



8) тренингов самоуправления, саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самовосстановления личности.

Одна из главных задач психологического сопровождения профессионального становления – не только оказывать своевременную помощь и поддержку личности, но и научить ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своему становлению, помочь личности стать полноценным субъектом своей профессиональной жизни.

Психологическое сопровождение предполагает создание ориентационного поля профессионального развития личности, укрепление профессионального Я, поддержание адекватной самооценки, оперативную помощь и поддержку, саморегуляцию жизнедеятельности, освоения профессионального самосохранения.

Результатом психологического сопровождения профессионального становления является профессиональное развитие и саморазвитие личности, реализация профессионально-психологического потенциала персонала, обеспечение профессионального самосохранения, удовлетворенность трудом и повышения эффективности профессиональной деятельности.

Таким образом, психологическое сопровождение – это технология, основанная на единстве четырех функций: диагностики существа возникшей проблемы, информации о проблеме и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы, первичной помощи на этапе реализации плана решения.

Иноземцева Н.В.
г. Екатеринбург
РГПУ

Проблема выбора профессии: разработка профориентационных упражнений

В ходе развития общества и появления разделения труда возникли профессии. Профессия – это исторически возникшая форма деятельности,



необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально-важные качества.

В настоящее время насчитывается более 40 тысяч профессий. При этом примерно 500 из них ежегодно исчезают и почти столько же появляется новых. Со временем отдельные характеристики профессии могут меняться, чему зачастую способствует технический прогресс и, следовательно, изменяется и суть профессии. К тому же в каждой профессии конкретизируется специальность, т.е. профессия- это группа родственных специальностей.

В связи с этим разнообразием у значительного количества людей появляется свобода выбора. Сама проблема свободы порождает у людей значительные трудности, так как предполагает ответственность за свой выбор. А выбор профессии равнозначен выбору своего будущего, своей дальнейшей судьбы. Профессиональная судьба у человека, как жизнь, одна. Она то, что может приносить человеку материальные средства существования, но и всестороннее развитие – новые знания, опыт, а вместе с тем и устойчивую радость, сознание своей полезности, счастье или, наоборот, при неудачном выборе профессии, делать человека изо дня в день недовольным, раздражительным и т.д.

Выбор профессии должен быть сознательным и самостоятельным. Никто не имеет права решать за другого, без его собственного желания. Решать надо самостоятельно и с пониманием всех обстоятельств дела.

Все это еще раз подчеркивает важность и серьезность этого выбора.

Проблема выбора профессии особо остро стоит перед учащимися старших классов. Поэтому одной из главных задач психологической службы в учебных заведениях является оказание помощи и поддержки при решении данной проблемы.

В большинстве случаев проблема выбора профессии решается психологической службой учебного заведения в ходе просветительской рабо-

ты с учащимися, определения их профессиональных интересов и способностей, проведением индивидуальных консультаций.

На наш взгляд, это является недостаточным для оказания помощи учащимся в выборе профессии. Поэтому с целью повышения не только знаний, но и практических умений учащихся нами были разработаны профориентационные упражнения. Особенность такой формы обучения в том, что учащийся занимает в ней активную позицию, а приобретение навыков происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, чувствования, делания.

Разработанные профориентационные упражнения позволяют учащимся самостоятельно:

- осознать возможные затруднения, возникающие при выборе профессии;
- разрабатывать способы преодоления возможных затруднений;
- развивать умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности;
- осознать личностные смыслы той или иной профессиональной деятельности для человека и соотнести эти смыслы со своим собственным представлением о счастье;
- разрабатывать путь получения той или иной профессии.

Данный комплекс упражнений был нами проведен с детьми старших групп (9 – 11 класс) детского дома № 2 г. Екатеринбурга, как дополнительное занятие, которому предшествовали теоретическое занятие на тему "Выбор профессии" и практические занятия по выявлению способностей.

После проведенного занятия нами была проведена беседа с детьми, в ходе которой было выяснено, что:

- 84 % детей четко определились с выбором профессии;
- 76 % детей также определились с местом получения выбранной профессии (детально построили путь получения профессии);



⇒ 81 % детей перестали испытывать неуверенность, связанную с определением своего профессионального будущего;

⇒ 63 % детей узнали много нового о различных профессиях, об их особенностях.

Все это может свидетельствовать об эффективности разработанных профориентационных упражнений.

Казанцева Е.В.,
Белова Д.Е.
г. Екатеринбург
РГППУ

Осмысленность жизни как составляющая профессиональной деятельности

Актуальность данной темы заключается в том, смысл жизни – стержневая динамическая система, которая определяет общую направленность жизни субъекта.

В связи с тем, что в процессе межличностного взаимодействия происходит сближение смыслов, влияние их друг на друга и трансляция, важно понимать, что каждый век порождает новых людей: во второй половине XX века смыслом жизни было служение обществу, то в конце XX начале XXI века ориентиры смещаются на поиски личного, индивидуального счастья.

Проблемой определения "смысла жизни", разработкой теоретических и методических основ смыслотехники, прикладных аспектов: разработка новых исследований и диагностических методик (тест смысложизненных ориентаций, методика предельных смыслов, методика ценностного спектра) занимались В. Франкл (теория стремления к смыслу, человеческое поведение определяется ценностями и смыслами) (1990), Г. Олпорт (концепция функциональной автономии мотивов) (2002), А. Маслоу (поиск смысла жизни – высшая потребность человека, первичное человеческое побуждение) – в зарубежной психологии, Д.А. Леонтьев (идея смысловых