*

1 2 3 4 5	УМ	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	ДОБРОТА	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	КРАСОТА	6 7 8 9 10

Примечание. Каждый учащийся получает листок, на котором должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «Самый умный», «Самый добрый» и «Самый красивый». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.
Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке. Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Есть только два способа повысить самооценку:

– добиться успеха в какой-нибудь деятельности;

– снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того и другого удается только великим людям.

Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно.

Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.
Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом. (Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. — М., 1993).

Если ваша цель — жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы **уровень притязаний** соответствовал **успеху.** Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

• ***Что вы вкладываете в понятие «успех»?***

Что такое успех? Можно ли говорить об успехе по-американски, по-европейски и по-русски? Вот как отвечает на этот вопрос князь *Петр Дмитриевич Голицын:*

«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех — это достижение оптимального метода организации своей жизни, как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. А в Европе, наоборот, люди ведут себя более сдержанно, более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мерседес и два черных джипа охраны, которые гонятся за ним. Но все это внешние детали. Успех — это мера добра и зла, которые я совершаю в этой жизни. Когда мои родители, дед и бабушка перед революцией 1917 года уехали из России, у них вовсе ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех. И первоначальное отсутствие банковского счета тут ничего не меняет».

«Успех — это...» Подумайте, что для вас означает слово «успех»? Поговорите на эту тему со своими родителями.

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».

ЗАНЯТИЕ 2
Чувства и эмоции

В здоровом организме существует равновесие
между возбуждением и сдерживанием;
человек ощущает себя свободным
в выражении своих чувств и импульсов,
но он настолько владеет собой,
что может выражать их
достойным и уместным способом.

А. Лоуэн

Ведущий. Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово — универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»

«Тест эмоций» (авторская модификация теста Басса-Дарки)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Мне не раз приходилось драться.

9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

13. Я думаю, что многие люди не любят меня.

14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

19. Меня легко обидеть.

20. Многие люди мне завидуют.

21. Если я злюсь, я могу выругаться.

22. Если не понимают слов, я применяю силу.

23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

29. На удар я отвечаю ударом.

30. В споре я часто повышаю голос.

31. Я раздражаюсь из-за мелочей.

32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

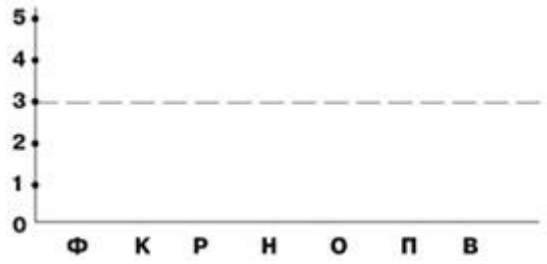
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

Физическая агрессия **(Ф)**	1	8	15	22	29
Косвенная агрессия **(К)**	2	9	16	23	30
Раздражительность **(Р)**	3	10	17	24	31
Негативизм **(Н)**	4	11	18	25	32
Обидчивость **(О)**	5	12	19	26	33
Подозрительность **(П)**	6	13	20	27	34
Вербальная агрессия **(В)**	7	14	21	28	35

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, соответствующих семи формам проявления агрессии, и соедините их линией.



Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Физическая агрессия: вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия: конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение: плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. **Физическая агрессия** и **косвенная агрессия**.

Негативизм: реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость: готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность: готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия: за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам достигать своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны ли вы своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность — ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением — то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален: от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста.
— Проблемы с деньгами? — спросил полицейский.
— Нет.
— Проблемы в семье?
Тот снова покачал головой.
— Тогда в чем же дело?
— Меня волнуют мировые проблемы, — ответил самоубийца.
— Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим, — сказал полисмен.
Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие настроены на ту же «волну», что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей — соучастниками.

ЗАНЯТИЕ 3
Темперамент и профессия

В будничных радостях и горестях жизни
нужно быть сангвиником,
в важных событиях жизни —
меланхоликом,
относительно влечений,
глубоко затрагивающих
наши интересы, — холериком и, наконец,
в исполнении решений — флегматиком.

В. Вундт

Ведущий. Темперамент — это свойство нервной системы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Темперамент можно определить с помощью теста (*модификация Личностного опросника Г. Айзенка*).

Прослушайте ряд высказываний. Если вы чувствуете или реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс, если нет — минус.

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	

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я — уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы

подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы. Запишите результат на строке **Искренность** (см. приложение 1).

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39. Запишите сумму на строке **Общительность**.

1–5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы — интроверт. *Интроверт* (от латинского «*intro*», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения, могут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

6–11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин — амбиверт (от латинского «*ambi*» — двойственный). Это универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

12–17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы — экстраверт. *Экстраверт* (от латинского «*extra*», что означает «сверх», «снаружи», «вне») — это человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства. Вероятно, вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчеты и вычисления), будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40. Запишите сумму на строке **Стабильность.**

1–5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

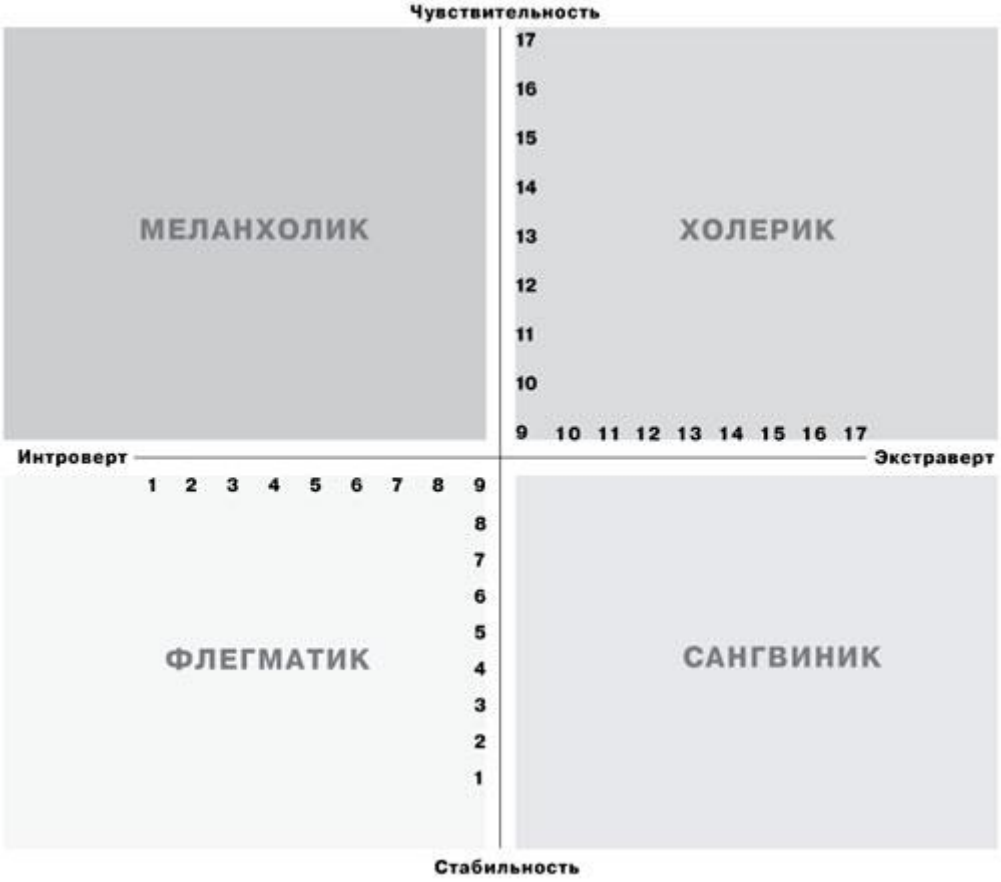
12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка

притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

На горизонтальной оси отметьте сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а на вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность» (см. с. 14).

Отметив на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.



Верхний правый квадрат

Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением, — сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат

Флегматический темперамент

Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Нижний правый квадрат

Сангвинический темперамент

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

Известный полководец Наполеон был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Верхний левый квадрат

Меланхолический темперамент.

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

• ***Как вы думаете, почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?***

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов — меланхолики. Их произведения — память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом. Французский писатель Александр Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы. Определите темпераменты четырех мушкетеров.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все это черты характера, они не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от темперамента, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков.

ЗАНЯТИЕ 4
Профессия и здоровье

Чтобы люди находили
счастье в своей работе,
необходимы три условия:
работа должна быть им по силам,
она не должна быть изнуряющей
и ей должен сопутствовать успех.

Дж. Рескин

Ведущий. Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и пр. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров — людей, отвечающих за работу других людей, организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — «синдром менеджера». Его симптомы — хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость — наблюдаются у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязаний — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

– двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;

– анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;

– нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;

– интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает

определение годности кандидата по состоянию здоровья на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

1) бытовые условия;

2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;

3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;

4) тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизней больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Методика «Мое здоровье»

Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.

2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.

3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.

5. Я часто мерзну.

6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.

7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.

8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.

9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.

11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.

12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.

13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.

14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».

15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал о неблагополучии. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Примечание. Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

ЗАНЯТИЕ 5
Интересы и склонности в выборе профессии

Когда не удовлетворяются потребности,
жить трудно;
когда не получают пищу интересы
или их нет — жить скучно.

М. Эриксон

...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» — спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», — ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» — воскликнул сын.
С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским — за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и

отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью — Герман Шлиман нашел сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

Ведущий. С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было, казалось бы, все, что нужно для счастья, — положение в обществе и богатство. Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью.

Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей.

«У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияют окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

Методика «Профиль»

Инструкция. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс. Если не нравится — минус. Если сомневаетесь, поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

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

Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.

2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.

3. Выяснять устройство электроприборов.

4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.

6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.

7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.

8. Наблюдать за работой медсестры, врача.

9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.

11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

13. Ремонтировать бытовые электроприборы.

14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.

15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.

16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

17. Участвовать в общественной жизни школы, города.

18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.

21. Проводить опыты по физике.

22. Ухаживать за животными, растениями.

23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.

24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.

26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.

27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.

28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.

29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

30. Участвовать в военных играх, походах.

31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.

34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.

36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.

39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.

41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

43. Разбираться в принципах работы электроприборов.

44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.

45. Читать географические и геологические карты.

46. Участвовать в спектаклях, концертах.

47. Изучать политику и экономику других стран.

48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.

49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.

50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 — физика и математика;
2 — химия и биология;
3 — радиотехника и электроника;
4 — механика и конструирование;
5 — география и геология;
6 — литература и искусство;
7 — история и политика;
8 — педагогика и медицина;
9 — предпринимательство и домоводство;
10 — спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонке, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду

деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает двух, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности. Если интересы можно обозначить словом «хочу», то склонности — это первый шаг к «могу». Можно ли управлять интересами?

Вспомним страницы романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера»:

Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.
Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вот вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.
— Что, брат, заставляют работать?
Том круто повернулся к нему:
— А, это ты, Бен! А я и не заметил.
— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.
Том посмотрел на него и сказал:
— Что ты называешь работой?
— А разве это не работа?
— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...
...Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.

Тому удалось сделать привлекательной, по крайней мере в восприятии товарищей, скучную, неинтересную работу. Он убедил ребят, что белить заборы — большая честь и редкое удовольствие. И самое главное, что они испытали эти чувства на самом деле.

Если влиять на интересы других людей можно, то управлять своими собственными интересами просто необходимо. Для это нужно соблюдать следующие условия:

1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;

2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3) положительные эмоции («усилие на грани приятного») — заниматься до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

Интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности — спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках, секциях, музыкальных школах.

ЗАНЯТИЕ 6
Формула профессии

Ведущий. Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название, — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни

названия. Тогда библиотекарю приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах.

На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии — классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.п. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швеи-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков. У нас в стране чаще всего используется классификация Е.А. Климова, в соответствии с которой все профессии можно распределить по пяти предметам труда (*Е.А. Климов*. Как выбирать профессию).

1. ТЕХНИКА. К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники — от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

2. ЧЕЛОВЕК. Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

3. ПРИРОДА. К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

4. ЗНАК. К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда в этих профессиях является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов,

графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не всё. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ. К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора. Нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

Профессия — это:

• деятельность, направленная на пользу обществу,

• деятельность, требующая профессионального обучения,

• деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

Игра «Аукцион»

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придадут игре особую привлекательность.

«Формула профессии»
(модификация методики Н.С. Пряжникова)

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (один-два варианта).

1. Цели труда

1.1. Оценивать, проверять.

1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.

1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.

1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.

1.5. Учить, воспитывать, консультировать.

1.6. Создавать произведения искусства.

1.7. Руководить людьми.

1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

2. Предмет труда

2.1. Человек.

2.2. Информация.

2.3. Финансы.

2.4. Техника.

2.5. Искусство.

2.6. Животные и растения.

2.7. Изделия и продукты.

2.8. Природные ресурсы.

3. Средства труда

3.1. Ручные.

3.2. Механические.

3.3. Автоматические.

3.4. Компьютерные.

3.5. Мышление.

3.6. Голос, мимика, пантомимика.

3.7. Физические возможности организма.

3.8. Органы чувств.

4. Условия труда

4.1. Бытовой микроклимат.

4.2. Помещения с большим числом людей.

4.3. Разъезды и командировки.

4.4. Открытый воздух.

4.5. Экстремальные условия

4.6. Работа на дому.

4.7. Особые условия.

4.8. Повышенная ответственность.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

9 класс

ЗАНЯТИЕ 1
Стратегия выбора профессии

Если вы хотите добиться от жизни
чего-то значительного,
недостаточно просто действовать —
надо еще и мечтать;
недостаточно просто планировать —
надо еще и верить.

А. Франс

Ведущий. Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

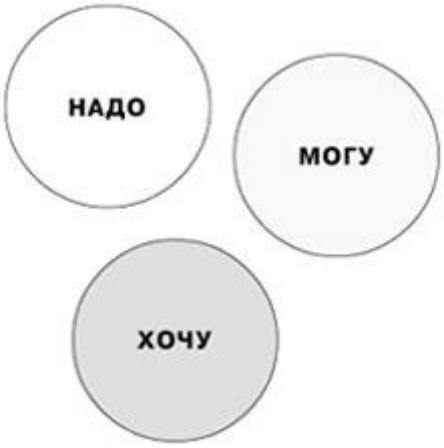
В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

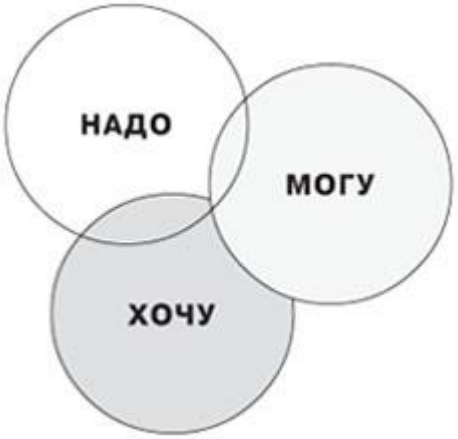
Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей (см. с. 25).

Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.





Знание себя, мира профессий и рынка труда поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

• конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);

• реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;

• позитивными (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);

• ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);

2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);

3) пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);

4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);

5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);

6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

• на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?

• каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?

• какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы?

• какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?

• хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Упражнение «За» и «против»

Заполните таблицу, учитывая, что ***достоинства*** и ***недостатки*** — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а ***возможности*** и ***препятствия*** — внешние, которые от вас не зависят.

Достоинства	***Недостатки***
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____
Возможности	***Препятствия***
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____

Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия.

Препятствия — неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и пр.

Взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

«Машина времени»

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы? Если вы знаете ответы на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?

2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?

3. Действительно ли я хочу его осуществить?

ЗАНЯТИЕ 2
Способности и профессиональная пригодность

Ведущий. Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга, которые еще называют «задатками», то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха.

Хорошая память и внимание могут быть даны человеку от природы, но их можно и развить специальными упражнениями. На основании одних и тех же задатков возникают различные способности. Способности — это индивидуально-психологические особенности человека.

Способности бывают общие и специальные.

К общим относят способности, которые есть у всех людей (но развиты у каждого в разной степени) и которые важны для самых разных видов деятельности.

Например, физические способности необходимы представителям многих профессий. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим и тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

Коммуникативные способности для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

Высокий уровень общего умственного, или интеллектуального, развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера. Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Методика «Опросник типа мышления»

Прослушайте утверждения. Если вы согласны, в бланке ответов поставьте плюс, если не согласны — минус.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.

2. Мне интересно составлять компьютерные программы.

3. Я люблю читать книги.

4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

7. Я люблю играть в шахматы.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18. Мне интересна работа ведущего теле- и радиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.

24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.

33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34. Я согласен с утверждением, что красота спасет мир.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Истинно только то, что можно потрогать руками.

37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.

40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из пяти строк (см. «Опросник типа мышления» в приложении 1) и запишите полученное число. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой строке указывает на уровень развития данного типа мышления (0–2 — низкий, 3–5 — средний, 6–8 — высокий).

1. *Предметно-действенное мышление (П-Д)* свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

2. *Абстрактно-символическим мышлением (А-С)* обладают многие люди науки — физики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. *Словесно-логическое мышление (С-Л)* отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. *Наглядно-образным мышлением (Н-О)* обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было, — художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. *Креативность (К)* — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить — планы или тип мышления?

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие которых может определить только специалист. Это специальные способности — артистические, литературные, математические, лингвистические, музыкальные, — определяющие успешность в конкретных видах деятельности.

Когда юный Моцарт в семилетнем возрасте давал концерты во Франкурте-на-Майне, к нему подошел мальчик лет четырнадцати.
— Как замечательно ты играешь! Мне никогда так не научиться.
— Отчего же? Ты ведь совсем большой. Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.
— Да я пишу... Стихи...
— Это ведь тоже интересно. Писать хорошие стихи, вероятно, еще труднее, чем сочинять музыку.
— Отчего же, совсем легко. Ты попробуй...
Собеседником Моцарта оказался Гёте.

Если у человека есть способности, например литературные или музыкальные, это не значит, что он может расслабиться и ждать, когда к нему придет слава. Человек, имеющий от природы более скромные способности, может догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям. Спортсмен с богатырским здоровьем и молниеносной реакцией проиграет слабому сопернику, если будет пропускать тренировки и нарушать спортивный режим. Многие щедро одаренные от природы спортсмены, артисты, писатели бесславно закончили свой земной путь, потому что остановились в профессиональном развитии, переоценив свои способности.

По наличию способностей обычно судят о профессиональной пригодности человека.

Требования профессии называют еще профессионально важными качествами.

Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.

Как быть, если у человека нет всех способностей, необходимых для избранной профессии? В этом случае возможны два пути: или изменить выбор, или компенсировать недостающие или слабовыраженные способности полезными привычками и эффективными приемами организации труда. Забывчивость можно компенсировать систематическим ведением различных записей, медлительность — тщательностью выполнения работы, слабость пространственного и образного мышления — использованием макетов и наглядных пособий.

Но есть универсальные качества, например порядочность и ответственность, которые ничем нельзя компенсировать. Непорядочный или безответственный человек на своем рабочем месте способен создать много проблем, и чем выше его должность, тем он опаснее для окружающих.

В подростковом возрасте идет интенсивное развитие общих и специальных способностей. В этом возрасте активно формируются и развиваются межличностные коммуникативные способности, включающие умение вступать в контакт с людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания,

достигать поставленных целей. Именно сейчас вам необходимо правильно оценить свои возможности, чтобы соотнести их с требованиями будущей профессии.

Ясность, гибкость, оригинальность и острота мышления, настойчивость, дисциплинированность, уверенность и самообладание формируются и развиваются только в молодом возрасте. Наличие этих качеств и обеспечивает способность к труду.

Примерно половина людей, стоящих перед выбором профессии, собирается управлять другими людьми или финансами и планирует стать менеджером, предпринимателем или просто руководителем, хотя только 5–7% населения имеет необходимые склонности и способности к такого рода деятельности.

Высший уровень профессиональной пригодности называют призванием. Это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью.

Находясь на гастролях в Риге, Леонид Утесов зашел к местному портному.
— Мне нужно два костюма. Только быстро, по-стахановски, чтобы первый был готов через неделю!
— Я ваших стахановских методов не знаю, — отвечал портной, – приходите через три дня и забирайте оба!
Утесов опешил от такой дерзости.
— Вы, наверное, не поняли. Мне нужны очень хорошие костюмы. Как тот, который на мне.
Портной презрительно осмотрел костюм и спросил:
— Кто вам его шил?
— Его шил сам Затирка (знаменитый портной), — гордо отвечал артист.
— Я не спрашиваю, как его фамилия, я спрашиваю, кто он по профессии? — парировал портной.
Утесов был в восторге от остроумия портного. А через три дня — от новых костюмов.

Творцов, мастеров своего дела во все времена были единицы, и ценились они на весь золота. Если кому-то кажется, что этот уровень для него недоступен, не стоит опускать руки: во-первых, вы только в самом начале профессионального пути, во-вторых, вы еще не знаете, на что вы способны, а в-третьих, выдающихся успехов эти люди добились тоже не сразу.

Обычный человек использует только 10% своих физических и умственных способностей. Разница между той долей способностей, которую он использует, и той, которая действительно имеется в его распоряжении, — это разница между тем, что он есть, и тем, кем он может быть.

ЗАНЯТИЕ 3
Ошибки в выборе профессии

Противник, вскрывающий ваши ошибки,
полезнее для вас, чем друг,
желающий их скрыть.

Леонардо да Винчи

Ведущий. Уточним значение слова «ошибка». Если ты неровно отрежешь кусок колбасы, то никто не сочтет это ошибкой. Если парикмахер криво подстрижет челку, у него могут быть проблемы с клиенткой. Еще тяжелей будут последствия такой ошибки в работе закройщика. Страшно подумать, если лишнее отрежет хирург.

Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное. Так же мало молодые люди информированы о содержании будущей профессии: «знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!»

Младшие школьники хотят быть учителями, врачами, инженерами, воспитателями, милиционерами, продавцами, космонавтами, пограничниками, сварщиками, летчиками. Кем вы хотели стать в детстве?

В старших классах предпочтения меняются: круг выбираемых профессий сужается до трех-пяти, о содержании которых знают понаслышке. Не последнюю роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий.

Кстати, эти предубеждения стали складываться только после революции. Веками Россия славилась своими ремесленниками. Это обеспечивало особый уклад в нашей экономике еще в начале XX века, когда наша продукция с успехом конкурировала на европейском рынке. В предпринимательской среде существовала особая иерархия — иными словами, порядок. Предпринимателем 1-го, высшего ранга считался промышленник, то есть производитель продукции, а за ним шел купец (продавец этой продукции, посредник). Самую низшую ступень занимали процентщики, или ростовщики, — они ничего не производили и ничего не продавали, они наживались на чужих проблемах.

• ***Как выглядит эта иерархия в условиях современной российской экономики?***

Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — **выбор из соображений «престижа».** Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил К.С.Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Нередко молодые люди, повинуясь стадному инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы, а не компания для пикника.

У каждого из вас есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но и свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае вы тоже рискуете ошибиться в выборе профессии, **если отождествите интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией.** Школьные годы пройдут, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча.

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Сделаем краткий экскурс в историю кино, чтобы увидеть, как оно влияло на выбор профессии целых поколений.

Сороковой год. На экраны выходит фильм «Светлый путь». В главной роли — Любовь Орлова. Вживаясь в образ, актрисе пришлось три месяца осваивать премудрости ткацкого дела на Глуховском комбинате. Тысячи девчонок ринулись в легкую промышленность, подражая любимой актрисе. Их ждало разочарование — оказалось, что работа в цехе совсем не похожа на киношную сказку. Но зато легкая промышленность была на долгие годы обеспечена рабочей силой.

Потом будут фильмы о строителях, физиках, офицерах — строительные площадки, лаборатории и казармы пополнятся молодыми и доверчивыми людьми, выбравшими профессию после просмотра фильма.

В начале девяностых годов резко повысился конкурс в медицинские институты — это прошли сериалы «Доктор Куин — женщина-врач» и «Скорая помощь». Благодаря сериалам «Менты», «Каменская», «Улицы разбитых фонарей» увеличилось число подростков, мечтающих работать в правоохранительных органах. Насмотревшись «Дальнобойщиков», даже некоторые девушки захотели стать водителями грузовых машин. «Агент национальной безопасности», «Адвокат», «Риелтор» — продолжите этот список сами.

Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет всё: телесериалы, советы случайных людей, мода. Конечно, ошибка в выборе

профессии — не фатальна. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся окулист В.П. Филатов мог стать известным художником, а профессию врача выбрал потому, что она показалась ему более нужной людям. Кто такой А.П. Бородин: выдающийся музыкант или химик? «Если бы мне иметь сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

...Юная англичанка по имени Маргарет решила стать химиком, закончила Оксфордский университет и даже устроилась на завод по изготовлению пластмасс. Но вскоре поняла, что ошиблась в выборе профессии, и круто изменила свою жизнь. Не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком. Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел, — и вы с ними справились».

...Я хотел быть военным моряком, и мне удавалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных моряках русского флота. Казалось, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с велением моей природы. А на самом деле это было компенсаторным стремлением заменить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я пережил это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболей я, то наш флот приобрел бы плохого офицера...
Если мы думаем, что все проблемы можем решать с помощью психолога, то мы добросовестно заблуждаемся... Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки. Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психологи, ни родители... (Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1991).

Игра «Оптимисты и скептики»

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки.

Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

А.П. Чехов так пишет о своих героях: «Бездарный ученый, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги — это его истинное призвание... К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой».

Что вы можете сказать об этих людях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации? Хотели бы вы быть похожими на этих людей? Задайте вопрос родителям, довольны ли они своей профессией? Человек за свою жизнь может не один раз поменять профессию, потому что меняется он сам, меняется рынок труда — одни профессии уходят, появляются новые. Главное — любить то, чем ты занимаешься.

ЗАНЯТИЕ 4
Современный рынок труда

Если ты ничего не можешь,
ты ничего не должен хотеть.

Сенека

Ведущий. Предположим, городу нужны девяносто девять сантехников и один юрист. Однако из ста выпускников школ города девяносто девять планируют стать юристами и только один сантехником. Возможны следующие варианты: «лишние» юристы переквалифицируются в сантехников, или уедут в другие города, где есть потребность в их услугах, или умрут голодной смертью, сидя по уши в нечистотах. Не думаю, что кто-нибудь из них мечтал о таком финале, выбирая профессию из соображений престижа, а не по требованиям рынка труда.

Рынок труда, или рынок рабочей силы, — это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. В этом смысле человека, ищущего работу, можно считать продавцом, потому что он предлагает себя как профессионала тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для ведения производственной, коммерческой или иной деятельности. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист — работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает конфликт интересов: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, требует бесплатного обеда и личного шофера, может работать только через день и т.п.). Если этот специалист уникален и незаменим, работодатель может согласиться на все эти условия в расчете на то, что затраты окупятся. Если же специалист не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись для начала хотя бы от бесплатного обеда. Иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя показал А.С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

Нужен мне работник —
Конюх, повар и плотник.
Да где найти такого,
Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением или контрактом — документами, в которых оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей.

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар — рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Заработная плата — это денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.

Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На ее размер влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является безработица.

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

Идеальный вариант — число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием.

Очевидно, что существуют массовые профессии, требующие большого количества специалистов. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест.

Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий, например: реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, психолог. Это — «штучный» товар. Если в эту «нишу» устремляется большое количество людей, возникает конкуренция — неизбежное следствие рыночных отношений. Синонимы слова «конкуренция» — соревнование, соперничество. Конкурентоспособность — это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, выходить на старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши ресурсы на рынке труда — это ваше профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).

Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере — торговле — один человек при наличии образования и опыта мог выполнять почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, менеджер по продажам, менеджер по сбыту, менеджер по продвижению, бренд-менеджер, менеджер по работе с клиентами, менеджер по маркетингу, менеджер по рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание предмета выбора профессии и ситуации на рынке труда. По данным многолетних социологических опросов, российские выпускники из года в год выбирают одни и те же профессии: программист, юрист, менеджер, экономист, бухгалтер, автослесарь, дизайнер, парикмахер, повар-кондитер, психолог.

Московский педагог З. Гельман еще пятнадцать лет назад заметил, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками (Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов. – Л., 1990).

• Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии?

• В чем заключается этот реализм? Связан ли он с самооценкой ребят?

Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от каждого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и приспосабливаться к меняющимся условиям. При этом надо критично оценивать заманчивые предложения работы, которыми пестрят страницы газет и журналов, стены и заборы. И большинство людей норовит на себе убедиться в справедливости старой пословицы: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Варианты заманчивых предложений

1. «Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением — выслать 10 $ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах и рассылая им письма.

2. **«Сизифов труд»**. «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

Для начала за «ценное импортное сырье» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый — быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

3. «Домашний офис». «Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата — от 500 $. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

«Фирма» устанавливает на ваш домашний телефон автоответчик. Собственно, он и будет выполнять всю нужную работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

4. «Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока — 700$». Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, высунув язык мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Вы работаете так, как в жизни никогда не работали, в надежде, что ваше усердие будет замечено. Через два-три месяца вас просят больше не приходить на работу, не удостаивая объяснения. Испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

Найдите в газетах и журналах сомнительные объявления о приеме на работу. Вас должны насторожить следующие моменты: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений. Позвоните по указанным телефонам и уточните требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы. Наклейте в тетрадь несколько объявлений, проанализировав их и записав рядом свои выводы.

ЗАНЯТИЕ 5
Пути получения профессии

Образование — это то, что
большинство получает,
многие передают
и лишь немногие имеют.

К. Краус

Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

Прежде чем рассмотреть пути получения профессионального образования, уточним выбор с помощью «Анкеты профессионального выбора».

«Анкета профессионального выбора»

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1–2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1) Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)

2) Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)

3) Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)

4) Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)

5) Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)

6) Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)

7) Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)

8) Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1) Управление (руководство чьей-то деятельностью)

2) Обслуживание (оказание различных услуг)

3) Образование (воспитание, обучение, формирование личности)

4) Оздоровление (профилактика и лечение)

5) Конструирование (проектирование деталей и объектов)

6) Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)

7) Защита (охрана от враждебных действий)

8) Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

Рассмотрите «Матрицу профессионального выбора» (см. приложение 2). В ее клетках на пересечении предмета труда и вида деятельности указаны направления и специализация высшего профессионального образования.

Почему бы просто не написать в клетках названия профессий?

Во-первых, только перечисление всех профессий заняло бы несколько томов. Поиск профессии по направлениям сужает поле выбора. Направления можно сравнить с ветвями, на которых висят грозди ягод — группы профессий.

Во-вторых, в учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации.

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много — терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и др., — вспомните таблички на дверях кабинетов в поликлинике. Школьный учитель — профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики — это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

В-третьих, ваши знания о будущей профессии пока умозрительны, то есть оторваны от жизни. Даже если родители или знакомые много рассказывают вам о своей профессии, вы не можете «влезть в их шкуру», почувствовать профессию изнутри. Знакомство с направлениями профессиональной деятельности дает возможность увидеть сходство и различие профессий одной группы, понять, что вам ближе.

Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы — выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля.

Государственный образовательный стандарт РФ предусматривает две системы высшего профессионального образования — подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей; для подготовки бакалавров — систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний.

Обе системы равноправны, но между ними есть ряд различий. Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т.п.) и учится 5–5,5 лет. Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации и относится ко второму образовательному уровню, срок обучения на котором — 4 года. Чтобы завершить образование третьим итоговым уровнем, бакалавру необходимо проучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра.

Кроме традиционных очной и заочной форм обучения, существуют дистанционная форма обучения и экстернат. Дистанционное образование стало возможным благодаря использованию интернет-технологий. Это целый комплекс программных и педагогических компонентов, предназначенный для передачи знаний на расстоянии. Обучение может быть асинхронным и синхронным. При асинхронном методе студент сам определяет темп получения информации. Синхронное обучение предполагает обучение в режиме реального времени. В него входит:

• работа с базами данных или учебными компакт-дисками в компьютерных классах институтов или дома,

• общение с преподавателем через электронные средства связи,

• отслеживание в реальном времени правильности выполнения заданий.

Дистанционное обучение эффективно в направлениях человеческой деятельности, связанной с разработкой и использованием программного и аппаратного обеспечения естественно-научных дисциплин.

Для реализации программ среднего и высшего профессионального образования с использованием дистанционной технологии обучения необходимо, чтобы студент был зачислен на одну из предусмотренных законодательством форм получения образования: очную, вечернюю, заочную или экстернат.

Экстернат в высшем учебном заведении представляет собой государственную аттестацию лиц, самостоятельно изучающих дисциплины в соответствии с программой. Экстерн, успешно прошедший текущую и итоговую государственную аттестацию, получает диплом государственного образца об окончании соответствующего учебного заведения с присвоением соответствующей квалификации и указанием специальности.

Существует такое понятие — «горизонтальная карьера». Это означает не карьерное продвижение (должностной рост), а профессиональное (профессиональный рост). Представить это можно в виде ступеней: чем выше ступень, тем выше профессиональный уровень. Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» — от нижней ступеньки до верхней. Например, медицина. Какой специалист будет цениться выше — поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он — специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач. Во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования — начальном или среднем профессиональном образовании.

Среднее специальное образование

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, а также курсовые работы, зачеты и экзамены. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

Высшее образование

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

И все-таки наша государственная система образования остается самой эффективной в мире. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков — выходцы из России.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения — институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть думать, искать оптимальные решения и ответственно их принимать. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи.

Содержание любого высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее известные школьные предметы, «основы наук» (математика, физика, химия, графика, технология, литература); общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (конструирование автомобилей, кардиология, поэзия эпохи Возрождения). Понятно, что набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику. Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать чужое знание, перерабатывать его, рационально использовать — здесь одного запоминания, выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием.

Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта — дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист.

Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов, которыми могут стать далеко не все — нужен талант. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

ЗАНЯТИЕ 6
Навыки самопрезентации

Чтобы понравиться другим,
нужно говорить
с ними о том, что их занимает,
уклоняться от споров
о предметах маловажных,
редко задавать вопросы
и ни в коем случае
не дать им заподозрить,
что можно быть умней, чем они.

Ф. Ларошфуко

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений — передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20–40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга. Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины — «признак дурачины».

Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

Упражнение «Личное пространство»

Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство. Ученые установили: чем агрессивней человек, тем больше его личное пространство.

Ведущий. «Вторая кожа» — так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты — все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после 19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение — обручальное кольцо.

Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке.

Несколько слов о моде. Чем бесполезнее вещь, тем активнее ее вам навязывают. В сознание успешно внедряется стереотип: модно — значит, стильно и красиво. Против манипуляции такого рода может устоять только человек с развитым эстетическим вкусом.

Безупречный внешний вид — это только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не раскроют рот. Речь человека — это визитная карточка, которая всегда с собой.

Грамотная речь — один из компонентов профессиональной компетенции руководителей всех уровней, политиков, преподавателей, юристов, работников радио и телевидения, менеджеров, дипломатов, определяющий их конкурентоспособность на рынке труда. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, важно соблюдение норм литературного языка. Незнание и непонимание языковых норм деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выражать свои мысли в устной и письменной речи.

Несмотря на то, что в начале XXI века изменились формы и содержание делового общения, нормы русского языка со времен Пушкина и Гоголя остались прежними. Правда, в России стало меньше людей, в совершенстве владеющих русским языком. Если раньше речь дикторов радио и телевидения считалась эталоном, то теперь на всю страну транслируется безграмотная, неряшливая речь, а пассажи

государственных чиновников и политиков без конца цитируют юмористы. Речь неразрывно связана с мышлением, а речевые ошибки нередко являются следствием дезорганизации мышления.

«Работа над ошибками»

Одна из распространенных ошибок — неумение различать паронимы, то есть слова, близкие по звучанию, но разные по значению. Причина неуместного употребления этих слов — бедный словарный запас и недостаточная эрудиция. Ниже приведены примеры паронимов. Почувствуйте разницу между этими словами и составьте с ними словосочетания:

Другая речевая ошибка — неудачный выбор **синонимов,** то есть слов, близких по смыслу. Например:

1. *Представить* _____ — *предоставить* _____
2. *Освоить* _____ — *усвоить* _____
3. *Командировочный* _____ — *командированный* _____
4. *Договор* _____ — *договоренность* _____
5. *Значение* _____ — *значимость* _____

дефект — недостаток

ритуал — церемония

результаты – итоги

В следующих предложениях замените выделенные слова более удачными синонимами:

*Подведем **результаты** встречи.*

***Недостатки** конструкции обнаружились при первом испытании.*

*Во время **ритуала** открытия памятника прогремел взрыв.*

*В выступлении было много **дефектов**.*

Нарушением норм речи является наличие в тексте **плеоназмов** — нескольких близких по смыслу и потому лишних слов, например:

совместное сотрудничество
(если сотрудничество, ясно, что не порознь)

биография жизни
(в переводе означает жизнеописание)

реальная действительность
(если нереальная, значит, это не действительность)

коллега по работе
(коллега — означает со-трудник)

свободная вакансия
(вакансия — свободное место)

в августе месяце
(ясно, что август — это месяц, а не день недели)

ведущий лидер
(лидер и есть ведущий)

Чаще всего эти ошибки допускают люди, смутно представляющие себе значения иностранных слов. В следующем предложении плеоназмы встречаются пять раз. Найдите и уберите их:

В конечном итоге ведущий лидер партии призвал коллег по работе к совместному сотрудничеству и рассказал о перспективах на будущее.

В деловой речи широко используются **устойчивые словосочетания** (нанести визит, принять меры, играть роль, иметь значение, представлять интерес, довести до сведения, отдавать себе отчёт и т.д.). Однако не все слова сочетаются друг с другом. Так, нередко можно слышать: «это не играет значения» вместо «не имеет значения» или «имеет роль» вместо «играет роль».

Составьте словосочетания, используя глаголы из первой колонки и подходящие по смыслу существительные из правой колонки:

Играть	*Решение*
Оказать	*Внимание*
Принять	*Попытка*
Оплатить	*Недочеты*
Уделить	*Проезд*
Предпринять	*Ошибки*
Исправить	*Меры*
Устранить	*Роль*
Обосновать	*Влияние*

И наконец, несколько слов **о неоправданном использовании иноязычных слов.** Русский язык, как и любой другой, содержит огромное количество заимствованных слов. Эти слова пришли в наш язык так давно, что уже воспринимаются как родные, например: диван, пальто, альбом, шоссе, аудитория, лекция и т.д. Мертвый латинский язык дал жизнь многочисленной группе романских языков и обогатил все остальные, немецкий язык одарил другие языки военной лексикой, итальянский — музыкальной и поэтической терминологией. Сейчас идет иной процесс: в русский язык активно проникают иностранные слова, вытесняющие русские. Речь идет не о замене общепринятых терминов типа «спикер» словом «говорун», а о неоправданном заимствовании иностранных слов, нередко искажающих смысл традиционных понятий.

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

*а) Срок действия договора может быть **пролонгирован**.*

*б) **Презентация** книги состоится в следующую субботу.*

*в) Обе стороны пришли к **консенсусу**.*

Впечатление от вашей речи могут испортить слова-паразиты: «как бы», «типа», «на самом деле», «короче», «там», «вот» и т.п. Они сигнализируют о вашей неуверенности и несобранности.

Существует прямая зависимость между социальным статусом человека и его словарным запасом: чем выше социальное положение человека, тем выше уровень речевого общения.

Резюме

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Итогом занятий может стать конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

Анкета кандидата на должность

в компанию _____

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)

_____

2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому) _____

3. Ваши дополнительные навыки и умения

_____

4. Ваши увлечения _____

5. Назовите ваши главные достоинства _____

6. Назовите ваши главные недостатки

_____

7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.д.)

_____

8. Ваше профессиональное кредо (девиз) _____

9. Почему вы хотите работать в нашей компании _____

10. Какие профессиональные цели вы ставите перед собой _____

11. На что вы рассчитываете при достижении этих целей _____

12. Какое вознаграждение вы хотели бы получать за свою работу _____

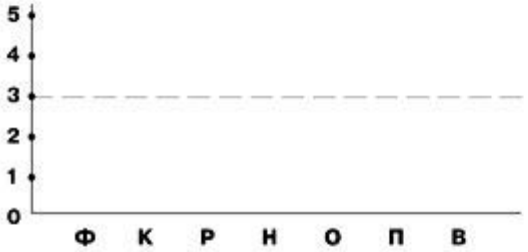
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОФКАРТА

ученика (цы) класса школы

Тест эмоций
(8 класс, занятие № 2)

1	8	15	22	29	Ф
2	9	16	23	30	К
3	10	17	24	31	Р
4	11	18	25	32	Н
5	12	19	26	33	О
6	13	20	27	34	П
7	14	21	28	35	В



«Здоровье»
(8 класс, занятие № 4)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

«Профиль»
(8 класс, занятие № 5)

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

1. _____
2. _____
3. _____

Личностный опросник
(8 класс, занятие № 3)

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

Искренность _____

Общительность _____

Стабильность _____

Опросник типа мышления
(9 класс, занятие № 2)

1	6	11	16	21	26	31	36	П-Д
2	7	12	17	22	27	32	37	А-С
3	8	13	18	23	28	33	38	С-Л
4	9	14	19	24	29	34	39	Н-О
5	10	15	20	25	30	35	40	К

1. _____
2. _____
3. _____

«Формула профессии» (8 класс, занятие № 6)

1. Цели труда
1.1. Оценивать, проверять.
1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
1.6. Создавать произведения искусства.
1.7. Руководить людьми.
1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

2. Предмет труда
2.1. Человек.
2.2. Информация.
2.3. Финансы.
2.4. Техника.
2.5. Искусство.
2.6. Животные и растения.
2.7. Изделия и продукты.
2.8. Природные ресурсы.

3. Средства труда
3.1. Ручные.
3.2. Механические.
3.3. Автоматические.
3.4. Компьютерные.
3.5. Мышление.
3.6. Голос, мимика, выразительные движения.
3.7. Физические возможности организма.
3.8. Органы чувств.

4. Условия труда
4.1. Бытовой микроклимат.
4.2. Помещения с большим числом людей.
4.3. Разъезды и командировки.
4.4. Открытый воздух.
4.5. Экстремальные условия.
4.6. Работа на дому.
4.7. Особые условия.
4.8. Повышенная моральная ответственность.

Стратегия выбора профессии (9 класс, занятие № 1)

Достоинства	***Недостатки***
1._____ 2._____ 3._____ 4._____	1._____ 2._____ 3._____ 4._____
Возможности	***Препятствия***
1._____ 2._____ 3._____ 4._____	1._____ 2._____ 3._____ 4._____

«Анкета профессионального выбора» (9 класс, занятие № 5)

1) Человек
2) Информация
3) Финансы
4) Техника
5) Искусство
6) Животные и растения
7) Изделия и продукты
8) Природные ресурсы

1. Какой вид деятельности тебя привлекает?
1) Управление
2) Обслуживание
3) Образование
4) Оздоровление
5) Конструирование
6) Исследование
7) Защита
8) Контроль (проверка и наблюдение)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Матрица профессионального выбора

см. приложение1