

Е. Н. Прощицкая

МОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ

Экспериментальное учебное пособие
для 10 класса учреждений, обеспечивающих получение
общего среднего образования, с белорусским и русским
языками обучения, с 12-летним сроком обучения

*Допущено Министерством образования
Республики Беларусь*

Минск
“Адукацыя і выхаванне”
2005

УДК 373.1.047 (075.3=161.1=161.3)

ББК 74.200.52я721

П84

Рецензенты: *А. Н. Сизанов*, кандидат психологических наук, доцент, главный инспектор Министерства образования Республики Беларусь; *Л. Ф. Акимова*, директор межшкольного учебно-производственного комбината № 2 г. Минска.

Процицкая, Е. Н.

П84

Мое профессиональное будущее: эксперим. учеб. пособие для 10-го кл. учреждений, обеспечивающих получение общ. сред. образования, с бел. и рус. яз. обучения, с 12-летним сроком обучения / Е. Н. Процицкая. — Мн.: Адукацыя і выхаванне, 2005. — 192 с.: ил.

ISBN 985-471-173-0.

УДК 373.1.047 (075.3=161.1=161.3)

ББК 74.200.52я721

ISBN 985-471-173-0

© Процицкая Е. Н., 2005

© Оформление. Издательство

“Адукацыя і выхаванне”, 2005

От автора

В орел или решку не стоит
играть,
Профессию будешь когда
выбирать.

Вы идете по дороге знаний и скоро подойдете к перекрестку, от которого расходятся в разные стороны не три, а тысячи дорог. И вам предстоит выбрать ту, по которой идти дальше, — дорогу в профессию.

Поиск профессионального пути — дело сложное и важное. Чтобы не допустить ошибок, стоит посоветоваться с родителями, друзьями, знакомыми. Однако их советы, как правило, отражают их желания и потребности. Да и выбор придется делать вам самим.

Добрый советчиком может стать эта книга. С ее помощью вы совершите путешествие в мир профессий, узнаете о требованиях, которые предъявляет каждая деятельность к качествам человека. Вы научитесь лучше разбираться в своих возможностях, откроете свое “я”. Эти умения помогут вам выбрать ту профессию, которая под силу именно вам, в которой вас ждет радость высоких достижений. Это особенно важно в современных условиях, условиях становления и развития рыночных отношений, рынка труда. В такой ситуации будет стабильно обеспечен работой только тот, кто обладает высоким профессионализмом. От профессиональных достижений во многом зависит и ваш жизненный успех. Именно поэтому так важно правильно определить будущую профессиональную деятельность, найти свое призвание.

Информацию, представленную в этой книге, можно объединить в три блока: трудовая деятельность; человек, его качества и взаимодействие профессии и человека; путь в профессию, кто может помочь на этом пути.

Вы узнаете о классификациях профессий, о требованиях, которые любая профессия и специальность предъявля-

ют к человеку. А для того чтобы вы могли установить, обладаете ли вы качествами, необходимыми для успеха в конкретном виде деятельности, вам предлагаются специальные практические работы¹, которые научат вас анализировать состояние своего здоровья, выявлять свои интересы и склонности, особенности ощущений, восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, координации движений, темперамента и характера. Вооружившись методами самопознания, вы получите важный ориентир в выборе будущей профессии.

Может случиться и так, что ваши психологические особенности не будут полностью соответствовать требованиям той профессии, которую вы хотели бы выбрать. Не отчаивайтесь, так как многие способности человек, если он этого захочет, может развить у себя сам. Советы о том, как это сделать, рекомендации, как добиться успеха при устройстве на работу, вы также найдете в этой книге.

Каждый раздел книги построен таким образом, чтобы сначала вы ознакомились с необходимыми теоретическими вопросами, а потом перешли к выполнению практических заданий и ответам на итоговые контрольные вопросы. Конечно, ответы на эти вопросы надо искать не только в самом пособии, но и в той литературе, которая рекомендована для более глубокого ознакомления с проблемами, затронутыми в книге.

В книге даны ответы не только на вопрос “что?”, но и на вопросы “как?” и “зачем?”. Эта информация даст вам представление о том, как правильно выбрать профессию.

В предлагаемом пособии вы найдете рекомендации о том, как, имея знания о профессии, способности к ней, достигнуть успеха при устройстве на работу; советы по составлению резюме, заполнению анкеты, предлагаемой работодателем, по подготовке к собеседованию с ним.

Счастливого вам пути!

Автор

¹ Задания для практических работ разработаны автором или заимствованы из различных источников.

ВВЕДЕНИЕ

Правила выбора профессии

Вы, наверное, заметили, что когда взрослые люди знакомятся и кто-то кого-то представляет, то вслед за именем человека обязательно называют и область его деятельности, профессию или должность. Даже у маленького ребенка взрослые обычно спрашивают: “Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?” С чем это связано?

Восприятие того или иного человека обусловлено сложившимся в обществе стереотипом: мы судим о человеке по его профессии. Важным моментом в оценке не только человека, но и его удовлетворенности жизнью является профессиональный труд. Ведь работа дает людям не только средства к существованию, но и нечто большее, что гораздо важнее денег, своеобразное дополнительное вознаграждение в виде чувства удовлетворения от своего труда, от того, что этот труд нужен и что жизнь имеет смысл.

В профессиональной деятельности человек имеет возможность проявить свою индивидуальность, свои способности. Но работа может быть утомительной и даже вредной для здоровья. Настроение влияет на качество выполняемой человеком деятельности, именно поэтому для общества важно, чтобы каждый выбрал трудовой пост, на котором он будет успешен и доволен собой. Иначе человек станет работать вполсилы, размышлять о перемене работы и о иной профессиональной деятельности. Поступив же на новую работу, человек некоторое время осваивается, привыкая к новым условиям и, естественно, опять работает не в полную силу. Если же человек решает приобрести новую профессию, то на его обучение уйдет определенное время и профессиональный путь ему придется начинать сначала.

Итак, каждому человеку очень важно правильно выбрать профессию. От того, насколько верно выбрана профессия, зависит не только общественная значимость человека, его место среди других людей, вклад в развитие общества, но и собственная удовлетворенность жизнью, физическое и нервно-психическое здоровье. **Фактически выбор профессии — это выбор человеком своей судьбы.** Чтобы не сделать ошибки, важно знать правила этого выбора.

Если вы разумный человек, то вы не возьметесь строить дом, если специально этому не учились. Ведь вы понимаете, что это сложная задача и цена ошибки может быть высокой — жизнь людей, которые поселятся в этом доме. А реальная сложность выбора профессии не всегда осознается, хотя определение профессионального будущего — один из тех выборов, которые имеют высокую объективную и субъективную сложность.

Почему эта задача — одна из сложнейших на жизненном пути? Во-первых, выбор приходится делать из огромного числа вариантов: по некоторым данным сегодня существует примерно 40 тысяч профессий и специальностей, а это гарантирует высокую неопределенность ситуации. Вспомните, как трудно было выбрать только из двух женихов в произведении Гоголя. Во-вторых, эту неопределенность ситуации увеличивает то, что при выборе профессии приходится учитывать множество разнообразных факторов: личностные особенности, особенности профессии, рынок труда и т. д. В-третьих, ошибочность решения обнаруживается не сразу. Могут пройти годы, прежде чем человек поймет, что потерял много времени на приобретение неподходящей профессии. И, в-четвертых, не все знают, как действовать для наилучшего решения этой задачи. Именно поэтому люди часто совершают ошибки, которые приводят к неверному выбору профессии.

Можно выделить два вида причин принятия неправильного решения при выборе трудового пути. Основные причины связаны с ограничениями в информированности человека об этой области. Например, незнание, недооценка своих физических возможностей, особенностей здоровья, важных для определенной профессиональной деятельности,

неумение разбираться в своих личностных свойствах: способностях, интересах и т. п. Очень часто человек имеет устаревшие представления о некоторых профессиях, чему способствуют кинофильмы. Например, некоторые при слове “кузнец” представляют себе прежнего кузнеца, использующего ручную ковку, как в известном сериале “Цыган”, тогда как сейчас кузнец в промышленности — это оператор сложных устройств. Подобное можно сказать и о профессии сталевара и многих других профессиях. Поэтому очень важно иметь представление о профессиональной деятельности, построенное на основе современных сведений о ней.

Ошибки при выборе профессии связаны и с неправильным отношением к процессу выбора. Это отношение к выбору профессии как выбору на всю жизнь, предрассудки в оценке профессий (престижные/непрестижные), перенос отношения к человеку или к учебному предмету на профессиональную деятельность, увлечение какой-то одной стороной профессиональной деятельности, чаще всего внешней, выбор профессии за компанию. Часто такому ошибочному поведению способствуют советы близких людей: например, родители могут чуть ли не с пеленок прочить своих детей в актеры, банкиры и т. п., а о других путях думают как о неудаче. Прислушиваться к мнению родителей и друзей можно, однако при этом необходимо помнить, что профессиональный выбор вы совершаете для себя. Ведь приобретая себе одежду, вы не покупаете размер друга или мамы, а выбираете ее по своему размеру и вкусу. Профессию надо тоже выбирать по своему “размеру” (могу) и вкусу (хочу), и такой выбор должен быть самостоятельным и сознательным.

Самостоятельность в выборе профессии подразумевает максимум инициативности и независимости, причем самостоятельность не следует смешивать с упрямством. Самостоятельный человек, конечно же, советуется с более опытными старшими, принимает их разумные доводы. Но командиром своей судьбы и хозяином своего профессионального выбора всегда является сам человек. Самостоятельно принять решение о выборе профессии — значит найти убедительные доводы в пользу определенной деятельности.

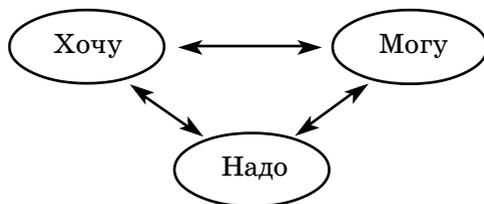
Самостоятельный, сознательный выбор профессии может быть сделан только тогда, когда будут учтены все важнейшие его обстоятельства. К ним относятся следующие:

1. Знание требований, которые та или иная профессия предъявляет к качествам специалиста. Соотнесение этих требований с личными возможностями и осознание того, что **сможешь успешно** выполнять эту деятельность.

2. Знание потребностей рынка труда в кадрах определенной квалификации и специальности. Речь идет об учете потребности не только государства в целом, но и конкретного района, города, причем к тому времени, когда вы сможете приступить к практической работе (**надо**).

3. Знание личных потребностей: области профессиональных интересов, уровня притязаний в профессиональных достижениях. Эти знания помогают осознанию своих профессиональных устремлений, того, что человек **хочет**.

Все вышесказанное можно рассматривать как **основное правило осознанного выбора профессии**: это учет и соотнесение “могу — надо — хочу”. Зона совпадения стремлений личности (хочу), ее возможностей (могу) и потребностей рынка труда (надо) будет оптимальной, наиболее эффективной для профессионального выбора:

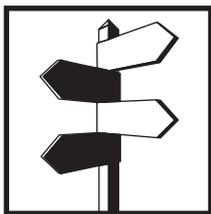


Сознательность и самостоятельность в выборе профессии предполагает реалистическую самооценку человека. Такая самооценка сформирована не у каждого. Для ее формирования очень важно наблюдать за собой, соотносить свои притязания и реальный результат своих поступков, прислушиваться к мнению старших — учителей, родителей, которые наблюдают за вашим поведением и оценива-

ют его. Сознательный выбор профессии предполагает, что вы умеете оценивать свои личностные качества, понимаете важность профессионального самовоспитания; знаете мир профессий и умеете анализировать профессиональную деятельность, знаете требования профессии и соотносите их со своими возможностями; знаете пути достижения профессиональной цели и умеете строить личные профессиональные планы. Если сегодня вы не владеете всеми этими знаниями и умениями, не огорчайтесь. Курс “Мое профессиональное будущее” и эта книга помогут вам. Помните, что учатся всегда для того, чтобы затем кем-то и где-то работать. И прежде чем выбрать профессию, надо основательно познакомиться с миром труда. Из раздела I книги, к изучению которого Вы приступите на следующем занятии, вы узнаете о нем подробнее.

Вопросы и задания

- 1. Каковы цель и задачи курса “Мое профессиональное будущее”?**
- 2. Из каких разделов состоит курс “Мое профессиональное будущее”?**
- 3. Почему так важно для человека правильно выбрать профессию?**
- 4. Какие причины могут привести к ошибке в выборе профессии? Приведите примеры.**
- 5. Почему выбор профессии — очень сложное дело?**
- 6. Какие основные обстоятельства необходимо учитывать при выборе профессии? (Правила выбора профессии.)**
- 7. Объясните основные правила выбора профессии. Почему они должны учитываться в равной мере?**
- 8. Что значит “самостоятельное принятие решения”?**
- 9. Как проявляется самостоятельность в выборе профессии?**
- 10. Что значит сознательно выбрать профессию?**
- 11. Почему при выборе профессии необходимо учитывать общественные потребности?**



1. ОРИЕНТИРОВКА В МИРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРУДА

1.1. Труд и профессия

Труд — общекультурное явление. В жизни взрослого человека любой страны труд является основной деятельностью. В философском энциклопедическом словаре **труд** определяется как “целенаправленная деятельность человека, в процессе которой он при помощи орудий труда воздействует на природу и использует ее в целях создания предметов, необходимых для своих потребностей”.

Проблема труда волновала многие великие умы человечества. Их высказывания о труде важны для понимания его сущности. Так, Л. Н. Толстой отмечал, что “ничто так, как труд, не облагораживает человека. Без труда человек не может соблюсти свое человеческое достоинство”. Стендаль считал, что “труд — это отец удовольствия”. В этой связи можно привести множество других подобных высказываний. Значение труда в жизни человека исключительно велико, хотя на различных этапах развития человеческого общества менялись представления о труде: труд как необходимость выживания человека в сложном мире природы; труд как обязанность, долг перед обществом, в котором человек находится; труд как принуждение (рабовладельческий, феодальный строй) к выполнению того, что выгодно отдельным людям (подневольный труд). По мере развития человеческого общества труд стал пониматься как социально-экономическая потребность человека и общества, как условие достижения человеком определенного статуса в обществе. Сегодня бытует представление о труде как о личной потребности и условии развития человека, сохранении им собственного достоинства, как возможности самореализации.

Что же может помешать человеку реализовать себя в труде? Некоторые ошибочные представления о труде. Так,

существует идеал “легкого труда”, когда человек не прилагает никаких усилий в своей работе, не переживает, не волнуется за результаты своего труда.

Слова “труд” и “трудно” имеют один корень, т. е. труд всегда был труден, иногда невыносимо тяжел. Не случайно рай в христианской религии рисуется как жизнь без труда. Для человека, вынужденного заниматься тяжелой, изматывающей работой, такой идеал привлекателен. Но странное дело: современный человек, будучи порой освобожденным от борьбы за хлеб насущный (и не только), начинает “просто так” штурмовать горные вершины, делать мебель своими руками... Специальные эксперименты показывают, что в отсутствии труда нет ни малейшего “блаженства”. Наоборот, бездейственное состояние психологически невыносимо для нормального здорового человека, более того, оно вредно для его здоровья.

Не всякая активность человека является трудом. Выделяют следующие **признаки труда**: сознательное предвосхищение его социально ценного результата; осознание обязательности достижения цели, востребованной обществом либо подчиненной каким-то общественно важным задачам, осознаваемым человеком (труд Циолковского); обязательное сознательное использование орудий труда (внешние и внутренние средства деятельности).

Трудовая деятельность — это прежде всего профессиональная деятельность. **Профессиональная деятельность**, в свою очередь, это труд, выполнение которого требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально значимых качеств личности. Формировалась профессиональная деятельность постепенно.

В современном мире ни один человек не производит всего того, что ему необходимо для жизни, сам, хотя так было не всегда. Первобытный человек, чтобы выжить, должен был сам добывать себе пищу, изготавливать одежду, строить жилище, защищаться от врагов. По мере того как развивалось человеческое общество, в нем происходило общественное разделение труда. **Первое крупное разделение труда** связано с тем, что одни люди или целые племена стали заниматься преимущественно скотоводством, другие — земледелием. Скотоводы и земледельцы не мог-

ли обойтись друг без друга, ведь у одних были в избытке продукты скотоводства, но не было продуктов земледелия, у других — наоборот. В результате появился обмен продуктами труда. Выделение различных ремесел, на основе которых в дальнейшем возникла промышленность, знаменует собой **второе крупное разделение труда**. Оно также было связано с обменом продуктами труда между ремесленниками, скотоводами и земледельцами. Постепенно обмен разнообразными продуктами становился все более сложным, а объем его увеличился настолько, что произошло **третье общественное разделение труда**: выделились специалисты по обмену его результатами — торговцы, купцы. Развитие человеческого общества сопровождалось также отделением производства духовных ценностей (научных, художественных) от производства материальных. Историческое разделение труда по различным видам деятельности можно рассматривать как условие прогресса, так как в результате повышается качество производимого продукта.

В современном обществе существуют десятки тысяч видов труда. Каждый из них предъявляет к человеку определенные требования. **Профессия** — это необходимая обществу ограниченная (вследствие разделения труда) область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему взамен приложенного им труда возможность существования и развития. **Специальность** — вид занятий в рамках одной профессии.

Поясним сказанное на примерах. В профессии токаря есть следующие специальности: токарь-затыловщик, токарь-карусельщик, токарь-полуавтоматчик, токарь-расточник, токарь-револьверщик. В профессии машиниста специальностями будут: машинист паровых турбин, машинист пресса, машинист скрепера, машинист сцены и т. д. Профессия — учитель. Специальности — учитель физики, математики, химии, начальных классов и др. Существуют десятки тысяч профессий и специальностей, сориентироваться в них очень трудно. Поможет в этом классификация профессий, речь о которой пойдет в следующем параграфе.

Должность — это место, занимаемое человеком в организации, производственной структуре (завод, колхоз и т. д.).

Она увязывается с определенными обязанностями, соответствующими уровню профессиональной подготовки и квалификации работающего.

Квалификация — это уровень профессионального мастерства. Выделяют *формальную* и *реальную* квалификацию. Формальная квалификация значится в документе, полученном при аттестации работника. Реальная квалификация — это уровень мастерства, которого работник достиг. Сегодня, в условиях рынка труда, именно реальная квалификация работника имеет высокую ценность.

Вопросы и задания

1. Что такое труд?
2. Перечислите основные признаки труда.
3. В чем состоит значение труда для жизни человека? Как менялись представления о значении труда в процессе развития человеческого общества?
4. Какие предрассудки могут помешать профессиональной самореализации человека?
- ▲ 5. Почему исторически сложившееся разделение труда выступает условием прогресса общества?
6. Что такое трудовой пост?
7. Чем отличается понятие “специальность” от понятия “профессия”?
8. Каковы основные признаки профессии?
9. Что такое должность?
10. Что такое разделение труда? Почему произошло разделение труда?
- ▲ 11. Разделение труда — это положительный процесс или нет? Почему?
- ▲ 12. Происходит ли в наше время процесс разделения труда?
13. Приведите примеры новых профессий, специальностей, образовавшихся путем дробления ранее существовавших.
14. Приведите примеры новых профессий, специальностей, образовавшихся путем объединения существующих.
15. Приведите примеры профессий, которые недавно перестали существовать.

16. Какие вы знаете профессии, которые появились в нашем обществе в последнее время?
17. Назовите три специальности, относящиеся к одной профессии.
18. К какой профессии относятся следующие специальности: педиатр, стоматолог, терапевт, хирург?
19. Перечислите специальности, которые относятся к профессии строитель.
20. Врач — это профессия или специальность?
- ▲ 21. Составьте список специалистов, которые:
 - участвуют в создании: а) художественного кинофильма; б) хлеба; в) газеты; г) тетради; д) пальто; е) магнитофона;
 - обеспечивают: а) возможность поездки в любой населенный пункт; б) возможность телефонного разговора; в) безопасность государственной границы; г) возможность получения среднего образования.
22. Какие бывают виды квалификации? Их характеристика.

Практические работы.

1. Из приведенного списка выберите профессии, которые: а) почти или совершенно исчезли; б) появились только в XX веке; в) появились в последние десятилетия.

Художник, оператор ЭВМ, тракторист-машинист широкого профиля, полевод, трубочист, редактор, столяр, извозчик, маляр, врач, летчик, бухгалтер, оператор станков с числовым программным управлением, экскурсовод, дизайнер, садовник, повар, гувернер, клоун, педагог.

2. Из перечня нижеприведенных слов выберите те, которые обозначают специальности.

Токарь, хирург, кондитер, литературный критик, пианист, преподаватель, столяр, монтажник, шахтер, летчик-испытатель, судья, химик-теоретик, маляр, художник-конструктор, закройщик, ткачиха, секретарь-референт.

3. Из перечня приведенных ниже слов выберите те, которые обозначают профессии.

Ветеринарный врач, учитель, резчик по камню, токарь, продавец книг, бульдозерист, директор школы, инженер, модельер-конструктор, парикмахер, водитель, швея, кулинар, учитель рисования.

1.2. Классификации профессий

Классификация — это осмысленный порядок вещей, явлений, разделение их на разновидности по важным признакам.

Вы уже встречались с различными классификациями при изучении ботаники, зоологии, языков и т. п. и могли оценить их достоинства. Так, классификация животного мира помогает разобраться в мире фауны. Встретив незнакомый вид животного, можно по внешним признакам составить его характеристику, отнести к определенному виду и роду и, наоборот, не видя животного, но зная, что оно относится к определенному виду, можно охарактеризовать его по основным признакам. Знание классификаций профессий поможет вам лучше разобраться в современном производстве.

Существуют разные классификации профессий. Например, распределение профессий по первой букве их названий. Пользоваться такой классификацией с целью профессионального самоопределения неудобно, так как название профессии чаще всего неизвестно выбирающему. Однако в справочниках профессии чаще всего представлены в алфавитном порядке.

По **характеру труда** все профессии можно разделить на две группы: преимущественно **физического** и преимущественно **умственного**. В настоящее время происходит постепенное стирание различий между ними в связи с автоматизацией и механизацией производства, широким внедрением компьютерной техники, поэтому стало трудно классифицировать некоторые профессии по этим признакам. Тем не менее эта классификация и сегодня актуальна.

Еще по одной классификации профессии распределяются в соответствии с отраслями экономики. Сам термин “отрасли экономики” имеет широкий смысл и обознача-

ет совокупность всех отраслей производства и труда. Классификация профессий по отраслям экономики условна, так как отрасли часто взаимопроникают, например, здравоохранение и наука. Кроме того, есть **профессии отраслевые** и **межотраслевые**, т. е. распространенные в ряде отраслей экономики. Примером может служить профессия слесаря.

Профессии можно также разделить на две группы по отношению к материальному производству: **профессии производственной сферы** (сюда относят промышленность (количество отраслей промышленности измеряется двузначным числом), сельское хозяйство, строительство, лесное хозяйство, промышленный транспорт, связь) и **профессии непроизводственной сферы** (здравоохранение, пассажирский транспорт, торговля, система массовой информации, просвещение и др.).

Деление отраслей экономики на производственные и непроизводственные является привычным, но не вполне точным. Фактически все трудящиеся заняты разными видами производства. Любой труд, если он нужен людям, — деятельность созидательная независимо от того, какие ценности получаются в результате — материальные или духовные. В этом смысле все профессии одинаково важны.

Рабочие профессии можно классифицировать по уровню и характеру квалификации. Выделяют **высококвалифицированные профессии** (наладчики, операторы и др., т. е. рабочие, выполняющие работу, связанную со сложными технологическими процессами), **квалифицированные** (массовые рабочие: токарь, фрезеровщик, слесарь и др.), **ма- локвалифицированные** (машинистка и др.), **неквалифицированные** (подсобные рабочие).

Ни одна из рассмотренных классификаций не может служить важным ориентиром в выборе профессии. В самом деле, можно ли примерить к себе ту или иную профессию, не зная требований, которые она предъявляет к личности работника: его способностям, интересам, возможностям? Очевидно, нет. Этим целям наилучшим образом отвечает классификация профессий, построенная не по отраслевым признакам, а по признакам, связывающим осо-

бенности человека с требованиями профессии. Такая классификация была разработана Е. А. Климовым.

Напомним, что профессия — определенный вид трудовой деятельности, характеризующийся суммой требований к человеку, которые обусловлены: предметом, целью, орудиями труда и условиями деятельности. Действительно, когда человек работает, его внимание направлено не на отрасль экономики, промышленности и др., а на предмет труда. С этим предметом надо что-то сделать (цель труда). Реализуется эта цель посредством орудий труда. И, конечно, для человека важно знать условия, в которых протекает работа. В соответствии с этими четырьмя признаками и строится классификация профессий, удобная для профессионального самоопределения и последующей работы со справочной литературой.

Вопросы и задания

1. Почему необходимо знание классификаций профессий?
2. Какие вы знаете признаки классификаций профессий?
3. Какие классификации (классификационные признаки) служат ориентиром в выборе профессии?
4. Какое различие существует между производственной и непроизводственной сферами экономики?
5. Каковы критерии разделения профессий на группы физического и умственного труда?
6. Назовите основные отрасли экономики.
7. Как делятся рабочие профессии по уровню квалификации?
8. Каковы основные компоненты труда?
- ▲ 9. В какой отрасли экономики может работать слесарь? музыкант?
- ▲ 10. Какие предприятия вашего города, района относятся к машиностроению, к пищевой промышленности, к сельскому хозяйству и т. д.?

Практические работы.

1. Распределите нижеперечисленные профессии и специальности по преобладанию в них умственного или физического труда.

Медсестра, агроном, швея-мотористка, машинист тепловоза, полевод, штукатур, бухгалтер, сталевар, продавец книг, инженер-конструктор, столяр, воспитатель детского сада, электромонтажник, оператор машинного доения, корректор.

2. Распределите нижеприведенные профессии, специальности по отраслям экономики.

Сборщик микросхем, агроном, токарь-универсал, инспектор милиции, резчик по камню, кондитер, садовод, медсестра, следователь, тракторист-машинист широкого профиля, сталевар, швея-мотористка, продавец книг, маляр, экономист.

3. Из нижеприведенного списка профессий и специальностей выберите те, которые относятся к производственной сфере.

Сборщик часов, овощевод, кулинар, учитель, столяр, медсестра, чертежник, инженер-строитель, водитель троллейбуса, вязальщица, тракторист-машинист широкого профиля, парикмахер.

4. Определите, какой уровень квалификации соответствует каждой из перечисленных рабочих профессий.

Инкрустатор, модельер, наладчик технологического оборудования, швея-мотористка, водитель такси, столяр, оператор станков с программным управлением, помощник воспитателя в детском саду, секретарь-референт, автослесарь, пожарный.

5. Из перечисленных ниже профессий или специальностей выберите те, которые необходимы: а) в сельском хозяйстве; б) в химической промышленности; в) в строительстве; г) в машиностроении.

Чертежник-конструктор, ветеринарный фельдшер, бухгалтер, овощевод, лаборант химико-бактериологического анализа, монтажник радиоаппаратуры, слесарь, агроном, инженер-механик, маляр, химик-технолог, юрист.

1.3. Типы, классы, отделы и группы профессий. Формула профессии

Рассмотрим подробнее последнюю классификацию из предыдущего параграфа.

Типы профессий. По первому признаку — предмету труда — все существующие профессии и специальности можно разделить на пять типов. Самыми распространенными являются профессии, в которых предметом труда выступает техника. Условимся обозначать этот тип профессий буквой “Т” (“человек — техника”). К нему относятся все профессии, связанные с обслуживанием техники, ее ремонтом, установкой и наладкой, управлением, в том числе и управлением подъемных и транспортных средств: слесарь-ремонтник, наладчик технологического оборудования, водитель, робототехник, техник-метролог. Сюда же входят и профессии, связанные с производством и обработкой металлов, их механической сборкой и монтажом, а также со сборкой и монтажом электрооборудования: слесарь-механик, токарь, сборщик часов, инженер-физик и др. К данному типу относятся профессии, связанные с монтажом, ремонтом сооружений, конструкций: строитель, авиационный техник и др. К этому же типу относят профессии, связанные с обработкой и использованием неметаллических изделий, полуфабрикатов, промышленных товаров: заготовщик верха обуви, огранщик алмазов, ткач, столяр и др.; с переработкой продуктов сельского хозяйства: пекарь, кондитер, инженер-технолог по переработке пищевых продуктов и др.; с добычей и обработкой горных пород, грунтов: проходчик, шахтер, дизелист буровой установки и др.

Следующий тип профессий — “человек — человек”. Условимся обозначать его буквой “Ч”. Труд людей этих профессий направлен на воспитание и обучение, информирование, бытовое, торговое, медицинское обслуживание людей, связан с управлением, руководством людьми. В таких видах деятельности людям необходимо общаться в процессе труда. К этому типу профессий относятся менеджер, экскурсовод, учитель, продавец и др.

Особо выделяется тип профессий, относящихся к сфере “человек — природа”. Условно обозначим его буквой “П”. Конечно, любой предмет на Земле, в том числе человек, является частью природы. Связывая деятельность человека с природой, будем иметь в виду живую природу, растительный и животный мир, микроорганизмы. Конечно, специалисты этого типа профессий тоже могут быть

связаны с техникой, но для них она выступает средством, а не основным предметом труда. Вот несколько примеров таких профессий: микробиолог, рыбовод, тракторист-машинист широкого профиля, ветеринарный фельдшер, оператор животноводческих комплексов и механизированных ферм, цветовод и т. д.

Часто объектом труда человека выступают различные знаки: устная и письменная речь, цифры, химические и физические символы, ноты, схемы, карты, графики, рисунки, дорожные знаки и т. п. Такие профессии условно относятся к типу *“человек — знаковая система”*. Их мы обозначим буквой *“З”*. Это, например, корректор, экономист, стенографистка-машинистка, чертежник, нотографик, топограф.

Многим из вас, наверное, нравятся профессии, связанные с изобразительным искусством, музыкой, литературой, театром и кино. Это профессии типа *“человек — художественный образ”*. Условимся обозначать их буквой *“Х”*: конструктор-модельер одежды, витражист, фотограф, художник, музыкант, артист, настройщик музыкальных инструментов, журналист, ковровщица и др.

Разобравшись в типах профессий, мы с вами сделали только первый шаг в овладении умениями анализировать различные виды человеческой деятельности. Чтобы отнести профессию или специальность к определенному типу, надо выяснить, на что главным образом в процессе труда направлено внимание человека.

Классы профессий. Внутри каждого типа профессии разделяются на классы в соответствии с целями труда. Огромное разнообразие целей в различных видах работы можно свести к трем большим группам: узнать, преобразовать, придумать. Первый класс образуют так называемые гностические, т. е. познавательные, профессии и специальности. Название этих видов труда происходит от древнегреческого слова *“гнозис”* — знание или познание. Деятельность человека, которая в качестве конечного продукта имеет узнавание, распознавание, контроль, классифицирование, сортировку, проверку по заранее известным признакам, оценку, исследование, относится к *гностической*. Обозначим ее буквой *“Г”*. Представителей гностических

профессий можно встретить везде: в поле, поликлинике, торговом зале, на заводе, строительной площадке. Гностические профессии могут относиться к любому из пяти типов, например: контролер — приемщик готовых изделий (Т), корректор (З), критик (Х), санитарный врач (Ч), лаборант химико-бактериологических анализов (П).

Следующий класс профессий по своим целям связан с активным изменением свойств, состояния предмета труда, поэтому такие профессии называют *преобразующими*. Обозначим их буквами “Пр”. Это самый многочисленный класс, так как познавательная деятельность человека часто не является самоцелью, а предваряет преобразующую деятельность. Под преобразующей деятельностью понимают любые воздействия на предмет труда с целью изменения его свойств или положения в пространстве, а также с целью активного сохранения его свойств, состояний в определенных пределах. Класс преобразующих профессий широко распространен в любом из рассмотренных нами пяти типов, например: столяр (Т), учитель (Ч), полевод (П), чертежник (З), реставратор (Х).

И наконец, *изыскательские* профессии. В этом классе на передний план выступает цель деятельности, которая предполагает что-то изобрести, придумать, найти новый вариант решения. Основывается этот класс профессий на практическом труде. Обозначим его условно буквой “И”. Например, закройщик в ателье индивидуального пошива каждый раз, приступая к работе, должен изменять свою деятельность. Ему необходимо учесть особенности фигуры заказчика, фасон и ткань, т. е. фактически решать нестандартные творческие задачи. Этот класс профессий невелик.

В работе человека редко присутствует только одна цель: распознать, преобразовать или придумать. Во многих профессиях цель труда включает в себя все эти элементы. Поэтому, чтобы отнести профессию или специальность к определенному классу, необходимо разобраться, какой из элементов цели составляет главное содержание деятельности, а какой имеет лишь побочное значение. Так, для того, чтобы лечить человека, врач должен сначала поставить диагноз, поэтому в труде врача обязатель-

но присутствует элемент распознавания. Тем не менее главное содержание деятельности представителей большинства врачебных специальностей составляет исцеление больного, т. е. преобразовательная деятельность.

Отделы профессий. Профессии подразделяются на отделы в зависимости от орудия труда или средств производства. Таких отделов можно выделить четыре. *Профессии, связанные с использованием ручных орудий труда (Р)*, например слесарь-сантехник (его основные инструменты — различные отвертки и гаечные ключи), хирург (орудия труда — скальпель и другие хирургические инструменты), а также те виды деятельности, выполнение которых связано с механизированными ручными инструментами и приспособлениями (у столяра это электрическая дрель, у зубного врача — бормашина).

Профессии, связанные с использованием машин с ручным или ножным управлением (М), например, токарь, фрезеровщик, машинист крана, тракторист-машинист широкого профиля, машинист тепловоза и др. Провести разграничение между машиной и механизированным инструментом не всегда легко. Если у орудия труда есть рукоятка управления или измерительные средства, то оснований считать устройство машиной становится больше.

Профессии, связанные с использованием автоматизированного и автоматического оборудования (А): сталевар, печатник, ткачиха, оператор энергосистем и др.

Профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные средства организма человека (Ф), например, певец, актер, учитель, балерина, дегустатор вин и др.

Группы профессий. По условиям труда можно выделить четыре группы профессий: *труд в обычных бытовых условиях (б)*, (в таких условиях работает, например, чертежник, бухгалтер, контролер радиоаппаратуры) *труд на открытом воздухе в условиях резкого перепада температуры, влажности (о)* (полевод, тракторист-механизатор широкого профиля и др.); *труд в необычных условиях*, например под водой, на высоте, под землей, при повышенной температуре, и др. (н) (водолаз, шахтер, маляр, мон-

тажник-высотник); *труд с повышенной моральной ответственностью* (за здоровье и жизнь человека или за большие материальные ценности) (м). К этой группе относятся профессии учителя, продавца и др.

Все признаки классификации профессий, предложенной Е. А. Климовым, представлены в таблице 1.3.1 (с. 24).

Формула профессии. Вы ознакомились с классификацией профессий, которую можно схематично изобразить в виде пирамиды из четырех ярусов (*рис. 1.3.1*): тип, класс, отдел, группа профессий. В каждом типе профессий есть классы, классы включают в себя отделы, отделы состоят из групп. Пока еще пустой ярус на вершине пирамиды предназначен для обозначения вашей будущей профессии. Конечно, не всегда удастся отнести профессию к определенному подразделению — типу, классу и пр. Часто профессия имеет признаки разных типов. Весь вопрос в том, какие из этих признаков являются доминирующими, а какие — второстепенными.

При анализе любой профессии следует учесть четыре основных признака: предмет труда, цель труда, орудия труда, условия труда, — а затем записать формулу профессии из нескольких букв по ее условным обозначениям. Эти буквы соответствуют типу, классу, отделу, группе профессий. Рассмотрим, например, профессию токаря. По предмету труда эта профессия относится к типу “человек — техника”; по цели труда — к классу преобразующих профессий; по средствам труда — к отделу профессий, в которых используют машины; токарь — специалист, работающий в бытовых условиях. Поэтому формула профессии токаря имеет вид: Т Пр М б.

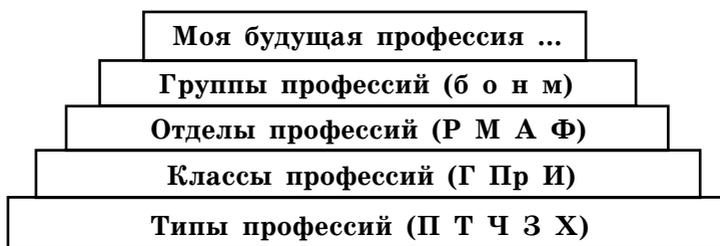


Рис. 1.3.1

Классификация профессий

Классификационный признак	Виды и характер труда					
	Т	П	Ч	З	Х	
Предмет труда (типы профессий)	Человек — техника	Человек — природа	Человек — человек	Человек — знаковая система	Человек — художественный образ	
	Цель труда (классы профессий)	Г	Пр	И		
Орудия труда (отделы профессий)	Распознавать, различить, определить, оценить, разобратся, про- верить	Механизированные (управление машинами, механизмами)	Преобразовать, обработать, упорядочить, организовать, оказать влияние, обслужить	Изобрести, придумать, найти новый способ решения		
	Ручные (непосредственные функции)	Механизированные (управление машинами, механизмами)	Автоматизированные (управление станками, устройствами)	Использование функциональных средств организма	Ф	
Условия труда (группа профессий)	М	н	б	о		
	Условия с повышенным уровнем моральной ответственности	Необычные условия труда	Условия бытового типа	Работа на открытом воздухе		

Классификация, с которой вы ознакомились, поможет определить требования, предъявляемые профессией к личности работающего. Об этом вы узнаете в следующей главе. А пока потренируйтесь в умении анализировать профессии и специальности. В этом вам поможет таблица. Научившись применять ее, вы сможете осознанно подойти к составлению формулы своей будущей профессии. Может случиться так, что профессии, соответствующей выведенной вами формуле, пока не существует. Тогда формулу необходимо преобразовать, приблизив к реалиям современной жизни. Не забывайте, что в основу выбора должен быть положен принцип “нужно, могу, хочу”. Слово “нужно” указывает на существующую в обществе потребность в представителях определенной профессии. Если вы можете и хотите заниматься каким-то делом, но оно не нужно обществу, ваши интересы и способности могут оказаться невостребованными.

Вопросы и задания

1. Назовите типы профессий.
2. Дайте характеристику каждого типа профессий.
3. Какие профессии можно отнести к типу: а) человек — техника; б) человек — человек; в) человек — природа; г) человек — знак; д) человек — художественный образ?
4. Какой тип профессий вам знаком лучше всего?
5. Назовите основные цели труда.
6. Как разделяются профессии в зависимости от орудий труда?
7. Назовите группы профессий, выделяемые по условиям труда.
8. Что такое формула профессии?
9. Для чего нужно уметь анализировать профессию, выделять предметы труда, цель, орудия и условия профессиональной деятельности?

Практические работы.

1. Пользуясь таблицей классификационных признаков (см. с. 24), определите, к какому типу профессий относятся перечисленные ниже специальности: *воспитатель*

детского сада, ветеринарный врач, фармацевт, маляр по художественной отделке, токарь, пожарный, фотограф, медицинская сестра, резчик по камню, продавец книг, водитель троллейбуса, слесарь-сборщик радиоаппаратуры.

2. Руководствуясь таблицей классификационных признаков (см. с. 24), определите, к какому классу профессий относятся следующие виды труда: *кулинар, автослесарь, модельер, водитель такси, контролер ОТК, оператор машинного доения, слесарь-сборщик радиоаппаратуры, следователь, агроном, писатель, корректор, парикмахер.*

3. Пользуясь таблицей классификационных признаков (см. с. 24), распределите перечисленные ниже орудия труда по отделам: *трактор, лопата, телефон, лупа, весы, логарифмическая линейка, стиральная машина, фотоаппарат, рулетка, микрокалькулятор (электронная счетная машина), колокольчик председателя собрания, автомобиль, зеркало, шприц, компьютер.*

4. Распределите нижеприведенные профессии и специальности по группам таблицы классификационных признаков (см. с. 24), руководствуясь особенностями условий труда: *учитель, бухгалтер, водолаз, геолог, водитель автобуса, слесарь-сборщик, полевод, продавец промышленных товаров, монтажник-высотник, маляр, следователь, оператор по выращиванию и откорму свиней, чертежник.*

5. С помощью таблицы классификационных признаков (см. с. 24) составьте формулы профессий, специальностей: *токарь, электромонтер, швея-мотористка, тракторист-машинист широкого профиля, полевод, учитель, стенографистка, водитель такси.*

▲ 6. Приведите примеры профессий, специальностей, соответствующих формулам:

- а) П Пр Ф о; в) З Г А б; д) Т И Ф б;
б) Т Пр Р б; г) Ч Г Ф м; е) Х И М н.

1.4. Требования профессии к человеку

Для того чтобы освоить определенную профессию и затем успешно трудиться, человек должен обладать каче-

ствами, отвечающими тем требованиям, которые предъявляет эта профессия к личности работающего. Поэтому, выбирая профессию, очень важно знать эти требования. Сформулируем их для каждого типа, класса, отдела и группы профессий.

Профессии типа “человек — техника” (Т). Особенность технических объектов профессий этого типа состоит в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуются точность, определенность действий, а также высокая исполнительская дисциплина, аккуратность. Последние качества важны, конечно, везде, но в технике с ее точностью, дробным делением труда им уделяется особое внимание. Вместе с тем техника как предмет труда представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает такое человеческое качество, как практическое мышление. Техническое мышление и воображение — способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия успеха в данной области. Они помогают изобретать не только новые продукты труда, но и способы работы.

Профессии типа “человек — человек” (Ч). Содержание труда в них в основном сводится к общению между людьми. Если оно не ладится, значит, не ладится и работа. Поэтому существенное значение для человека такой профессии имеет умение устанавливать и поддерживать контакты с людьми, способность понимать их, разбираться в особенностях их характера, отношений. Перечислим некоторые личные качества, которые очень важны при работе по профессии этого типа: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми; общительность, умение находить общий язык с разными людьми; способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей; умение разбираться во взаимоотношениях; хорошая память, позволяющая держать в уме информацию о личных качествах большого числа людей; терпение; тактичность. Конечно, только перечисленных выше качеств недостаточно для успешной деятельности по профессиям и специальностям рассматриваемого

типа. Необходима еще и хорошая специальная подготовка для работы в конкретной области производства, науки, техники, искусства.

Профессии типа “человек — природа” (II). Представителей этого типа профессий объединяет одно очень важное качество — любовь к природе. Но любовь не созерцательная, которой обладают практически все люди, а деятельная, связанная с познанием и применением ее законов, а также сохранением природной среды. Поэтому, выбирая профессию данного типа, очень важно разобраться, как именно вы относитесь к природе: как к мастерской, где вы будете работать, или как к месту отдыха, где хорошо погулять, подышать свежим воздухом. Ведь особенность биологических объектов труда состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников, так что специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям, держать в уме очень много различных сведений. Нужно также обладать дальновидностью, чтобы предвидеть возможные изменения в объектах труда. Важны инициатива и самостоятельность в решении конкретных трудовых задач. Заметим также, что изменчивые условия труда требуют от работника творческого мышления.

Профессии типа “человек — знаковая система” (3). Мы встречаемся со знаками чаще, чем представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные и искусственные языки, чертежи. Человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, обозначенных теми или иными знаками, а с другой — представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Другими словами, нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением и воссоздающим воображением. Часто знаки имеют малозаметные различия, поэтому для работы с ними необходимы такие качества, как сосредоточенность, устойчивость внимания, усидчивость.

Профессии типа “человек — художественный образ” (Х). Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью, — это наличие способности к такой деятельности, творческое воображение и образное мышление, художественный вкус и, конечно, трудолюбие. Наблюдение за конечным результатом такого труда часто создает обманчивое представление о его легкости. Между тем за внешним эффектом кроется напряженная многочасовая ежедневная работа. Работник искусства должен иметь реалистичный уровень притязаний на общественное признание (не претендовать на большее, чем заслуживаешь), чтобы получать удовлетворение от своего труда.

Гностические профессии (Г). Профессии этого класса предъявляют определенные требования к работнику. Он должен иметь выраженную познавательную активность, наблюдательность, достаточно большой объем и устойчивость внимания, высокую работоспособность, малую утомляемость соответствующих органов чувств, должен уметь проявлять твердость позиции, принципиальность в выводах.

Преобразующие профессии (Пр). Преобразующая деятельность человека может быть направлена на вещи, виды энергии, информацию, процессы, устройство общественной жизни. Такая деятельность представлена во всех без исключения типах профессий. Преобразующие профессии требуют от работников таких качеств, как склонность к практическому влиянию на окружающую среду, интерес к процессу и результату труда, высокая активность и работоспособность.

Изыскательские профессии (И). Этот класс профессий еще недостаточно изучен, однако выявлены безусловные требования к тем, кто решил выбрать одну из таких профессий. Прежде всего это интерес к новому, творческое мышление и воображение, т. е. способность легко отказываться от привычного хода мысли, искать новые варианты решения проблем.

Профессии, связанные с ручными орудиями труда (Р). Даже при высоком уровне технического прогресса сохраняется ручной труд. Он используется для сборки, монта-

жа, налаживания, ремонта и регулирования различных технических устройств. При работе с ручными инструментами необходимы такие качества, как координированность движений (точная дозировка их по силе, расстояниям и направлению усилий), высокоразвитая мышечно-суставная чувствительность, развитое наглядно-действенное практическое мышление, особый интерес к самому процессу труда, а не только к его результату.

Профессии, связанные с использованием машин (М). Представители этих профессий нуждаются в следующих качествах: координированность движений, быстрота реакции и предусмотрительность, готовность к экстренным действиям, сочетающаяся со спокойствием и уравновешенностью, практическое техническое мышление.

Профессии, связанные с использованием полуавтоматов, автоматов и других технических комплексов (А). Хорошо отлаженный станок с числовым программным управлением, автоматическая линия или технологический робот освобождают человека от управления ими. Он только наблюдает за их работой и при необходимости (для регулировки, ремонта) вызывает нужного специалиста. Среди качеств личности, необходимых работникам для выполнения обязанностей по профессиям этого отдела, следует отметить устойчивость внимания и наблюдательность, хорошо развитое воссоздающее воображение, т. е. способность мысленно представлять невидимые предметы, их соотношения.

Профессии, связанные с использованием функциональных орудий труда (Ф). Прежде всего уточним, что под этим термином понимаются выразительные средства поведения, речь (учитель); организм человека, его подсистемы, органы (балерина, спортсмен); зафиксированные в речи правила, планы поведения, деятельности (программист); эталоны органов чувств (дегустатор, кулинар). Функциональные средства деятельности имеют место в любом труде, но в ряде профессий они являются основными. Секрет мастерства и успеха работающего напрямую зависит от того, как он владеет этой группой орудий оснащения деятельности. Функциональные орудия незримы. Аппаратчик химического производства, например, мысленно прослеживает сложнейшие цепи, схемы недоступных наблюдению процессов, в уме ведет те или иные химические

реакции, в то время как внешняя сторона его деятельности — изменение положения различных вентилей, регулирующих поступление того или иного вещества, изменяющих режимы производства и т. д. Вот некоторые качества, без которых человек не добьется успеха при освоении профессии данного отдела: способность удерживать в уме множество правил, сведений, оперировать ими, т. е. хорошая память; высокоразвитая способность самоконтроля и самоуправления, функциональная работоспособность органа.

Профессии, связанные с работой в определенных условиях. Работа в помещении с микроклиматом, близким к бытовым нормам (б), никаких особых требований к здоровью человека не предъявляет. Те же, кто работает на открытом воздухе (о) или в необычных условиях (н), например под водой, в непосредственной близости от огня, под землей и др., должны отличаться особой выносливостью, крепким физическим здоровьем. Если человек трудится в условиях повышенной моральной ответственности (м) за здоровье, жизнь и психическое развитие людей или несет бремя материальной ответственности за большие ценности, то он должен обладать необходимыми моральными качествами.

Итак, вы познакомились с основными требованиями, которые предъявляют к специалисту различные профессии. Теперь, составив формулу той или иной профессии, вы даже без тщательного анализа содержания самой деятельности можете выявить большинство требований, определяющих профессиональную пригодность работающего.

Покажем это на примере профессии токаря (формула профессии — Т Пр М б). Каждый, кто выбирает эту профессию, должен учесть, что от работника требуется аккуратность, исполнительская дисциплина, развитое техническое мышление, интерес к процессу и результату труда, склонность к практическому влиянию на обрабатываемый материал. У станка токарь стоит 8 часов, задания могут меняться в течение дня, поэтому ему также должны быть присущи высокая активность и работоспособность. Токарь должен обладать и хорошей координацией движений, быстрой реакцией, готовностью к экстренным действиям, сочетающейся со спокойствием и уравновешенностью.

Вопросы и задания

1. Перечислите качества, которыми должен обладать человек, если предмет его труда: а) человек; б) техника; в) природа; г) знаковая система; д) художественный образ.
2. Перечислите качества, какими должен обладать человек, если цель его труда: а) распознать, оценить, проверить; б) преобразовать, обслужить, оказать влияние; в) изобрести, придумать.
3. Запишите качества, которыми должен обладать человек, если главные орудия его труда: а) ручные; б) механизированные; в) автоматизированные устройства; г) функциональные средства организма.
4. Как зависят требования профессии к человеку от условий труда: а) в обычном (“бытовом”) микроклимате; б) на открытом воздухе с резкими перепадами температуры и влажности; в) под землей, под водой, на высоте и т. д.; г) с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь людей, материальные ценности?
- ▲ 5. Какие требования предъявляют к человеку следующие профессии и специальности: а) учитель; б) водитель; в) швея-мотористка?

1.5. Что такое профессиография и профессиограмма

Размышляя, какую профессию выбрать, каждый из вас так или иначе собирает информацию о заинтересовавших вас видах труда. Собранные сведения вы анализируете, критически оцениваете, систематизируете, на их основе у вас складывается представление об определенной профессиональной деятельности. Фактически вы на простейшем уровне занимаетесь **профессиографией** (анализом труда), составлением **профессиограмм** — характеристик профессий, определением требований, которые они предъявляют к личности работающего. Чтобы профессиограмма отражала истинное положение вещей, надо стараться получить как можно больше сведений о той или иной профессии.

Получить информацию вы можете из специальной литературы, экскурсий, бесед со специалистами, просмотра научно-популярных и документальных фильмов.

Работа по составлению профессиограммы позволяет больше узнать о содержании будущей профессии, оценить свое соответствие ей. Она позволяет определить и те качества, которые нужно развивать у себя, чтобы успешно справляться с избранной работой.

Профессиограмму желательно составлять по следующему плану:

I. Общие сведения о профессии:

1) возникновение профессии, изменения, произошедшие в ее содержании;

2) смежные профессии (те, для которых не нужно дополнительное образование);

3) спрос на профессию в вашем городе (районе). Условия приема.

II. Характеристика процесса труда:

1) важнейшие технологические операции;

2) орудия труда;

3) рабочее место, условия труда, рабочая поза, преобладающие движения при труде;

4) продукция и виды брака по вине специалиста и возможность их устранения;

5) характер работы (монотонный или разнообразный, переменный); в чем и как проявляется утомление после работы.

III. Санитарно-гигиенические условия труда:

1) режим труда и рабочий ритм;

2) микроклиматические условия (шум, освещенность и др.); основные меры по охране труда;

3) основные требования к физическому состоянию организма работающего;

4) медицинские противопоказания;

5) возможные производственные травмы, профессиональные заболевания.

IV. Психологические требования профессии к человеку:

1) возможные трудности и напряженные ситуации;

2) основные качества, которыми должен обладать работающий:

а) эмоционально-волевые;

- б) моторные (двигательные);
- в) внимание;
- г) воображение;
- д) мышление;
- е) память;
- ж) моральные качества и другие особенности личности.

V. Сведения о профессиональной подготовке:

- 1) пути получения профессии и характеристика учебных заведений;
- 2) условия поступления;
- 3) продолжительность обучения;
- 4) основные изучаемые дисциплины,
- 5) квалификация выпускника учебного заведения;
- 6) перспективы профессионального роста и продвижения; перспективы повышения квалификации;
- 7) зарплата работающего; продолжительность отпуска.

VI. Что можно прочитать о данной профессии?

Вопросы и задания

- 1. Что такое профессиограмма?
- 2. Какие сведения содержит профессиограмма? профессиография?
- 3. Какую помощь могут оказать профессиограммы человеку, выбирающему профессию?
- ▲ 4. Опишите профессию (специальность), которая входит в область ваших интересов, придерживаясь вышеприведенного плана.

1.6. Профессиональная пригодность и способности

Если требования, предъявляемые профессией к работающему, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о **профессиональной пригодности**. Другими словами, профпригодность — это гармония человека и его дела.

Пригодность к профессии характеризуют такие показатели, как успешность овладения профессией и удовлетво-

ренность человека своим трудом. В основе первого показателя лежат прежде всего **способности** индивидуума, т. е. такие индивидуально-психологические особенности человека, которые помогают ему добиваться успеха в какой-либо деятельности, но не сводятся к знаниям, привычкам, навыкам. Именно наличием способностей часто объясняют легкость и быстроту приобретения этих знаний и умений. Хочется обратить ваше внимание на то, что в определении понятия “способность” есть три существенных признака. О той или иной черте человека как о способности можно говорить только тогда, когда налицо все эти признаки. При отсутствии хотя бы одного из них нельзя считать рассматриваемую черту способностью.

Разберем сказанное на примере. Человек быстро осваивает новые движения и позы. Можно ли считать это способностью? Да, потому, что, во-первых, это его психологическая способность (двигательная память), во-вторых, эта особенность способствует его успеху в занятиях, например, спортом, в-третьих, эта особенность не сводится к знаниям и умениям (человек, имеющий хорошую двигательную память, может и не быть спортсменом).

Одинаковые достижения в какой-либо деятельности могут быть обусловлены разными способностями, так как мы не знаем, сколько усилий приложил работающий. Поэтому мы говорим, что учащийся обладает хорошими математическими способностями, если он при прочих равных условиях быстрее, чем его товарищи, усваивает доказательства теорем, находит новые способы решения задач, или литературными способностями, проявляющимися в том, что человек оригинально излагает свои мысли в письменном виде. Таким образом, способности — это возможность достижения высокого уровня мастерства в том или ином деле. Различают общие и специальные способности. **Общие способности** необходимы для широкого круга занятий. К ним относятся такие качества, как трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность. Эти качества важны во всех профессиях и видах деятельности. **Специальные способности** — это качества, обеспечивающие успех в ограниченных видах деятельности. К таким способностям относится, например, зрительная память, понимание людей, хорошо развитая чувствитель-

ность рук. Успешная работа по любой профессии и специальности возможна только при сочетании необходимых общих и специальных способностей.

Способности проявляются только в деятельности, причем в той, с которой они связаны, т. е. деятельность не может успешно осуществляться без наличия этих способностей. Так, например, нельзя говорить, что у человека нет музыкальных способностей, если он никогда не пробовал играть ни на одном музыкальном инструменте или петь. Значит, чтобы выявить свои способности, надо действовать.

Способности развиваются у человека в течение жизни. Ребенок рождается не со сформировавшимися способностями, а с **задатками**, т. е. с определенными физиологическими особенностями строения мозга, органов чувств и движения. Они-то и выступают в качестве природных предпосылок развития способностей. Однако задатки — многоплановое явление, они не предопределяют напрямую развитие конкретных способностей. На основании одних и тех же задатков могут сформироваться различные способности в зависимости от требований деятельности, которой занимается человек. Проявляясь в конкретной деятельности, способности в ней же развиваются и формируются. Вспомните известное изречение: нельзя научиться плавать, стоя на берегу реки. Систематические занятия учащегося, например, электротехникой могут развить его технические способности. Он станет быстрее и лучше других разбираться в чертежах и схемах, сложных приборах и машинах. Упорные тренировки могут развить, казалось бы, на первый взгляд слабые способности у спортсмена. Показательна в этом отношении биография Елены Мухиной, чемпионки мира по спортивной гимнастике. В детстве тренер считал ее неперспективной и даже отчислил из секции.

Каждый человек имеет какие-то способности. По тому, насколько они соответствуют требованиям, предъявляемым конкретной профессией к человеку, обычно и судят о его профессиональной пригодности. А о непригодности человека к определенному труду можно говорить в том случае, если у него имеются отклонения в состоянии здоровья, которые будут усугубляться в процессе этой деятельности или мешать ее выполнению. Поэтому для того, чтобы не

совершить ошибки при выборе профессии, всем, кто стоит на пороге самоопределения, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

Противопоказания к определенной деятельности могут быть не только медицинские. Существует широкий спектр специальностей и профессий, для которых важно иметь специальные способности, причем их отсутствие невозможно компенсировать, и тогда тоже говорят о непригодности. К таким профессиям относятся музыкальные, художественные, литературно-сценические и ряд других.

Высший уровень профессиональной пригодности (в том случае, когда речь идет о правильном выборе профессии) подразумевает наличие у человека явных признаков определенных качеств, необходимых для избираемой деятельности. Тогда говорят о призвании.

Часто случается так, что у выбирающего ту или иную профессию нет явных противопоказаний к ней, но нет и качеств, уровень развития которых свидетельствовал бы о призвании. Успех в таком случае будет зависеть от активности в овладении профессией и в дальнейшей трудовой деятельности. Бывает и так, что человек обладает ярко выраженными качествами, которые соответствуют требованиям целой группы профессий. Тогда выбирать профессию нужно в соответствии с интересами и склонностями (о том, что это такое и как их определить, вы узнаете из следующего раздела).

В том случае, если у человека нет необходимых для избираемой деятельности способностей, он может пойти по одному из двух путей: либо отказаться от своего выбора и переключиться на что-либо другое, близкое, либо вспомнить о замечательном свойстве психики человека — компенсации.

Компенсация способностей — это возмещение недостающих или плохо развитых одних качеств за счет более ярко выраженных других личных качеств. Например, медлительность во многих случаях можно компенсировать предусмотрительностью и тщательностью; плохую память — систематичным ведением записей, использованием карточки и т. д.

Профессиональная пригодность — формируемое качество, которое во многом зависит от усилий самого чело-

века. Известны многочисленные примеры того, как люди успешно преодолевали свои недостатки. Так, физически слабый, малорослый А. В. Суворов смог стать выдающимся полководцем, а страдающий заиканием Цицерон — знаменитым оратором. Поэтому каждому человеку важно заниматься самовоспитанием. Изменчивость профпригодности обуславливается изменчивостью не только качеств человека, но и самой деятельности, научно-техническим прогрессом в обществе. Например, изменяются орудия труда, соответственно изменяются и требования профессии к человеку.

Каждому выбирающему профессию важно попробовать себя в разнообразных видах деятельности и научиться определять и развивать свои способности.

Вопросы и задания

- 1. Что такое профессиональная пригодность?**
- 2. По каким качествам можно судить о профессиональной пригодности?**
- 3. Можно ли формировать профессиональную пригодность?**
- 4. Что такое способности?**
- 5. Какие способности относятся к общим, а какие — к специальным?**
- 6. Что вы понимаете под компенсацией способностей?**
- 7. Какова роль способностей в выборе профессии?**
- 8. Проанализируйте нижеперечисленные примеры и определите, в каких случаях речь идет о способностях: а) высокий рост у баскетболиста; б) стремление ученика быть чем-то постоянно занятым, трудолюбие; в) хорошая осведомленность в области астрономии; г) человек хорошо различает оттенки различных цветов; д) ученик правильно декламирует на уроке стихотворение, выученное дома.**
- 9. Вместо точек в тексте вставьте пропущенные слова: а) Способностями принято считать любые ... особенности человека, помогающие достижению в деятельности ..., но не сводящиеся к готовым знаниям и умениям; б) Профессио-**

нальная пригодность — это взаимное ... человека и его дела.

- ▲ 10. Ниже приводится перечень психологических свойств личности. Какие из них характеризуют способности, необходимые для овладения следующими профессиями: а) летчик-испытатель; б) агроном; в) маляр; г) учитель; д) слесарь-сборщик радиоаппаратуры; е) водитель; ж) продавец? Свойства психики: *выразительность речи, наблюдательность, наглядно-действенное мышление, хорошая двигательная память, высокая скорость движения, распределяемость внимания, выдержка, умение быстро принимать решение, прочность зрительного запоминания, техническая сообразительность, отзывчивость, организаторские способности, эмоциональность, быстрота реакции, воссоздающее воображение, устойчивость внимания.*
11. Что делать, если вы не обладаете всеми способностями, нужными для избранной профессии? Вам недостает тех, которые развиваются медленно, с трудом?



2. Представление о себе и своих возможностях в профессиональной деятельности

2.1. Здоровье человека и профессиональная пригодность

2.1.1. Что надо знать о своем здоровье, чтобы правильно выбрать профессию

Человеческий организм представляет собой довольно сложную систему, которую отличает удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность всех составляющих ее звеньев — органов. Когда говорят о физическом здоровье человека, то подразумевают под ним правильное, нормальное функционирование организма.

Общее понятие здоровья (по определению Всемирной организации здравоохранения) кроме физического здоровья включает в себя душевное и социальное благополучие. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на общем состоянии его здоровья. И наоборот, неправильно выбранная профессия может привести к резкому ухудшению здоровья человека, снижению его трудоспособности, а порой и к полной ее потере.

Каждый поступающий на работу или учебу человек проходит медицинский осмотр. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы, мечты, к медицинскому осмотру надо готовиться заранее. Выбирая профессиональную деятельность, нужно учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения. Это могут быть большие физические нагрузки (шахтер, грузчик, животновод и др.), постоянно низкая или высокая температура (повар, водолаз), повышенная запыленность воздуха (ткачиха), контакт с токсическими веществами, шум, вибрация и др.

По влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп. Первая группа включает профессии, в условиях работы которых полностью отсутствуют неблагоприятные производственные факторы. Это многочисленная группа: продавец промышленных товаров, бухгалтер, менеджер, художник-модельер. Рекомендовать их можно почти всем лицам, имеющим к ним склонности и способности.

Профессии второй группы отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора, например повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Специальности этой группы (повар, продавец овощного ларька и др.) могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развита терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и склонности к простудным заболеваниям.

Третья группа включает такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. Поэтому, даже если воздействие каждого из факторов незначительное, оно усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести следующие: ткачиха (повышенная температура воздуха, запыленность, постоянный интенсивный шум); обувщик (запах клея, постоянный шум). Эти профессии не могут быть рекомендованы лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха. Допустимые нормы отклонений от общего нормального физического состояния тут значительно выше, чем во второй группе.

К четвертой группе относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например сварщик, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К работе по ним допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста. Причем уровень общего физического состояния организма у таких работников должен быть очень высок.

Пятая группа — это профессии и специальности, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных

условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника. Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т. п., к контакту с ними не допускаются бациллоносители или люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это относится к таким специальностям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт и др.

Шестая группа — это профессии и специальности, требующие повышенной напряженности в работе определенных органов. И если эти органы у человека недостаточно выносливы и здоровы, то такая производственная деятельность ему противопоказана. Например, при нарушении органов зрения — чертежник, сборщик часов, вышивальщица, сборщик микросхем; органов слуха — стенографистка, автослесарь; органов обоняния — повар и др.

Ниже приводится сводная таблица противопоказанных профессионально-производственных факторов для наиболее распространенных заболеваний. Информацией, помещенной в ней, необходимо руководствоваться, чтобы застраховаться от возможных ошибок в выборе профессии и вовремя переориентироваться, если намечаемая профессия противопоказана. Однако лучше всего заблаговременно пройти медицинское обследование, так как только врач-специалист может дать квалифицированное заключение о вашей профессиональной пригодности (*табл. 2.1.1*).

Если врач обнаружит определенные отклонения в состоянии вашего здоровья, то это будет означать, что вы ограничены в выборе профессии. Следует, однако, иметь в виду, что абсолютной профессиональной непригодности у человека не может быть. Каждая личность многогранна и обладает большим набором разных качеств, поэтому всегда можно найти деятельность по своим возможностям. Кроме того, растущему организму присущи пластичность, изменчивость и возможность развития компенсаторных механизмов. Да и научно-технический прогресс иногда ведет к изменению условий деятельности, избавлению от негативных факторов производства (шум, вибрация и т. п.), что приводит к устранению профессиональной непригодности. Стремясь разобраться в состоянии своего здоровья, не уподобляйтесь все же главному герою книги Джерома К. Джерома

**Ограничение профессиональной пригодности
при различных заболеваниях**

Болезни	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
1	2	3
Органов зрения	Работы особо высокой точности, напряженности зрения. Работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков; значительное физическое напряжение; запыленность воздуха, пребывание тела в наклонном положении	Продавец, бармен, оператор птицефабрик и птицеферм, садовод, слесарь по ремонту автомобилей
Органов слуха	Работа, требующая хорошего слуха и умения общаться с людьми. Работа, требующая напряжения слуха, значительный шум и вибрация	Чертежник, вышивальщица, швей-мотористка, обувщик, цветовод, фотограф, кондитер
Кожи	Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук	Сборщик полупроводников, чертежник-конструктор
Опорно-двигательного аппарата	Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице. Напряженная рабочая поза; значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей); работа на высоте, у движущихся механизмов	Сборщик микросхем, телеграфист, швей-мотористка

1	2	3
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат; загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения	Контролер-кассир, киномеханик, цветовод, оператор станков с числовым управлением, оператор связи, фотограф
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; работа на высоте с движущимися механизмами, шум, вибрация	Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза; предписанный темп работы и невозможность соблюдать режим питания	Сборщик полупроводников, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель
Почек и мочевыводящих путей	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания; вибрация	Сборщик полупроводников, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; повышенная опасность травматизма	Резчик по дереву, закройщик, столяр

“Трое в лодке, не считая собаки”. Он, заподозрив у себя какую-то пустяковую болезнь, отправлялся в библиотеку, просматривал медицинские справочники и обнаруживал у себя признаки всех болезней, кроме разве что родильной горячки. С рецептом врача этому герою мы познакомим вас позже, а сейчас поможем без паники разобраться в состоянии своего здоровья. Конечно, существует индивидуальная норма здоровья, но есть и средняя норма здоровья. Практические работы помогут вам избежать ошибок в оценке своего общего физического состояния по показателю индекса здоровья.

Индексы здоровья — цифровые показатели физического состояния организма. Они отражают уровень физического развития и функциональных возможностей человека, его готовность к выполнению повседневных нагрузок, трудовых процессов и социальную активность. Индексы здоровья не дают однозначного ответа на вопрос, болен человек или здоров. Однако с их помощью можно определить, насколько организм (здоровый или ослабленный) приспособлен к повседневной двигательной активности, и, подобрав наиболее подходящие физические упражнения, нагрузки, оценить их воздействие на организм.

2.1.2. Практические работы по выявлению своих физических особенностей

Задание 1. Частота пульса у нетренированного взрослого человека колеблется в норме от 60 до 90 ударов в минуту. Измерьте свой пульс в состоянии покоя. Если его частота 41—60 ударов в минуту — отличный результат; 61—74 — хороший; 75—90 — удовлетворительный; более 90 ударов в минуту — неудовлетворительный (следует посоветоваться с врачом).

Задание 2. Н. М. Амосов, известный врач-кардиолог, для оценки физического состояния рекомендует пробу с приседаниями. Стоя (ноги вместе), сосчитайте пульс за 30 с. Затем в медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым, а колени разводя в стороны. После приседаний снова сосчитайте пульс. Его увеличение свидетельствует о состоянии организма:

меньше чем на 25 % — отличное; на 25—50 % — удовлетворительное; больше чем на 50 % — неудовлетворительное.

Задание 3. Поднимитесь на 4-й этаж по лестнице. Если после подъема легко дышится, нет неприятных ощущений, то можете считать степень своей физической подготовленности хорошей. Появление одышки (учащенность и затрудненность дыхания) на 4-м этаже свидетельствует о средней степени физической подготовленности, на 3-м этаже — о плохой. Более точные данные этой пробы можно получить, если измерить пульс в состоянии покоя, а затем сразу после подъема на 4-й этаж. Если после подъема пульс 100 ударов в минуту и меньше — отлично; 101—120 — хорошо; 121—140 — удовлетворительно; больше 140 ударов в минуту — плохо.

Задание 4 (для юношей). Определите свой уровень физической подготовленности, сравнив его со средней нормой, и выполните упражнения для повышения этого уровня.

а) *Сила.* Исходное положение — упор руками лежа на полу. Выполнить максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук (отжимание от пола), при этом тело необходимо держать прямо. Средний показатель для юношей 16—17 лет — 15 раз.

б) *Быстрота.* Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присесть и вытянуть руки вперед. Затем встать, приподняться на носки, руки опустить.

Исходное положение — стоя, ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу. Быстро менять положение рук.

Учитывается количество повторений за 6 с. Среднее значение для юношей 16 лет: приседания — 6 раз, смена положения рук — 16 раз; для юношей 17 лет: приседания — 7 раз, смена положения рук — 17 раз.

в) *Ловкость.* Возьмите два небольших предмета, удобных для захвата рукой (теннисные шарики, гладкие камешки), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой.

Учитывается продолжительность непрерывного выполнения упражнения каждой рукой. Средние показатели ловкости для юношей: 16 лет — 45 с левой и 75 с правой рукой; 17 лет — 60 с левой и 90 с правой.

г) *Гибкость*. Исходное положение — основная стойка. Сделайте максимальный наклон вперед, ноги при этом прямые. Если вы смогли коснуться пола ладонями обеих рук, то у вас хорошая гибкость, если нет, то ее следует развивать.

Задание 5. Самоконтроль работоспособности объективно можно осуществить следующим образом.

Лежа на спине, сосчитайте пульс за 15 с (P_1). Затем встаньте и сделайте 30 приседаний за 45 с. Снова лягте и сразу же сосчитайте пульс за 15 с в течение первой минуты (P_2) и за последние 15 с с этой же первой минуты (P_3). Расчет работоспособности (A) производится по формуле:

$$A = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Результаты оцениваются так: 0—3 — хороший; 4—6 — средний; 7—8 — удовлетворительный; выше 8 — плохой.

Итог.

1. По результатам выполнения заданий 1—5 запишите в дневнике выбора профессии (тетради) следующие показатели: а) пульс в состоянии покоя — ...; б) общее физическое состояние по пробе Амосова — ...; в) степень физической подготовленности по показаниям лестничного теста — ...; г) физическое развитие по антропологическим данным — ...; д) осанка — ...; е) сила — ...; ж) быстрота — ...; з) ловкость — ...; и) гибкость — ...; к) работоспособность —

2. Попробуйте определить, к какой группе профессий по признаку влияния на организм относится избираемая вами профессия.

2.1.3. Как укрепить и сохранить свое здоровье

Все вы знаете с раннего детства, что здоровье надо беречь и укреплять. Как это делается? Вот в чем вопрос. Джером К. Джером главному герою книги “Трое в лодке...” прописал от всех болезней следующее:

“1. Бифштекс — 1 фунт.

2. Пиво — 1 фунт.

3. Прогулка десятимильная (принимать по утрам) — 1.

4. Постель (принимать вечером в 11 часов).

5. И бросить забивать себе голову вещами, в которых ничего не смыслишь”. Такой универсальный шуточный совет многим из нас, конечно же, не подходит, хотя некоторые его пункты (3, 4) можно рекомендовать действительно всем.

Вопрос правильного отношения к здоровью сложный, и в нескольких предложениях его полностью не раскрыть. Попробуем показать принципы, на которых основывается разумное отношение к себе и подготовка к будущей профессиональной деятельности. Проще всего быть настроенным на здоровье. Для этого очень важно с раннего детства заниматься физической культурой и спортом. Физические упражнения настраивают организм человека на выполнение всех присущих ему функций в определенном ритме, улучшают общее состояние организма, деятельность центральной нервной системы и тем самым укрепляют здоровье. Полезны разнообразные упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, туловища и нижних конечностей. Подбирая и комбинируя упражнения, можно избирательно воздействовать на те или иные мышечные группы, дозировать величину нагрузки. Выбор упражнений следует обязательно согласовать с врачом или специалистом по физкультуре.

Занятия профильными видами спорта в наибольшей степени развивают профессионально важные физические и психические качества. Например, прикладными видами спорта для операторов пультов управления можно считать баскетбол, волейбол, большой и настольный теннис; для рабочих-станочников — городки. Если профессия требует развития нескольких физических качеств, то в первую очередь внимание обращается на развитие общей выносливости организма, являющейся основой общей работоспособности.

Укреплению здоровья также способствует активный отдых. Это хорошо понимал Лев Толстой, который много ходил, бегал, занимался гимнастикой, был хорошим фехтовальщиком. В 20 лет он составил программу физических упражнений, которой неуклонно следовал. Л. Н. Толстой дожил до 93 лет, причем отличное здоровье писатель сохранил до старости, что позволило ему успешно творить.

Многие народы знают о пользе закаливания: длительных воздушных ванн, купаний в холодной воде, русской

и финской бани, ходьбы босиком, катания на санках, лыжах, коньках и т. п. Закаливание значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм можно и нужно каждому, начиная с любого возраста, но при этом всегда следует тщательно контролировать свое самочувствие. Необходимо помнить, что закаливание — процесс длительный и индивидуальный (полезное одному человеку может быть вредно другому). Закаливание требует постепенности, систематичности и многообразия. Закаливание характеризуется постепенным снижением чувствительности организма только к воздействию определенного физического фактора. Например, снижение чувствительности к холоду не предопределяет развития устойчивости к теплу или низкому атмосферному давлению. Необходимо помнить, что главные факторы закаливания — солнце, воздух и вода должны воздействовать в комплексе.

Рассмотрим для примера закаливание холодом. Переохлаждение — один из факторов, предрасполагающих к возникновению простудных заболеваний и ведущих к формированию профнепригодности. Поэтому закаливание начинается с воздушных ванн — наиболее естественной, безопасной и доступной процедуры. Они легко переносятся организмом и легко дозируются. Начинать принимать воздушные ванны нужно при комнатной температуре, продолжительность — 3 мин, потом постепенно доводить их длительность до 1,5—2 ч. Через 10—15 дней принятие воздушных ванн нужно сочетать с местным охлаждением (хождение босиком по полу начинают с продолжительности 3 мин и постепенно доводят до 1,5—2 ч). После 20—30 воздушных ванн переходят к водным процедурам — обтираниям, обливаниям, душам, ваннам, купаниям. При склонности к простудным заболеваниям общее закаливание разумно сочетать с закаливанием верхних дыхательных путей. Для этого можно использовать обычное гигиеническое умывание лица и обтирание шеи во время умывания. Начальная температура воды — 18—22 °С. Ее следует снижать на 1—2 °С через каждые 3—5 дней и постепенно довести до температуры воды в водопроводном кране. Закаливающее действие оказывают также ежедневные умывания водой контрастных температур. Утром после обычного умы-

вания лица 2—3 раза подряд умыть его сначала теплой (36—37 °С), а затем 2—3 раза более прохладной (19—20 °С) водой. Закаливающий эффект дает также полоскание горла холодной водой. Начальная температура воды для таких полосканий — 28—30 °С. Каждую неделю эта температура снижается на 1—2 °С и постепенно доводится до 14—15 °С. Полоскание проводится 2—3 раза в день. Рекомендуется и ежедневное мытье ног водой температурой 28—30 °С с последующим ее снижением через каждые 5—7 дней на 1—2 °С и доведением до 15—16 °С.

Исследования свидетельствуют, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин, чем через день по 10 мин. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. О влиянии же закаливания на организм можно судить по следующим признакам: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Кроме укрепления здоровья закаливание обладает еще одним очень важным эффектом. В процессе тренировки устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды у человека повышается способность к восприятию и запоминанию. Кроме того, происходит формирование таких черт характера, как настойчивость, целеустремленность.

Для сохранения и укрепления здоровья человек должен стараться вести здоровый образ жизни. Это значит стараться как можно больше бывать на открытом воздухе и летом и зимой, соблюдать правила личной гигиены и разумный режим труда, отдыха, питания, воздерживаться от курения, употребления алкогольных напитков и токсических веществ. Эти прописные истины хорошо известны всем вам, как и приевшиеся рекомендации мыть руки перед едой, следить за зубами, одеваться по погоде и др. Но задумайтесь, почему эти истины не теряют актуальности? Да именно потому, что действенность этих указаний абсолютна: это азбука здоровья.

Помните, что только при наличии здоровья имеют смысл другие ценности, в том числе и удовлетворенность личности своей трудовой деятельностью. Здоровье — обязательное условие полноценной жизни человека. Нужно заботиться о его сохранении, укреплении и коррекции.

Упражнения

1. Для улучшения осанки можно порекомендовать выполнение следующего упражнения.

Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки в стороны, предмет (палка, мяч и т. п.) в правой руке. Поднять правую руку вверх и согнуть за головой, левую опустить вниз и согнуть за спиной. Затем переложить предмет из правой руки в левую. Вернуться в исходное положение. То же, но теперь левая рука вверху, правая внизу. Повторить 6 раз. За одно занятие рекомендуется выполнить 6—7 таких упражнений, пауза между ними — 2—3 мин. В качестве предмета сначала используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (карандаш, теннисный мяч, шарик).

2. Дыхательные упражнения. Сначала глубокий вдох — живот максимально выпячивается вперед, расширяются боковые стенки грудной клетки, плечи слегка разворачиваются. Через 5 с выдох — брюшная стенка втягивается внутрь.

Постепенно разрыв между вдохом и выдохом можно увеличивать до 10 с. Выполняйте такие упражнения 2—3 раза в день. Количество вдохов и выдохов за один прием — от 5 до 20. Делать дыхательную гимнастику можно сидя, лежа или во время прогулок (вдох на 4 шага, задержка дыхания на 4 шага, выдох на 4 шага и снова задержка дыхания на 4 шага).

Вдох должен быть глубоким, но это не значит, что надо вдохнуть как можно больше воздуха и задержать его. Выдох также глубокий.

Вопросы и задания

1. Что такое здоровье?
2. Почему состояние здоровья необходимо учитывать при выборе профессии?
3. Какие производственные факторы оказывают неблагоприятное влияние на здоровье человека?
4. Что такое индекс здоровья?
5. Какова частота пульса у нетренированного взрослого человека?
6. Что способствует укреплению здоровья?

7. На какие группы можно условно разделить все профессии по влиянию на организм человека?
8. Перечислите противопоказанные профессионально-производственные факторы при заболеваниях:
а) органов зрения; б) органов слуха; в) кожи; г) опорно-двигательного аппарата; д) органов дыхания; е) сердечно-сосудистой системы; ж) органов пищеварения; з) нервной системы; и) почек.
9. Какие профессии рекомендуются при различных заболеваниях?
10. Как развивать и укреплять физические качества?

2.2. Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд

2.2.1. Что надо знать об ощущениях и восприятии, выбирая профессию

Внутренний мир человека, его духовная жизнь — это образы, мысли, чувства, стремления, потребности и т. п. — все то, что составляет психическое отражение действительности.

Непосредственные знания об окружающем мире человек получает с помощью ощущений и восприятия. **Ощущение** — это отражение отдельных свойств предметов и явлений внешнего мира, а **восприятие** — целостное и связанное отражение внешнего мира.

Так, если прикоснуться к какому-нибудь предмету, то появятся знания не о всем предмете, а о его отдельных качествах: гладкости, твердости, температуре, т. е. ощущения. Если же ощупать предмет целиком или посмотреть на него, то возникнет образ целого предмета, т. е. восприятие. Ощущения и восприятие неразрывно связаны друг с другом. Ощущения входят в структуру восприятия.

Пять всем известных органов чувств (на самом деле их значительно больше) собирают информацию из внешнего мира в виде света, звука, запаха, вкуса, температуры, прикосновения, помогают воспринимать окружающую сре-

ду. Поэтому для того, чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым, необходимо, чтобы были исправны те физиологические “приборы” (глаза, уши, кожа, нос и т. п.), которые отвечают за сбор информации для нашего мозга.

Практически во всех видах деятельности зрительные ощущения и восприятие играют большую роль. Представители целого ряда профессий должны хорошо видеть при сильном или слабом освещении, различать во всех деталях мелкие предметы, множество цветовых оттенков, фиксировать на большом расстоянии движущиеся предметы. Большое значение в трудовых действиях имеют двигательные (кинестетические) ощущения, вызываемые раздражением нервных окончаний в мышцах, суставах, связках, костях. Они обеспечивают поступление информации, необходимой для координации движений. Для ряда профессий важны хорошо развитые кожные ощущения — ощущения прикосновения и давления (осязание), а также термические (на тепло и холод) и болевые ощущения. А ощущение равновесия участвует в восприятии пространственного положения тела.

Роль слуховых ощущений и восприятия связана в трудовой деятельности, с одной стороны, с обеспечением обмена информацией между совместно работающими, а с другой — возможностью контролировать по звуковой характеристике рабочее состояние машины. Без обонятельных ощущений нельзя работать в пищевой промышленности, хотя здесь также важны вкусовые ощущения. Обонятельные ощущения важны и как защитные сигналы: с помощью обоняния человек может отличить свежую пищу от несвежей и тем самым предупредить пищевое отравление.

Восприятие — это комплекс ощущений. Воспринимая, человек не только видит, но и смотрит, не только слышит, но и слушает, а иногда всматривается и прислушивается. Осмысленное человеческое восприятие сопровождается истолкованием. Восприятие может быть непреднамеренным и преднамеренным.

Целенаправленное планомерное восприятие объектов для их лучшего понимания — наблюдение. Наблюдая, человек ищет ответы на вопросы, которые его интересуют,

вычленяет наиболее важное, переключает внимание с одного элемента объекта на другой в определенной последовательности. Мышление, включенное в наблюдение, помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного. В наблюдении всегда есть элементы исследования, поэтому наблюдение является хорошим способом развития мышления.

Наблюдательность — качество личности, необходимое для успешной деятельности во многих профессиях, например следователя, врача, агронома. В научной деятельности наблюдение часто выступает как специальный метод исследования. Одни люди обладают всесторонней наблюдательностью, наблюдательность других сосредоточена преимущественно в какой-то определенной области, например в области природы или техники.

Выделяют четыре типа восприятия и наблюдательности: аналитический, синтетический, аналитико-синтетический и эмоциональный. *Аналитический тип восприятия* характеризуется стремлением выделить и проанализировать прежде всего детали, частности. Такие люди скрупулезно вникают во все подробности даже тогда, когда деятельность этого не требует. *Синтетический тип восприятия* характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению явлений и к определению основного смысла воспринимаемого. Люди этого типа не любят вдаваться в детали, главное для них — составить общее представление о наблюдаемом объекте или явлении. *Аналитико-синтетический тип восприятия* обнаруживает в равной мере стремление к анализу и синтезу. Он встречается чаще других. *Эмоциональный же тип восприятия* характеризуется выражением прежде всего своих переживаний по поводу воспринимаемого, а не схватыванием сущности деталей. Восприятие и наблюдение у таких людей неорганизованные, неполные. Наблюдательность — очень ценная способность человека, необходимая для его практической деятельности, поэтому ее надо развивать.

Чувствительность в ощущениях человека в течение жизни изменяется: происходит ее повышение или понижение, особенно в сфере зрения, слуха, обоняния и вкуса, что свидетельствует о большой пластичности организ-

ма, его приспособлении к условиям среды. Тем не менее следует помнить, что поражение органов ощущений и восприятия, например повреждение барабанной перепонки, хрусталика глаза и др. обуславливает снижение чувствительности и соответственно возможность ошибок в оценке ситуаций внешнего мира. О влиянии этих повреждений на профессиональную пригодность можно узнать из раздела “Здоровье и профессиональная пригодность”.

Степень чувствительности зависит от многих причин. Особенно влияет на повышение чувствительности характер деятельности человека, его интересы, мотивы, тренированность.

Далее приведены задания, которые помогут вам разобраться в видах чувствительности, особенностях преднамеренного восприятия (наблюдательности и ее видов), а также в восприятии человека человеком.

2.2.2. Практические работы по выявлению особенностей своих ощущений и восприятия

Задание 1. Определите линейный глазомер.

а) Прикиньте на глаз размер детали, которую вам показывает преподаватель. Затем измерьте ее. Определите уровень ошибок. Для этого из предполагаемого размера вычтите истинный. Абсолютное число полученной разности разделите на истинный размер детали. Если ваш результат близок к 0 — отлично; $1/40$ — норма (по Веберу); $1/25$ и более — низкий результат.

б) Определите на глаз число витков на гайке, винте или другой детали, имеющей их. Затем сосчитайте их. Определите процент ошибок. Чем он меньше, тем лучше ваш глазомер.

в) Из нескольких предложенных сверл или резцов выберите нужный для выполнения задания. (Задание — сделать отверстие определенного размера и конфигурации.) Зафиксируйте число попыток, которые вам потребовались для получения правильного результата. Чем меньше их число, тем лучше результат.

Задание 2. Оцените глазомер на линии методом отыскания на глаз одинаковых линий. Выполняется в течение

3 мин. Рассмотрите рисунок 2.2.1. Среди выстроенных в ряд черточек найдите на глаз те, которые равны по величине отрезкам А, Б, В, Г, АБ, ВГ, ДЕ. Результаты запишите.

Для оценки результатов подсчитайте количество правильно найденных черточек.

Если вы справились с заданием, то это отличный результат; 5—6 — хороший; более половины (4) — удовлетворительный; менее половины — неудовлетворительный.

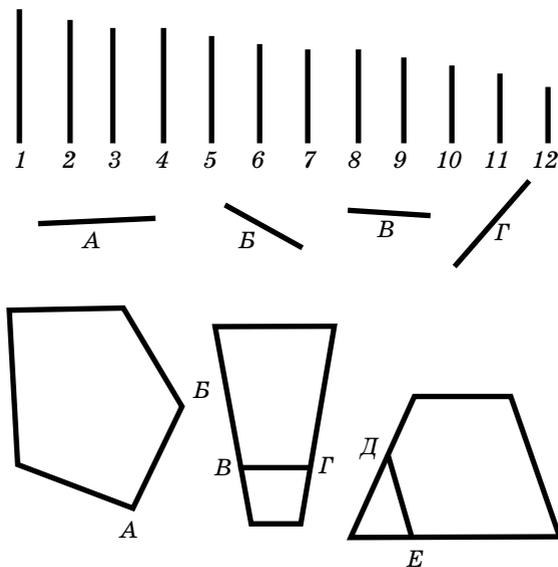


Рис. 2.2.1

Задание 3. Оцените глазомер на углы. На рисунке 2.2.2 шесть углов разной величины. Внимательно посмотрите на них. Запишите их номера по степени возрастания величины.

Время работы не должно превышать 1 мин.

Для того чтобы оценить результаты, подсчитайте процент правильных ответов. Показатель хорошего глазомера — 100 %.

Задание 4. Определите уровень развития восприятия величин (глазомера на углы).

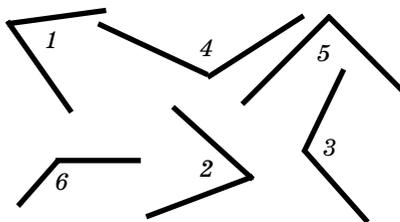


Рис. 2.2.2

На рисунке 2.2.3 десять углов от 35° до 135° под номерами и десять таких же углов, обозначенных буквами. Различия между углами — $7-10^\circ$, размеры сторон около $8-15$ мм.

Рассмотрите этот рисунок в течение 4 мин и найдите пары соответствующих или наиболее близких по угловым величинам фигур, обозначенных цифрами и буквами. Начинайте работу с фигуры 1: найдите соответствующую ей или наиболее близкую фигуру, обозначенную буквой. Продолжайте эту работу с фигурой 2 и т. д.

Записывайте ответы в порядке номеров 1 — ..., 2 — ... и т. д. Если вы правильно ответили на 8—10 вопросов, у вас высокий уровень развития восприятия угловых величин, 5—7 — средний, 1—4 — низкий.

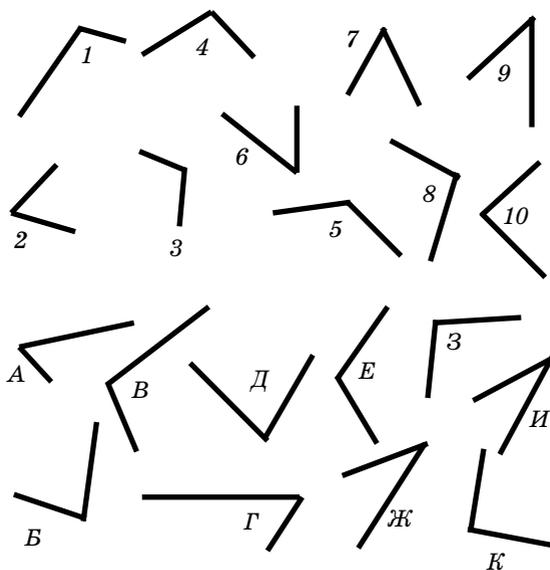


Рис. 2.2.3

Задание 5. Определите слуховую чувствительность. В работе токаря, киномеханика, шофера большое значение имеет умение распознавать по слуху неполадки в машине.

а) Определите, после скольких попыток можно различить на слух момент, когда сверло проделывает отверстие в детали.

б) Определите, когда изменяется скорость вращения токарного станка на определенную величину.

Задание 6. Определите точность локализации слуховых раздражителей.

Возьмите в одну руку стакан, а в другую — карандаш. Посадите перед собой на стул вашего одноклассника (ему нужно закрыть глаза). Подойдите к нему сзади и на одинаковом расстоянии от его головы то слева, то точно сзади и спереди, то справа произведите одинаковый звук, легко ударяя карандашом по краю стакана. Выполните задание в каждом направлении по 3 раза.

Проанализируйте, насколько уверенно ваш товарищ определяет место, из которого исходит звук, в каком направлении он делает это наиболее уверенно. Поменяйтесь с ним местами.

Задание 7. Определите тактильную чувствительность.

Изготовьте 6 фигур из картона или пластмассы. Например, как на приведенном рисунке 2.2.4.



Рис. 2.2.4

Сядьте за стол. Из специально приготовленной коробки под столом достаньте первую фигуру, которую вы раньше не видели. Ощупайте эту фигуру под столом, запомните, чтобы потом ее нарисовать. (Эту процедуру можно проделать с закрытыми или завязанными глазами.) Через 1 мин уберите фигуру, чтобы она не попала в поле вашего зрения. Затем по памяти зарисуйте ее. Убрав рисунок, положите перед собой эту фигуру, рассмотрите ее внимательно, уберите из поля зрения и зарисуйте вторично. Проведите такие же операции со всеми остальными фигурами. Подсчитайте результаты, сравнив рисунки каждой пары с оригиналом фигуры.

Отлично — рисунки всех пар совпадают; хорошо — совпадает более половины (4); удовлетворительно — половина совпадений (3); плохо — менее половины (2); очень плохо — ни одна пара не совпадает.

Задание 8. Определите нижний абсолютный порог тактильной чувствительности.

Пусть ваш товарищ закроет глаза или наденет повязку на глаза. Прикоснитесь к кожной поверхности тыльной стороны его ладони циркулем-измерителем, разведенным на 1 мм, не надавливая на кожу. Затем разведите ножки циркуля на 1,5 мм, 2 мм, 2,5 мм и т. д. до тех пор, пока у вашего товарища не появится ощущение двух прикосновений. Ножки циркуля сблизьте до появления одного прикосновения. Опыт повторите 3 раза. За основу берется средний результат.

Для выявления своей тактильной чувствительности поменяйтесь с товарищем и проделайте эту же процедуру.

Высокий уровень чувствительности — 1 мм; низкий — 5 мм.

Задание 9. Оцените точность воспроизведения времени.

Проверьте, сколько цифр вы успеете сосчитать за 10 с. Темп счета нормальный. Затем проведите простой расчет, показывающий, с какой точностью вы можете определить отрезок времени в 1 с. Например, если за десятисекундный промежуток вы досчитали до 15, то это означает, что ваша секунда короче настоящей на 0,33.

Задание 10. Оцените восприятие времени.

Возьмите часы с секундной стрелкой. Заметьте время, которое они показывают, и переверните их, предварительно задумав какую-то величину времени (3, 8, 10, 12 с и т. п.). Когда вы решите, что это время прошло, переверните часы и проверьте, сколько же времени прошло на самом деле. Разницу во времени запишите. Сделайте 10 проб так, чтобы они относительно равномерно распределились в диапазоне 6—12 с.

Определите процентную точность (T) оценки интервалов времени по формуле:

$$T = \frac{100 - a}{b} \cdot 100 \%,$$

где a — сумма всех ошибок по времени, b — сумма задуманных отрезков времени.

Если этот показатель больше 88 % — результат отличный; от 88 до 85% — средний; от 75 до 84% — удовлетворительный; менее 75 % — неудовлетворительный.

Задание 11. Проверьте свою наблюдательность. Для этого сравните два рисунка — 2.2.5 и 2.2.7. Один из них

помещен на этой странице. Рассмотрите его внимательно за 1 мин и постарайтесь запомнить все детали.

На странице 62 вы увидите схожий рисунок. За 10 мин определите все различия между этими рисунками и запишите их.

Подсчитайте количество правильно отмеченных деталей-различий. Особо отметьте, когда ошибочно указаны несущественные различия. Результат: 20 различий — хороший, меньше 9 — плохой.

Задание 12. Определите свои возможности анализа личности другого человека.

На рисунке 2.2.7 показана мимика человека при разных эмоциональных состояниях. Какое из изображений отражает ваше представление о человеке: 1) нормальном; 2) нежном; 3) скорбном; 4) очень недовольном; 5) упрямом; 6) упрямом и недовольном; 7) внимательном; 8) недовольном и внимательном; 9) злобом и внимательном.

Точность узнавания мимических выражений оценивается так:

8—9 — отличный результат; 5—7 — удовлетворительный; менее 4 — неудовлетворительный.

Итог.

1. По результатам выполнения заданий запишите в дневнике выбора профессии (тетради) краткую характери-

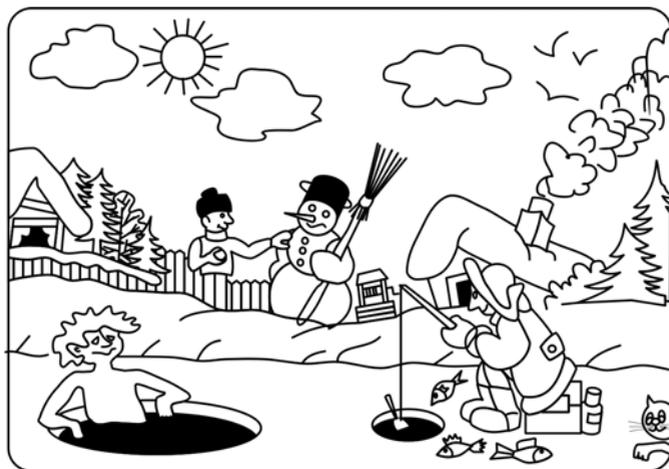


Рис. 2.2.5

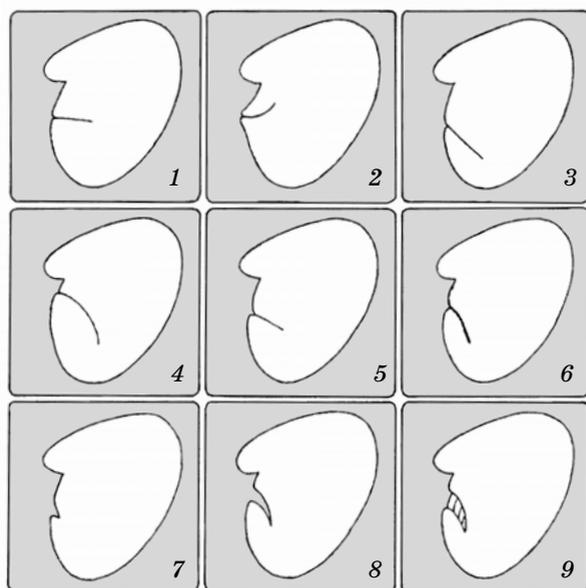


Рис. 2.2.6

стику своих ощущений и восприятия: а) глазомер на линии — ...; б) глазомер на углы — ...; в) тактильная чувствительность — ...; г) восприятие точности времени — ...; д) наблюдательность — ...; е) восприятие настроения человека —

2. Попробуйте определить, к каким особенностям восприятия предъявляет требования выбранная профессия.

2.2.3. Как усовершенствовать ощущения и восприятие

Люди отличаются по своим ощущениям и возможностям восприятия. Особенно эти различия заметны в зрении и слухе.

Из нарушений зрения самые распространенные — близорукость и дальнокоркость. Также встречаются люди с частичной цветовой слепотой: путают красный цвет с зеленым, желтый с синим. Индивидуальные различия суще-

ствуют и у людей с нормальным зрением. Они проявляются в большей или меньшей чувствительности зрительного анализатора.

Человек рождается со сформированными органами чувств и способностью к ощущениям и восприятию. Однако в течение жизни его анализаторные системы изменяются: совершенствуются или, наоборот, ухудшаются. Как развивать органы чувств?

Обязательным условием является активная и разнообразная деятельность человека. Не меньшее значение имеют специальные упражнения. При систематической тренировке можно развить любой анализатор. Порой сама практическая деятельность выступает в качестве такой тренировки. Так, музыкант отличается высоким развитием слуховых ощущений именно в отношении к музыкальной деятельности, а опытные летчики по слуху легко определяют частоту вращения двигателя. Шлифовщики отличаются необычайной остротой зрения. Они видят просвет до 0,0005 мм, тогда как нетренированные люди — всего до 0,1 мм. Специалисты по окраске тканей различают от 40 до 60 оттенков черного цвета. Опытные сталевары довольно точно по слабым цветовым оттенкам расплавленной стали определяют ее температуру и количество примесей.



Рис. 2.2.7

Развитие наблюдательности начинается с правильной организации восприятия. Сначала надо четко сформулировать задачу наблюдения. На основании задач составляется план проведения наблюдения. Это дает возможность избежать стихийности, случайности. Приведенные ниже упражнения помогут вам развить свои способности.

Упражнения

1. Для тренировки и развития глазомера на линии.

На листе белой бумаги с помощью линейки проведите горизонтальную линию длиной 18 см. Затем на глаз разделите ее пополам. С помощью линейки определите допущенные отклонения, выразив их в миллиметрах. Повторите это упражнение 3 раза, установите среднее значение. При не очень хорошем результате ежедневно выполняйте по 10 серий таких упражнений в течение 5 дней.

2. Для повышения зрительной чувствительности и восприятия.

Первый шаг в улучшении зрения — научиться давать отдых глазам, концентрировать зрение и двигать глазами яблоками. Поэтому начните со следующего упражнения: закройте глаза руками так, чтобы ладони лежали на глазах, а накрывающие друг друга пальцы пересекались на переносице. Это похоже на то инстинктивное движение, которое делает человек, когда не хочет, чтобы другие видели, что он плачет. Если глаза закрыты ладонями правильно, а вытянутые пальцы плотно прилегают друг к другу, глаза будут находиться в полной темноте. Убедившись в этом, закройте глаза и побудьте в таком состоянии в течение 3 и более минут. После этого откройте глаза, быстро поморгайте 6 раз, а затем сфокусируйте их на небольшом предмете, находящемся в другом конце комнаты: гвозде, выключателе, болте. Попытайтесь разглядеть предмет как можно более четко, сосчитав до шести, а затем сместите фокус зрения на наиболее отдаленный предмет, который вы только можете увидеть: дерево, холм, машину, выбоину на дороге и т. д. Удерживайте внимание на этом предмете также до счета “шесть”, а затем поворачивайте глазами яблоками по часовой стрелке —

вверх, вправо, вниз, влево, вверх. Так 3 раза, а затем наоборот. Быстро поморгайте. Закройте ладонями глаза, досчитайте до 24. Прodelайте весь комплекс упражнений 3 раза и закончите, закрыв глаза ладонями на 5 мин. Это активизирует все мускулы, используемые нашими органами зрения, но которыми мы редко пользуемся должным образом.

3. Для повышения слуховой чувствительности и восприятия.

а) Запишите камерную музыку, обычно исполняемую тремя-пятью музыкантами. Запишите также звучание отдельных инструментов. Прослушайте звучание каждого инструмента, а затем запись камерного концерта и попытайтесь выделить партию одного из инструментов во всем произведении. Затем попробуйте выделить другой инструмент и т. д. То же самое проделайте и с оркестровой музыкой. Сначала выберите широко распространенный инструмент, например скрипку или арфу. Затем переходите к менее известным, не так широко используемым при оркестровом исполнении инструментам.

б) Войдите в темную комнату, закройте дверь и послушайте звуки тишины: биение своего сердца, звук дыхания, щелчок в горле при глотании и т. д.

4. Для повышения тактильной чувствительности (осознания).

Возьмите 6 образцов различных тканей: вельвет, замшу, шерсть, махровую ткань, искусственный мех, сатин. Осмотрите и потрогайте их, стараясь запомнить текстуру. Легонько проведите каждым из них по руке. Движения должны быть медленными, скользящими. Закройте глаза и попросите кого-нибудь повторить упражнение. На сей раз прикосновения должны быть более легкими. Попробуйте определить образец.

5. Для развития педагогической наблюдательности (умение правильно воспринимать другого человека).

В течение 10 мин внимательно посмотрите на рисунок 2.2.8, на котором схематически изображена мимика человека. Определите по изображению мимики соответствующую каждому номеру эмоцию.

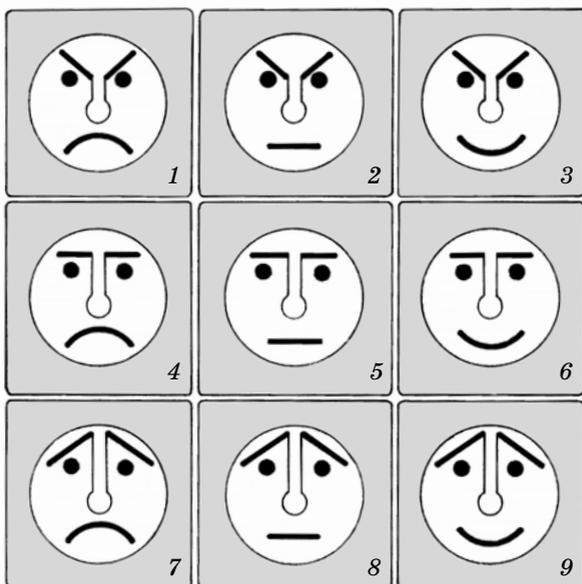


Рис. 2.2.8

Вопросы и задания

1. Как мы получаем самые первые знания об окружающем мире?
2. В каких видах деятельности большую роль играют зрительные ощущения и восприятие?
3. В каких видах деятельности большое значение имеют двигательные (кинестетические) ощущения?
4. Для каких профессий важны хорошо развитые кожные (тактильные) ощущения?
5. Для каких профессий очень важны слуховые ощущения и восприятие?
6. В какой деятельности важны обонятельные и вкусовые ощущения?
7. Чем отличается восприятие от ощущения?
8. Что такое наблюдение, наблюдательность?
9. В каких видах деятельности важна развитая наблюдательность?
10. Какие типы восприятия и наблюдательности выделяют?

11. Что влияет на повышение чувствительности ощущений?
12. Развивается ли способность к ощущениям и восприятию?
13. Как можно развивать глазомер; повышать зрительную чувствительность, слуховую чувствительность и восприятие, тактильную чувствительность; развивать педагогическую наблюдательность?

2.3. Свойства нервной системы, темперамент и профессиональная деятельность

2.3.1. Индивидуальные особенности нервной системы и темперамента, их учет при выборе профессии

В трудовой деятельности человека принимает участие весь организм как единое целое. Взаимодействие всех органов и систем в организме регулируется нервной системой. Нервная система выполняет две основные функции: организует и координирует деятельность всех частей организма и осуществляет его связь с внешней средой. **Нервную деятельность** делят на высшую и низшую. **Низшая нервная деятельность** обеспечивает внутреннее единство организма, **высшая** — внешнее единство организма с изменяющимися условиями его существования.

Нервная деятельность осуществляется в результате взаимодействия двух основных нервных процессов — возбуждения и торможения. **Возбуждение** — нервный процесс, приводящий организм в деятельное состояние. Внешне возбуждение проявляется, например, в сокращении группы мышц или в выделении секрета. Более точным показателем возбуждения служит возникновение в возбужденном участке ткани электроотрицательного потенциала. **Торможение** — нервный процесс, приводящий к временному прекращению или ослаблению деятельного состояния

организма. При торможении возникает электроположительный потенциал.

Тип высшей нервной деятельности — это своеобразный комплекс основных свойств нервных процессов возбуждения и торможения — силы, равновесия и подвижности. Под **силой** нервных процессов понимается работоспособность нервных клеток, способность выносить сильное напряжение. В зависимости от запаса реактивного или функционального вещества в нервных клетках нервная система может быть *сильной, менее сильной, слабой*. **Равновесие** основных нервных процессов — возбуждения и торможения — второе свойство, характеризующее тип высшей нервной деятельности. Если оба нервных процесса примерно одинаковой силы, то они уравнивают друг друга и такая нервная система называется *уравновешенной*. Если же один из нервных процессов (обычно возбуждение) по силе преобладает над другим (торможением), то такая нервная система *неуравновешенная*. Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения выражается в быстроте образования условных рефлексов и медленном их угасании, и наоборот. **Подвижность** — третье свойство нервных процессов возбуждения и торможения. Нервная система человека постоянно подвергается воздействию окружающей среды, для которой характерны непостоянство и изменчивость. Уравновешенность организма со средой достигается только при условии, если оба нервных процесса — и возбуждение и торможение — по скорости протекания и быстроте смены успевают за изменениями среды. Нервная система может быть подвижной и инертной (малоподвижной). *Подвижная нервная система* характеризуется быстрым протеканием нервных процессов, быстрой и легкой сменой процесса возбуждения процессом торможения. Особенность *малоподвижной нервной системы* — относительно медленное протекание основных нервных процессов и затрудненность их взаимной смены.

Человек с сильной нервной системой сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. У него быстро восстанавливается работоспособность. В сложной обстановке такой человек держится

уверенно, не теряет эмоционального тонуса, не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный человек ведет себя спокойно и собранно в любой, даже самой возбуждающей обстановке. Работает равномерно, без случайных взлетов и падений.

Подвижный человек способен быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от стереотипов и быстро приобретает новые навыки и привычки. Такой человек без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой, у него быстро возникают и ярко проявляются эмоции, он способен к мгновенному запоминанию, темп действий и речи — ускоренный.

В зависимости от сочетания силы, равновесия и подвижности нервных процессов различают 4 типа высшей нервной деятельности: I тип — сильный, уравновешенный, подвижный; II тип — сильный, неуравновешенный (преобладает возбуждение), подвижный; III тип — сильный, уравновешенный, малоподвижный; IV тип — слабая нервная система. На биологическом фундаменте типов высшей нервной деятельности основывается психологическая характеристика личности — **темперамент** (слово “темперамент” в переводе с латинского — надлежащее соотношение частей). Этим словом еще в глубокой древности обозначали индивидуальные особенности поведения человека. По этим особенностям всех людей можно разделить на четыре типа: I — сангвиник, II — холерик, III — флегматик, IV — меланхолик. Каждый тип темперамента характеризует активность, энергичность, психическую силу личности, но не убеждения, взгляды, интересы, общественную направленность.

Понятия типа высшей нервной деятельности и темперамента нетождественны. Тип высшей нервной деятельности лишь физиологическая основа темперамента. Вышеназванные **типы темперамента (в чистом виде они встречаются очень редко, можно говорить лишь о преобладании тех или иных черт)** могут быть использованы для практического изучения личности. Психологические особенности темперамента каждого человека в основном соответствуют одному из нижеописанных типов. Рассмотрим психологические характеристики типов темперамента.

Сангвинический темперамент основывается на сильной, подвижной, уравновешенной нервной системе. Для сангвиника характерна повышенная реактивность, которая проявляется в том, что он очень быстро откликается на любое внешнее или внутреннее воздействие. Сангвиник отличается и повышенной активностью, работоспособностью, продуктивностью в разнообразной работе. Больше всего ему подходит деятельность, требующая быстрой реакции и вместе с тем уравновешенности. Он может сдерживать свои реакции в проявлении чувств, хотя и эмоционален. Сангвиник обычно весел и жизнерадостен. Эмоционально неустойчив: легко поддается чувствам, но они у него не очень устойчивы и глубоки. Быстро находит контакт с людьми, быстр в движениях, темпе речи и походке. Для сангвиника характерна большая подвижность, легкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни, быстрота психических функций (внимания, памяти, мышления и др.). Однако его подвижность может привести к отсутствию сосредоточенности, поспешности, а иногда и к поверхностности.

Холерический темперамент основывается на сильной, подвижной, но неуравновешенной (с преобладанием возбуждения) нервной системе. Для него характерна высокая реактивность и активность, но реактивность преобладает над активностью, т. е. непроизвольные реакции на внешние или внутренние воздействия (например, критическое замечание, неожиданный резкий звук) оказываются порой сильнее целей, установок и убеждений. Представители этого типа темперамента отличаются повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. Для них характерна быстрота (порой лихорадочная) действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний, может проявляться несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю. Легко возникает раздражительность и агрессивность. Однако холерик работоспособен, готов к быстрой реакции.

Флегматический темперамент основывается на сильной, уравновешенной, но инертной нервной деятельности. Для флегматика характерны медлительность, спокойствие,

склонность к порядку, к привычной обстановке. Работоспособен. В деятельности может проявлять основательность, продуманность, упорство, но малоактивен. У флегматика все психические процессы протекают медленно, но зато прочно формируются навыки. Ему нужно время для сосредоточения внимания, для переключения его на другой объект, инертность сказывается и на формировании стереотипов, трудности их перестройки, что приводит к недостаточной гибкости в поведении. Неэмоционален, его нелегко вывести из себя. Характерна малая активность и реактивность. Человек этого темперамента с трудом сходится с людьми. Флегматикам особенно подходит работа, требующая методичности, хладнокровия и длительной работоспособности.

В основе **меланхолического темперамента** лежит слабый тип нервной системы. Представителей этого типа отличает высокая чувствительность, а вследствие этого и повышенная ранимость, они склонны сильно переживать даже незначительные неудачи. Эмоциональные состояния отличаются у меланхолика глубиной, большой силой и длительностью, хотя внешне выражаются слабо. Они часто неуверены в себе, легко теряются, трудно адаптируются в новой обстановке. Склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми людьми. Им свойственны малая реактивность, пониженная активность и работоспособность. Длительное и сильное напряжение у меланхолика приводит к замедлению деятельности, а затем и к ее прекращению. Он быстро утомляется, однако в привычной, спокойной обстановке работает продуктивно.

Темперамент окрашивает все психические проявления индивида, но от него не зависят ни социальные установки, ни моральная воспитанность, ни интересы и увлечения человека. Не определяет темперамент и уровень общих или специальных способностей человека. Люди одного и того же темперамента могут быть высоко- и малоодаренными и, наоборот, имея различные темпераменты, успешно работать в одной области. Несколько примеров: Суворов и Пушкин — холерики, Жуковский и Гоголь — меланхолики, Крылов и Кутузов — флегматики, Наполеон и Герцен — сангвиники.

Однако при выборе профессии следует учитывать особенности темперамента. Во-первых, некоторыми профессиями предъявляются очень высокие требования к выдержке, самообладанию и скорости реакции. Так, меланхолику противопоказаны профессии водителя, летчика, монтажника-высотника и некоторые другие, связанные с постоянными стрессовыми ситуациями. Меланхолику подойдет деятельность, где требуется высокая чувствительность (психолог и др.). Флегматик наибольших успехов может достигнуть в работе, где необходимы методичность, последовательность и настойчивость, не требуется быстрой смены действий, ловкости и большой активности.

В экстремальных условиях влияние темперамента на эффективность деятельности усиливается. Заученные и усвоенные формы поведения становятся неэффективными, требуется специальная мобилизация организма для того, чтобы справиться с неожиданными и сверхсильными воздействиями.

Нижеприведенные практические работы помогут вам разобраться в особенностях высшей нервной деятельности и определении типа темперамента.

2.3.2. Практические работы по диагностике своих особенностей нервной системы и темперамента

Задание 1. Установите особенности своей нервной деятельности на основании наиболее часто повторяющихся поведенческих реакций в любой деятельности.

А. Основанием для отнесения к преимущественно сильному типу нервной системы со стороны возбуждения являются следующие показатели:

- 1) способность длительное время выполнять неинтересную работу, не снижая ее интенсивности и продуктивности;
- 2) умение преодолевать трудности и неудачи в работе, настойчивость и упорство в достижении цели;
- 3) повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, в ситуации опасности;

4) стремление к самостоятельности в поступках, особенно в новых, незнакомых ситуациях;

5) способность быстро оправиться от неудачи и мобилизовать свои силы.

Б. Основанием для отнесения к слабому типу являются противоположные показатели по всем пунктам раздела А.

В. О большой силе процесса торможения можно судить по:

1) высокой работоспособности, особенно в неинтересном деле;

2) сдержанности в поступках, в разговоре (даже несмотря на психотравмирующую ситуацию);

3) сдержанности в общении;

4) неторопливости в принятии решений;

5) быстрому и прочному формированию различных навыков, связанных со способностью к волевой задержке;

6) неторопливости в движениях и речи (скуная мимика, медленное и тщательное прожевывание пищи во время еды, хороший сон).

Г. Основанием для отнесения к группе с относительно низкой силой процесса торможения являются противоположные показатели по всем пунктам раздела В.

Д. О подвижности нервных процессов можно судить по следующим показателям:

1) преимущественно быстрый темп деятельности, даже при освоении новой работы;

2) быстрое освоение нового материала (иногда и быстрое его забывание);

3) легкость или активность в новых знакомствах, стремление к новым впечатлениям;

4) быстрая адаптация в новой обстановке;

5) быстрое засыпание и пробуждение;

6) живая речь, мимика, общая подвижность.

Е. Основанием для отнесения к группе относительно инертных являются противоположные показатели по всем пунктам раздела Д.

Оценка степени выраженности процессов возбуждения и торможения производится путем суммирования положительных утверждений по каждому показателю отдельно.

Если таких утверждений большинство по рассматриваемому свойству, то это говорит о высокой степени его выраженности.

Задание 2. Определите свой тип темперамента по самонаблюдению. Описание представлено ранее (см. с. 69—70).

При обработке результатов нужно учесть то обстоятельство, что данная методика субъективна, так как основана на самооценке. Кроме того, выявить особенности темперамента путем наблюдения порой бывает очень трудно, так как они маскируются характером. О свойствах же темперамента с наибольшей точностью можно судить в максимально трудных для проявления этих свойств условиях, например, об активности — в условиях утомления.

Итог.

1. Назовите несколько профессий, специальностей, которые предъявляют повышенные требования к особенностям высшей нервной деятельности человека: а) силе; б) подвижности; в) уравновешенности; г) чувствительности.

2. Предъявляют ли особые требования к высшей нервной деятельности те профессии и специальности, которые входят в сферу ваших интересов и склонностей?

3. По результатам выполнения практических заданий запишите в дневник выбора профессии (тетрадь) краткую характеристику своего темперамента и высшей нервной деятельности: а) сила высшей нервной деятельности — ...; б) скорость — ...; в) уравновешенность — ...; г) темперамент —

2.3.3. Как управлять своим темпераментом

Иногда полагают, что надо отыскивать пути изменения свойств нервной системы в желательную сторону. Такую точку зрения нельзя считать правильной. Во-первых, мы еще мало осведомлены о путях и способах изменения свойств нервной системы человека, но твердо знаем, что этот процесс протекает очень медленно, в результате изменения каких-то существенных биологических условий жизни.

Во-вторых, неизвестно, что следует считать “желательными свойствами нервной системы”. Например, слабая не-

рвная система — это нервная система малой работоспособности (в физическом смысле), но высокой чувствительности. Какая нервная система лучше: более чувствительная, но менее работоспособная или менее чувствительная и более работоспособная? Вряд ли кто-то может однозначно ответить на этот вопрос. Кроме того, продуктивность деятельности человека зависит прежде всего от таких факторов, как отношение к труду, интересов, знаний и умений, в частности умения организовать свою работу. Все эти факторы не зависят от силы нервной системы. Поэтому человек со слабой нервной системой может демонстрировать высокую продуктивность работы. О силе или слабости нервной системы говорит не продуктивность деятельности, а то, как протекает эта деятельность, сколь быстро и в чем проявляется утомление, какие способы помогают человеку бороться с утомлением, какой режим работы для него наиболее благоприятен. Другими словами, сила нервной системы проявляется не в том, какова продуктивность деятельности данного человека, а в том, какими способами и при каких условиях он добивается наибольшей продуктивности.

И в-третьих, изменение свойств нервной системы может привести в конце концов к нивелированию индивидуальности, к стремлению сделать всех людей одинаковыми, что недопустимо в обществе, благополучие которого основано на разделении труда.

Поскольку любой вид деятельности предъявляет к психике человека определенные требования, то нет темперамента, идеально подходящего для всех видов деятельности. Взять, например, работу оператора энергосистем и химкомбинатов и деятельность рабочего на конвейере. Если по первой специальности не могут успешно работать люди с высокой тревожностью и малой помехоустойчивостью, то по второй таких противопоказаний нет. Существуют определенные виды деятельности, в которых выносливость нервной системы к сверхсильным нагрузкам имеет решающее значение, поэтому там необходимы лица с сильной нервной системой. Но существуют и такие профессии, в которых более важное значение имеет высокая чувствительность и реактивность.

Известно четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

1. Профессиональный отбор там, где невозможна деятельность без определенных свойств темперамента (например, быстрая реакция летчиков, абсолютный слух у музыкантов и т. п.).

2. Формирование профессиональных интересов для компенсации отдельных свойств темперамента.

3. Выбор профессии с учетом положительных качеств темперамента. Так, флегматики особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, отдают стойкое предпочтение стереотипным способам действия, они пунктуально соблюдают заведенный порядок, а несвоевременность своих реакций восполняют более тщательным планированием действий и педантичным контролем. Они предпочитают упражнения и операции, предполагающие статические позы, медленные и плавные движения, и добиваются в них наибольших успехов.

4. Формирование собственного, индивидуального, стиля деятельности. С помощью определенных приемов человек сознательно или стихийно компенсирует слабые стороны своих типологических особенностей и наилучшим образом использует свои природные преимущества. Например, ткачихи с высокой подвижностью нервных процессов выполняют срочные работы по мере их возникновения, а инертные предпочитают ограждать себя от рывков в работе повышенным вниманием к предупредительным работам. Продуктивность тех и других одинакова, но достигается она разными путями.

Понятие “индивидуальный стиль” включает в себя не только внешние практические способы действий, но и способы и приемы организации психической деятельности, например организации внимания. Так, мы одинаково внимательными считаем флегматика, если у него высокая устойчивость внимания при низкой переключаемости, и сангвника, у которого, наоборот, низкая устойчивость внимания, зато очень высокий уровень развития переключаемости. “Всяк мастер на свой лад” — гласит народная мудрость.

Научиться управлять своим темпераментом можно лишь в том случае, если человек обладает целеустремлен-

ным, волевым и высоконравственным характером. При сильном характере холерик способен сдерживать природную неуравновешенность и вспыльчивость, флегматик преодолевает свою медлительность, сангвиник — импульсивность, меланхолик — застенчивость.

В воспитании темперамента важную роль играет физическое воспитание. Занятия физкультурой и спортом укрепляют организм и нервную систему человека, способствуют росту культуры движения. Под воздействием регулярных занятий физкультурой движения холерика становятся менее резкими, флегматик преодолевает медлительность (в определенной степени) и неуклюжесть, меланхолик избавляется от суетливости, сангвиник приобретает двигательную сдержанность. Вообще, воспитание темперамента неотделимо от воспитания характера.

Вопросы и задания

1. Что такое тип высшей нервной деятельности?
2. Назовите свойства нервных процессов, дайте характеристику каждому.
3. Что такое темперамент?
4. Какие типы темперамента вы знаете? Дайте их характеристику.
5. Необходимо ли учитывать особенности темперамента при выборе профессии?
6. Что характерно для человека с сильной нервной системой?
7. Как ведет себя уравновешенный человек? подвижный человек?
8. Дайте характеристику четырем типам высшей нервной деятельности.
9. Как соотносятся тип высшей нервной деятельности и темперамент?
10. Зависят ли от темперамента социальные установки, моральная воспитанность, интересы человека?
11. Определяет ли темперамент уровень развития способностей?
- ▲ 12. Почему при выборе профессии следует учитывать особенности темперамента?

13. Можно ли изменить свой темперамент?
14. Какие пути приспособления темперамента к профессиональной деятельности вы знаете?
- ▲ 15. Почему нет плохих или хороших типов темперамента?
16. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
17. При каких условиях можно научиться управлять своим темпераментом?

Практические работы.

1. У Вали К. повышенная активность, энергичность и работоспособность проявляются при выполнении любых домашних поручений, а у Саши П. — только при выполнении интересных домашних поручений, школьных заданий и общественных нагрузок.

У кого из этих ребят в особенностях поведения более отчетливо проявляются свойства темперамента? Какого?

2. Укажите те особенности поведения ребят-холериков, которые обусловлены типом темперамента, и те, которые вызываются мотивацией.

При выполнении трудовых заданий могут проявляться следующие особенности поведения:

а) часто не выслушивают объяснения до конца и приступают к работе;

б) при неудачах бывают срывы: школьники рвут тетради, бросают работу;

в) в работах соревновательного характера проявляют терпение и настойчивость при неудачах;

г) в однообразной работе проявляют торопливость, неряшливость, неаккуратность.

3. Укажите особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

Повышенная активность, длительная работоспособность, энергичность, сдержанность, вспыльчивость, непоседливость, терпеливость, медлительность движений и речи, медленная смена чувств и настроения, слабая эмоциональная возбудимость, быстрое усвоение и перестройка навыков, бедность движений, малая активность, вялость, выразительность мимики и пантомимики, молчаливость, вы-

сокая чувствительность, бодрое настроение, быстрая приспособляемость к новой обстановке, медленное усвоение и перестройка навыков, неуверенность в себе, повышенная эмоциональная возбудимость, сдержанность, однообразие мимики, энергичность, подвижность, подавленность и растерянность при неудачах, быстрое возникновение и смена чувств и эмоциональных состояний, малая активность, терпеливость, невыразительность речи, ровное, спокойное настроение, возбужденное состояние, сосредоточенность внимания.

▲ 4. К какому типу темперамента можно отнести каждого из четырех главных героев книги А. Дюма “Д’Артаньян и три мушкетера” и почему?

2.4. Внимание и его особенности в профессиональном труде

2.4.1. Что такое внимание

Внимание — это направленность нашего сознания (психики) на определенный объект. Объектом внимания человека может быть любой внешний предмет или явление окружающего объективного мира, их отдельные свойства, а также внутренний мир самого человека, его мысли, чувства и т. д.

Часто проявляясь, внимание превращается у конкретного человека в очень важное качество — **внимательность**. Быть внимательным — значит следить за различными движениями; развивать внимательность — значит учиться различать скрытые движения в жизни, в искусстве, в природе, в людях. Внимание характеризуется целым рядом свойств: устойчивостью, колебанием, объемом, переключаемостью, распределяемостью и концентрацией. Подробнее мы рассмотрим их далее. Каждое из перечисленных свойств внимания проявляется у человека по-своему. Разные профессии предъявляют особые требования к различным свойствам внимания. Выделяют два вида внима-

ния: *произвольное* и *непроизвольное*. В первом случае человеку надо заставлять себя быть внимательным, а во втором — предмет сам обеспечивает внимание, заставляет на себя смотреть, слушать и т. д. Для многих видов деятельности очень важно развитие произвольного внимания.

2.4.2. Практические работы по выявлению у себя индивидуальных свойств внимания

Задание 1. Определите особенности колебания своего внимания (периодические непроизвольные изменения напряжения внимания).

Для этого в течение 1 мин смотрите на рисунок 2.4.1 и отмечайте те моменты, когда восприятие изображения у вас будет изменяться: усеченная пирамида будет то приближаться к вам, то удаляться от вас. Отмечать надо, не глядя на листок с записями.

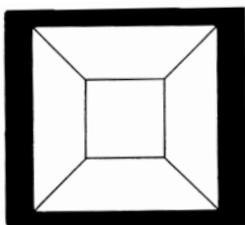


Рис. 2.4.1

Условные обозначения для отметок:

— точка — видите усеченную пирамиду, приближающуюся к вам;

— тире — видите усеченную пирамиду, уходящую внутрь, удаляющуюся от вас (коридор).

Подсчитайте, сколько раз в течение 1 мин у вас изменялось восприятие рисунка.

Задание 2. Определите **устойчивость** своего внимания (длительность удержания внимания на чем-либо, сопротивляемость внимания утомляемости и отвлечению).

С этой целью попросите кого-нибудь засесть время, в течение которого вы сможете с помощью волевого усилия удерживать восприятие рисунка 2.4.1 только в одном положении: видеть только усеченную пирамиду, приближающуюся к вам, или только уходящую внутрь, удаляющуюся от вас.

Задание 3. Определите **объем** своего внимания — наблюдательность (количество объектов, которые человек может одновременно отчетливо воспринимать).

Посмотрите на рисунок 2.4.2 в течение 1 с. Постарайтесь запомнить все, что увидите на нем. Прикройте рисунок.

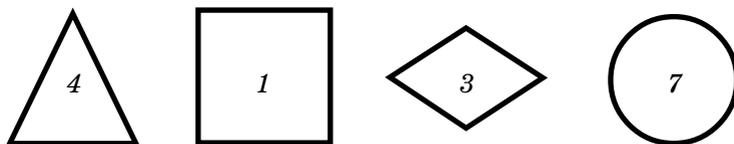


Рис. 2.4.2

Запишите, какие фигуры нарисованы и какие цифры вписаны в каждую фигуру.

Проверьте свои записи и подсчитайте:

а) сколько фигур вы верно запомнили;

б) сколько цифр вы правильно восприняли;

в) сколько цифр вами правильно вписано в фигуры.

Объем вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям. Норма — 7 ± 2 .

Задание 4. Определите особенности **распределения** своего внимания (умение одновременно делать несколько дел).

Попросите кого-нибудь засесть время, в течение которого вы называете по порядку цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или на доске в обратном порядке: произносите “1”, пишете “20”; произносите “2”, пишете “19” и т. д.

Подсчитайте время и количество ошибок.

Полученные результаты сравните. Чем меньше время и количество ошибок, тем лучше распределение вашего внимания. Распределение внимания — формируемое качество.

Задание 5. Определите особенности **переключаемости** своего внимания (перестройка внимания с одного объекта на другой).

Используя рисунок 2.4.3, определите, за какое время вы сумеете:

а) показать по таблице карандашом или ручкой арабские цифры в возрастающем порядке от 1 до 25;

б) показать по таблице римские цифры в убывающем порядке от XXIV до I;

7	IV	10	VI	22	24	XII
11	XIII	19	8	II	XVI	XIX
IX	I	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	VIII	18	12	XXIV
XIV	25	13	X	XX	1	VII
XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVIII	XI	2	XXII	4	9

Рис. 2.4.3

в) показать на таблице попеременно арабские цифры в возрастающем порядке и римские в убывающем порядке: 1 — XXIV, 2 — XXIII, 3 — XXII и т. д.

Переключаемость внимания Π определите по формуле:

$$\Pi = \frac{v - (a + b)}{48},$$

где a , b , v — время выполнения соответствующих пунктов задания. Чем меньше результат, тем лучше у вас развита переключаемость внимания.

Задание 6. Определите особенности **концентрации** своего внимания (степень сосредоточенности внимания на объекте).

Перед вами текст. Просматривая строку за строкой слева направо, в течение 2 мин вычеркните как можно быстрее и без ошибок буквы “а” перед “л” и “о” после “м” (после окончания указанного времени поставьте вертикальную черту).

КАЖДЫЙ, КТО ПОСЕТИЛ ГОРОД-ГЕРОЙ МИНСК И НАМЕРЕН ПРОДОЛЖАТЬ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ВЫБРАЛ НУЖНЫЙ МАРШРУТ. ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА КАРТУ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ РЕСПУБЛИКИ, ТО МОЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ДОРОГИ РАЗБЕГАЮТСЯ, СЛОВНО ЛУЧИКИ, ОТ БЕЛОРУССКОЙ СТОЛИЦЫ К ОБЛАС-

ТНЫМ ГОРОДАМ: БРЕСТУ, ГРОДНО, МОГИЛЕВУ, ГОМЕЛЮ, ВИТЕБСКУ. НА ЭТИХ ШОССЕ, ПРОЛЕГАЮЩИХ ПО ЖИВОПИСНЕЙШИМ МЕСТАМ БЕЛАРУСИ, ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ КРАТКОВРЕМЕННУЮ ОСТАНОВКУ ДЛЯ ОТДЫХА, ПООБЕДАТЬ В ОДНОМ ИЗ МНОГИХ ПРИДОРОЖНЫХ РЕСТОРАНОВ, ЗАПРАВИТЬ МАШИНУ БЕНЗИНОМ, ПРОИЗВЕСТИ РЕМОНТ АВТОМОБИЛЯ, ЕСЛИ В ТОМ БУДЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ.

ПЕРВЫЕ ДЕСЯТКИ КИЛОМЕТРОВ ШОССЕ ПЛАВНО СПУСКАЮТСЯ СО СКЛОНОВ МИНСКОЙ ВОЗВЫШЕННОСТИ. СПРАВА И СЛЕВА — ВСПАХАННЫЕ ПОЛЯ, СОСНОВЫЕ РОЩИ. НА ВАШЕМ ПУТИ ВСТРЕТИТСЯ ГОРОД БОРИСОВ, ВОЗНИКШИЙ В XII ВЕКЕ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ РЕКИ БЕРЕЗИНЫ. ВЫ МИНУЕТЕ НЕБОЛЬШОЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР КРУПКИ, А ОТСЮДА НЕДАЛЕКО И ДО ОРШИ — ГОРОДА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ. ЭТА ДОРОГА ВЕДЕТ НА МОСКВУ И ВИТЕБСК. НО В ВИТЕБСК МОЖНО ПОПАСТЬ И ПО ДРУГОМУ ПУТИ, ПРОХОДЯЩЕМУ ЧЕРЕЗ ГОРОДА И ГОРОДСКИЕ ПОСЕЛКИ ЛОГОЙСК, ПЛЕЩЕНИЦЫ, БЕГОМЛЬ, ЛЕПЕЛЬ. НА ЭТОЙ ЖЕ МАГИСТРАЛИ НАХОДИТСЯ И МЕМОРИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС “ХАТЫНЬ”.

Подсчитайте:

- а) сколько знаков вы успели просмотреть;
- б) сколько знаков вычеркнуто правильно;
- в) сколько знаков пропущено.

Сосредоточенность внимания C определите по формуле:

$$C = a - \frac{b}{b + v},$$

где a , b , v — результаты по соответствующим пунктам.

Задание 7. Определите переключение и распределение внимания суммарное S . Начертите в тетради 25 фигур в порядке, каком они изображены на рисунке 2.4.4. У вас есть возможность проверить, можете ли вы быстро и внимательно работать. Обратите внимание на фигуры с цифрами. Как можно быстрее впишите в приготовленные 25 фигур цифры следующим образом: в квадраты — 2, в треугольники — 5, в круги — 8, в ромбы — 1. Учтите, что вписывать цифры необходимо во все фигуры подряд, а не вразбивку. Зафиксируйте (в секундах) время выполнения задания.

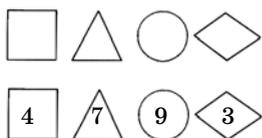
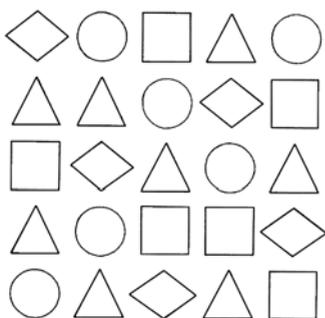


Рис. 2.4.4

Для тренировки можно заранее приготовить несколько наборов с различным расположением фигур и с другими цифрами. Вместо цифр можно вписывать знаки, например, в квадрат — тире, в треугольник — точку, в круг — запятую, в ромб — волнистую линию.

Если вы справились с заданием (внесли цифры во все 25 фигур) безошибочно и быстрее чем за 30 с, это отличный результат, 30—35 с — хороший, 35—40 с — средний. Если на выполнение задания ушло более 40 с, то это считается низким результатом.

Возможно, вы переутомились или не очень серьезно отнеслись к заданию.

Задание 8. Определите особенности своего произвольно-го внимания (внимания, связанного с сознательно поставленной целью, с волевым усилием в контроле собственной активности).

Для этого начертите в тетради квадрат и разбейте его на 25 квадратиков (как на рисунке 2.4.5). В течение 1,5 мин впишите в них цифры в порядке возрастания с рисунка слева. Начинать надо с пустого верхнего левого квадрата. Всего в таблице 25 цифр от 1 до 40.

Учитывается количество правильно выписанных цифр до первой ошибки. Если вы сумели правильно записать

a

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

б

Рис. 2.4.5

более 14 цифр, результат высокий, 11—14 — средний, менее 11 — низкий уровень развития произвольного внимания.

Итог.

1. Назовите профессии, которые предъявляют повышенные требования:

а) к устойчивости внимания; б) к объему внимания; в) к распределяемости внимания; г) к умению быстро переключать свое внимание; д) к умению концентрировать свое внимание.

2. Установите, к каким качествам внимания предъявляют требования профессии, входящие в сферу ваших интересов и склонностей.

3. По результатам практических работ 1—8 составьте общую характеристику своего внимания и запишите в дневник выбора профессии:

а) устойчивость — ...; б) колебание — ... (в мин); в) объем — ...; г) распределение — ...; д) переключаемость — ...; е) концентрация — ...; ж) произвольность —

2.4.3. Как развивать внимание

Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания работающего, поэтому очень важно развивать у себя внимательность.

Вот несколько общих рекомендаций, как это сделать.

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях, даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо стараться не замечать того, что мешает работе.

2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.

3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям: быстро пере-

ключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты на фоне второстепенных; изменять порядок переключения. Образно это называют выработкой “маршрута восприятия”.

4. Развивайте у себя волевые качества: это способствует и развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. Заставляйте себя сосредоточиваться, когда этого не хочется делать (дома, на уроке). Почаще следуйте принципу “надо”, а не “хочу”. Начинайте работу с трудного и неинтересного, старайтесь выполнять те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные. При длительной работе делайте перерывы.

5. Почаще играйте в различные игры: шахматы, головоломки, спортивные игры. Конечно, сами по себе они не развивают внимания. Это делает с их помощью ваше стремление, ваша цель. Но есть игры, которые непосредственно направлены на развитие внимания. Например, в охотничьих племенах индейцев, для которых развитие внимания жизненно важно, распространена такая игра: два или несколько соревнующихся в течение короткого времени наблюдают какой-либо предмет, после чего каждый рассказывает судье, что он видел, стараясь перечислить как можно больше деталей.

В прогулках по городу, быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать возможно большее число предметов.

6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием. Подобран человек, не двигается, напряжен, сдвинуты брови — и его внимание само собой обостряется. Чем более собран и напряжен человек, тем он внимательнее. Значит, если вы хотите быть внимательными, сделайте сначала то, чему вас учили с I класса: сядьте прямо, соберитесь, настройтесь.

В одном из индейских племен детей учат сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и слушать, когда все вокруг тихо. Это считается очень тяжелым испытанием. Попробуйте и вы.

7. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой оно вам нужно. Тем не менее помните важную закономерность: чем больше вам по душе работа, чем больше она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

Если у вас есть дела, которые вам не в тягость, значит, ваше внимание в значительной степени сформировано. Если их нет, то надо найти.

8. И последнее. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям. Управление своим вниманием — шаг к улучшению памяти.

Вопросы и задания

1. **Что такое внимание?**
2. **Что значит быть внимательным?**
3. **Перечислите свойства внимания и дайте им характеристику.**
4. **Какие профессии предъявляют требования к свойствам внимания человека?**
5. **Почему важно развивать у себя внимательность?**
6. **Чем произвольное внимание отличается от непроизвольного?**
7. **Какие способы развития внимания вы знаете?**
8. **Развитию какого качества внимания способствует развитие воли?**
9. **В каких направлениях должна осуществляться тренировка переключаемости внимания?**
10. **Какие из перечисленных ниже высказываний верны и почему?**
 - а) **Внимание — необходимое условие выполнения любой деятельности.**
 - б) **Внимание — врожденная особенность психической деятельности, и развить ее в процессе жизни не представляется возможным.**
 - в) **Приучать себя внимательно работать в самых разнообразных условиях — вот верный путь формирования внимания.**
 - г) **Развитие устойчивости внимания человека связано с развитием его волевых качеств.**

д) Для того чтобы успешно справляться с работой токаря, человеку необязательно иметь хорошо развитую устойчивость внимания.

- ▲ 11. О каком свойстве внимания человека можно говорить, прочитав характеристику его поведения в нижеприведенных отрывках? Назовите условия формирования данного качества.

а) “Изумительная работоспособность Н. Г. Чернышевского позволяла ему часто проводить параллельно две работы: нередко он писал статью для “Современника”, одновременно выполняя другое дело, например диктуя секретарю перевод “Всемирной истории” Шлоссера”.

б) М. Горький писал: “Вот в Берлине одна дама показывает фокусы: обеими руками в одно время пишет на разных языках — английском, немецком, французском — разные фразы. Дальше так делает: в руки берет по два карандаша, в зубы — пятый и одновременно пишет пять различных слов на пяти языках”.

2.5. Память и ее проявления в профессиональном труде

2.5.1. Что надо знать об особенностях памяти для успеха в профессии

Память — это наша способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т. е. узнавать или воспроизводить то, что раньше запоминалось. Запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение — вот те главные процессы памяти, которые обеспечивают ее работу. **Продуктивность памяти** характеризуется объемом и быстротой запоминания информации, длительностью ее сохранения, готовностью и точностью воспроизведения.

В памяти людей наблюдаются большие индивидуальные различия. Чаще всего они проявляются в различной скорости запоминания, в прочности сохранения, в легкости

воспроизведения. Когда говорят о людях с хорошей или плохой памятью, то имеют в виду именно эти общие различия. Однако кроме них наблюдаются различия в уровне развития у каждого человека отдельных видов памяти: образной и логической. К **образной памяти** относятся зрительные, слуховые, двигательные воспоминания, память на чувства — эмоциональная память. Одни люди лучше и быстрее запоминают зрительно, другие — на слух, третьи — при помощи двигательных ощущений. Чаще всего встречаются люди со смешанным типом образной памяти.

Логическая память помогает запомнить слова, числа, мысли, логические схемы, общие идеи.

Вы, наверно, замечали, что некоторые события, вещи запоминаются как бы сами собой, без всяких усилий. Такое запоминание называется **непроизвольным**. Однако, к сожалению, так бывает нечасто. Обычно мы сознательно ставим себе цель что-то запомнить, а в нужный момент это припомнить, воспроизвести. Это **произвольная** память. Любой вид памяти может быть произвольным или непроизвольным, тем не менее у разных людей уровень их развития неодинаков.

Различают механическое и смысловое запоминание. Если работа памяти основывается главным образом на многократном повторении, то говорят о **механической** памяти. Если же человек, запоминая, старается понять, о чем, например, говорится в тексте, устанавливает связи с уже имеющимися знаниями, то это **смысловая** память. Смысловая память характеризуется пониманием и некоторым преобразованием запоминаемого материала.

Многие профессии требуют хорошего развития конкретного вида или типа памяти у человека. Выявить особенности своей памяти вы можете в ходе приведенных далее практических работ. При их выполнении следует иметь в виду, что по исследованиям психологов нормальный объем памяти взрослого человека на совершенно новый, не имеющий смысла материал равен 7 ± 2 . Конечно, чем больше объем, тем лучше.

Сравнивая свои результаты, вы установите, какой вид памяти развит у вас лучше всего. Если результаты по от-

дельным видам памяти совпадают или близки, у вас смешанный тип памяти.

2.5.2. Практические работы по определению особенностей своей памяти

Задание 1. Определите свой тип памяти.

1. Прочитайте вслух приведенный ниже ряд слов (интервал между словами — 3 с). Теперь закройте этот ряд листком бумаги и попытайтесь его воспроизвести (порядок слов постарайтесь сохранить). Запишите запомнившиеся слова. Проверьте, какое количество слов вы запомнили правильно. Повторите то же со вторым рядом слов.

Слова для запоминания на слух:

а) ЛИПА. НОЖНИЦЫ. ЛАМПА. ЯБЛОКО. КАРАНДАШ. ГРОЗА. ОБРУЧ. МЕЛЬНИЦА. ВОРОБЕЙ. ЛИСТОК. РЕКА. БУМАГА.

Количество правильно запомненных слов —

б) СЕНО. ТЕРПЕНИЕ. ОЧКИ. РЕКА. ТЕТРАДЬ. ЗАКОН. ФАНТАЗИЯ. ЛОЖКА. ПТИЦА. ОГОНЬ. РУЧКА. ЛЕНТА.

Количество правильно запомненных слов —

Объем слуховой памяти на слова ($P_{с.с}$) находят по формуле:

$$P_{с.с} = \frac{a + b}{2},$$

где a и b соответственно результаты выполнения п. a и b задания. Прделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для слухового запоминания:

в) 43; 57; 12; 33; 96; 7; 15; 81; 74; 46; 4; 23.

Количество правильно запомненных чисел —

г) 84; 72; 15; 94; 83; 37; 6; 18; 56; 47; 44; 26.

Количество правильно запомненных чисел —

Объем слуховой памяти на числа ($P_{с.ч}$) находят по формуле:

$$P_{с.ч} = \frac{в + г}{2},$$

где $в$ и $г$ — результаты выполнения п. $в$ и $г$ задания.

Объем слуховой памяти (Π_c) находят по формуле:

$$\Pi_c = \frac{a + b + v + z}{4}.$$

2. Закройте листком бумаги приведенный ниже ряд слов, затем откройте его для зрительного восприятия в течение 10 с. Закройте опять этот ряд и попытайтесь воспроизвести его. Запишите запомнившиеся слова и проверьте, какое число слов вы запомнили верно. Повторите то же со вторым рядом слов.

Слова для зрительного запоминания:

д) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ОЧКИ. БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА. ВОДА. СТОЛ. САМОЛЕТ.

Количество правильно запомненных слов —

е) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО. ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ. ВОДА. ГОЛОВА. ДОМ. ПОЕЗД.

Количество правильно запомненных слов —

Объем зрительной памяти на слова ($\Pi_{з.с}$) находят по формуле $\Pi_{з.с} = \frac{\partial + e}{2}$, где ∂ и e — результаты выполнения п. ∂ и e задания.

Проделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для зрительного запоминания:

ж) 34; 15; 98; 52; 78; 41; 18; 63; 85; 39; 8; 24. Количество правильно запомненных чисел —

з) В течение 10 с внимательно рассматривайте фигуры, вписанные в десять квадратов, а затем закройте их и попытайтесь воспроизвести в том же порядке или назовите номер и фигуру (рис. 2.4.6).

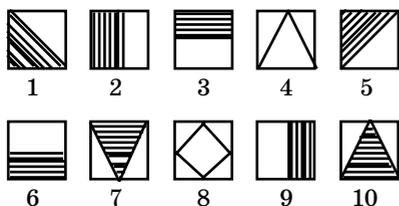


Рис. 2.4.6

Количество правильных ответов —

Объем зрительной памяти ($\Pi_з$) находят по формуле:

$$\Pi_з = \frac{\partial + e + ж + з}{4}.$$

3. Читая вслух последовательно слова из нижеприве-

денного ряда, одновременно мысленно записывайте их в воздухе. Закройте слова листком бумаги и воспроизведите их по памяти. Какое число слов вы запомнили? Повторите то же самое со вторым рядом слов.

Слова для двигательного, зрительного и слухового восприятия:

и) БЕРЕГ. СОБАКА. ПАРТА. САПОГИ. РОЩА. ГРИБ. КНИГА. САМОВАР. ПАЛЬТО. СЛОВАРЬ. ПРОРЫВ. МОРКОВЬ.

Количество правильно запомненных слов —

к) БОЧКА. КОНЬКИ. ОГУРЕЦ. ВАЛЬС. ПАРОХОД. ОБРЫВ. УЛЫБКА. МЯСО. ПАРТА. СОВЕСТЬ. МОРОЗ. ГЛИНА.

Количество правильно запомненных слов —

Объем зрительно-моторно-слуховой памяти ($P_{змс}$) находят по формуле $P_{змс} = \frac{u + k}{2}$, где u и k соответственно результаты выполнения п. u и k задания.

Задание 2. Исследуйте свою логическую и механическую память.

Прочитайте нижеприведенный ряд из пар слов (интервал между парой слов — 2 с). Затем прикройте слова листком бумаги и подсчитайте количество запомнившихся слов правой половины ряда. Запишите это число. Такую же работу проведите со вторым рядом слов.

а) Пары слов с логической связью:

ЗАМОК	—	КЛЮЧ
КОРОВА	—	МОЛОКО
ЩЕТКА	—	ЗУБЫ
СНЕГ	—	ЗИМА
ПЕРО	—	БУМАГА
ГОЛОВА	—	ВОЛОСЫ
КНИГА	—	УЧИТЕЛЬ
ЯБЛОКО	—	КОМПОТ
КУКЛА	—	ИГРАТЬ
ДЕРЕВО	—	ЛИСТ
ОЧКИ	—	ГЛАЗА
СОЛНЦЕ	—	ЛЕТО

б) Пары слов без логической связи:

ГРИБ	—	ДИВАН
СПИЧКИ	—	ОВЦА
СТАКАН	—	ДРОВА
ЛОЖКА	—	ПЕТУХ
БОТИНКИ	—	ВЕТЕР
ЖУК	—	УЧИТЕЛЬ
РЫБА	—	ПОЖАР
СНЕГ	—	СТУЛ
СИНИЦА	—	ТРАМВАЙ
МОРЕ	—	ГРУША
ЗУБЫ	—	КОМПАС
КЛЕЙ	—	ВОРОТА

МАШИНА — ЕХАТЬ
КОФЕ — ЧАШКА
Количество запомнившихся слов (объем логической памяти $P_{л}$) —

ПИРОГ — НОГА
ВЛАСТЬ — ЧУЛКИ
Количество запомнившихся слов (объем механической памяти $P_{м}$) —

Задание 3. Выявите индивидуальные особенности своей памяти. Для этого постарайтесь точно ответить на следующие вопросы.

1. Какой материал запоминается вами лучше: одинаково внимательно прочитанный про себя или прослушанный?

2. Как лучше запоминаются движения при заучивании физических упражнений или практических действий на уроках труда: в зрительной (когда смотрите, как показывают движения) или мышечно-двигательной (когда повторяете их) форме?

3. Какой материал запоминается легче, быстрее: конкретный (формулы, иностранные слова и т. п.) или отвлеченный (рассуждения, трактовка терминов, философские отступления и т. п.)?

4. Насколько отчетливо вспоминаются переживания, связанные с перенесенным вами горем или радостью?

5. Были ли случаи, когда на вопрос учителя не удалось дать ответ, но он всплыл в памяти сразу же после того, как вы сели на свое место?

6. Можете ли вы вспомнить внешний вид человека, его манеру поведения, с которым вы вчера случайно ехали в транспорте?

7. Как часто остаются в памяти случайно услышанные слова, не имеющие к вам отношения?

8. Достаточно ли вам один раз внимательно прочесть доходчивый материал, для того чтобы воспроизвести его:

а) тут же; б) на следующий день; в) через несколько дней?

9. Подсчитайте, каких событий в вашей жизни за последние две недели было больше: приятных или неприятных. Для этого разделите лист бумаги вертикальной чертой на две части. В левую графу, со знаком "+", запишите приятные события, в правую, со знаком "-", — неприятные. Сравните их количество.

Ответы на это задание можно интерпретировать следующим образом (по пунктам задания):

1. В первом случае у вас зрительный тип памяти, во втором — слуховой.

2. В первом случае у вас зрительный тип памяти, во втором — двигательный.

3. В первом случае у вас хорошо развита образная память, во втором — логическая.

4. Если хорошо, то у вас развита эмоциональная память.

5. Если так случается, то у вас плохо развита оперативная память.

6, 7. При утвердительном ответе у вас хорошая произвольная память.

8. Ответ на этот вопрос характеризует вашу произвольную память, ее прочность.

9. Ответ на этот вопрос характеризует такое ваше личностное качество, как оптимизм.

Сравните данные результаты с результатами заданий 1, 2, 4, 5.

Задание 4. Исследуйте свою произвольную память. На рисунке 2.4.7 схематично изображены гимнастические упражнения. Постарайтесь запомнить их, с тем чтобы на рисунке 2.4.8 (с. 94) отыскать эти упражнения и записать в тетрадь номера, которыми они обозначены.



Рис. 2.4.7

Проверьте, сколько упражнений вы опознали правильно.

Если верно опознаны более 8 фигур, это очень высокий результат; 5—7 фигур — также достаточно хороший показатель; 3—4 фигуры — средний; менее 3 фигур — низкий.

Задание 5. Определите объем своей произвольной памяти.

1. Попробуйте вспомнить и описать все, что произошло с вами по дороге из дома в школу. Попробуйте дать отчет обо всем, что вы видели, слышали и делали.

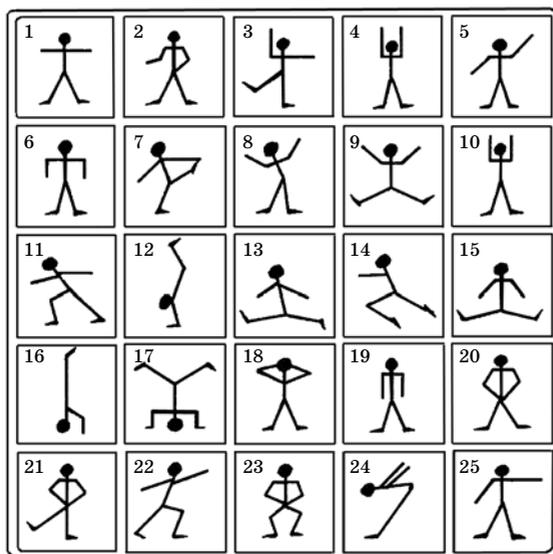


Рис. 2.4.8

2. Запишите свое первое воспоминание. Почему запомнилось именно это?

Итог.

По результатам выполнения заданий 1—2 составьте характеристику вашей памяти и запишите данные в дневнике выбора профессии:

Объем памяти:

- а) слуховой — ...;
- б) зрительной — ...;
- в) двигательной — ...;
- г) механической — ...;
- д) логической — ...;
- е) образной — ...;
- ж) словесной — ...;
- з) числовой —

2.5.3. Как улучшить память

Не подлежит сомнению тот факт, что трудовая деятельность работающего тесно связана с возможностями его памяти. Поэтому трудно найти человека, которого не интересовала бы проблема развития и совершенствования памяти. Расширить, разбудить скрытые возможности своей памяти по плечу практически каждому. Для этого надо уметь организовать запоминаемый материал и знать разнообразные приемы запоминания. Вот некоторые из них.

1. Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Для лучшего усвоения материала полезно разбить его на смысловые части, выделяя при этом главное и второстепенное; составить план прочитанного; запомнить опорные слова, опорные сигналы, с которыми увязывается заучиваемое; пересказать текст своими словами.

Заучивать материал необходимо сначала как можно медленнее, чтобы облегчить его осмысление, а затем более быстро. Если нужно осмыслить и запомнить обширный материал, то его следует поделить на небольшие группы, объединенные по какому-либо признаку. Быстрее запоминается то, что связано какой-либо одной мыслью в тематическое целое. Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться. Особое значение здесь приобретает способность находить в вещах сходство и различие.

2. Большое значение для запоминания имеют чувства и эмоции. Надо стараться придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску: это облегчит его запоминание. Однако при этом следует учитывать, что положительное запоминается лучше, чем нейтральное и, тем более, отрицательное; отрицательное лучше, чем нейтральное. Очень сильные эмоции препятствуют запоминанию. Как вы помните, интересы человека связаны с его чувствами (эмоционально-положительное отношение), поэтому одно из условий хорошего запоминания и воспроизведения — интерес к информации.

3. Память, подобно многим другим способностям, развивается путем упражнений. Упражняясь в запоминании, учитывайте, что включение запоминаемого материала в практическую деятельность помогает лучшему запоминанию. Старайтесь побольше решать задач, выполнять практических упражнений с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

4. Есть такой закон: чем больше видов памяти участвуют в запоминании, тем лучше сохраняется материал и точнее воспроизводится. Поэтому нужно тренировать все виды памяти. Известно, что при любой умственной деятельности человек может отдыхать, меняя ее виды. Это правило относится и к памяти. Отсюда следует, что вер-

ный путь избежать переутомления — научиться менять виды памяти.

5. Одно из основных правил улучшения памяти — повторение. Однако нужно знать, как лучше организовать повторение. Целесообразнее всего сблизить моменты первого повторения и восприятия материала. Близким повторением через 15—20 мин предотвращается забывание. Последующее повторение лучше проводить через 8—9 ч, далее — через 24 ч. Как видите, интервал между повторениями увеличивается.

При повторении не следует переутомляться, нужно делать перерывы. Полезно повторять перед сном, а также утром на свежую голову. Известно, что лучше запоминается начало и конец информации. На запоминание середины уходит больше времени. Исходя из этого, можно посоветовать так разделять материал, чтобы та информация, которая находится в середине, оказывалась в начале или в конце при повторении.

6. Еще в древности для лучшего запоминания использовался такой прием, как установление ассоциации между информацией, необходимой для запоминания, и чем-то хорошо знакомым. Так, вместо того, чтобы запоминать чему равно число π , можно запомнить фразу “Что я знаю о кругах”. Совокупность цифр, отражающих количество букв в каждом слове этой фразы, даст искомое число — 3,1416. Другой пример: фраза “Каждый охотник желает знать, где сидит фазан” помогает запомнить порядок цветов в спектре. Причем чем необычнее ассоциация, тем прочнее она запоминается.

Постоянно тренируя, нагружая свою память (запоминая и воспроизводя запомнившееся ранее), можно ее усовершенствовать. Развивая память, вы способствуете развитию мышления.

Вопросы и задания

1. Что такое память?
2. В чем проявляются индивидуальные различия в памяти человека?
3. Какие профессии предъявляют требования к особенностям памяти человека? Назовите несколько профессий, специальностей, которые предъявляют повышенные требования к: а) слуховой па-

мяти человека; б) зрительной памяти; в) моторной памяти (памяти на движение); г) логической (смысловой) памяти; д) образной или словесной памяти.

4. Какие вы знаете приемы развития памяти?
5. Основные характеристики продуктивности памяти.
6. Что такое хорошая или плохая память?
7. Назовите виды памяти.
8. В чем разница между непроизвольным и произвольным запоминанием?
9. Какими особенностями характеризуется смысловая память?
10. Чему равен нормальный объем памяти взрослого человека на совершенно новый не имеющий смысла материал?
11. Какой прием использовался для развития памяти еще в древности?

2.6. Мышление и успешность в профессиональной деятельности

2.6.1. Что надо знать о мышлении, выбирая профессию

Мы очень мало знали бы об окружающем мире, если бы наши познания ограничивались только той информацией, которую мы получаем от своих органов чувств. Возможность более широкого и глубокого познания окружающего мира предоставляет каждому человеку мышление. Элементарный пример. То, что стены в классе голубые, а у коробка спичек шесть сторон, доказывать не надо: это вы видите. А вот то, что квадрат гипотенузы прямоугольного треугольника равен сумме квадратов катетов, никто из вас не сможет увидеть непосредственно, каким бы прекрасным зрением ни обладал. Тут постигнуть истину вам помогает **мышление** — процесс опосредованного и обобщенного познания окружающего мира.

Различия в мыслительной деятельности людей проявляются в разнообразных качествах: преобладающем типе

мышления (предметно-действенном, наглядно-образном или абстрактном), владении различными мыслительными операциями (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация), которые отражаются в самостоятельности, широте, гибкости, быстроте ума. Разобраться во всех этих качествах и проанализировать свое мышление вам помогут предлагаемые далее практические работы.

2.6.2. Практические работы по определению особенностей своего мышления

Задание 1. Определите свой тип мышления.

Вам предстоит решить четыре задачи. Прочтите их условия одно за другим. Порядок решения задач выберите сами и запишите. Время на прочтение и решение всех задач — 4 мин. Не задерживайтесь слишком долго над одной задачей. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к другой.

1. В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй — 400. В шкафу завелся книжный червь и прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц испортил книжный червь?

2. От города А до города В — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. Одновременно из города В по направлению к городу А вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула к городу В и т. д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка?

3. Перед вами восемь спичек (рис. 2.6.1). Сложите из них фигуру, состоящую из одного квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

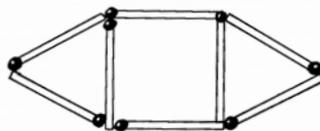


Рис. 2.6.1

а) один квадрат и четыре треугольника;

б) два квадрата и четыре треугольника?

4. К гвоздю надо подвесить маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежит гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решается задача?

Результаты решения задач запишите в таблицу 2.6.1.

Таблица 2.6.1

Порядок решения задачи	Номер задачи	Время, потраченное на решение	Решена или не решена задача
1			
2			
3			
4			

Если вы правильно и раньше своих товарищей по классу решили задачу 1, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу 2 — логическое; если задачи 3 и 4 — практическое мышление.

Задание 2. Определите сформированность умения выявлять причинно-следственные связи.

Внимательно рассмотрите рисунок 2.6.2 (с. 100) и ответьте на вопросы:

1. Вверх или вниз по течению реки идет пароход?
2. Какое время года изображено?
3. Глубока ли река в этом месте?
4. Далеко ли до пристани?
5. На каком берегу находится пристань?
6. Какое время дня показал художник?

Найдите на картине признаки, которые помогут ответить на вопросы. Запишите свои рассуждения. (Можно установить 9 связей между объектами.) За каждый правильный ответ вы получаете 2 балла. Подсчитайте их сумму. Если вы безошибочно ответили на все 6 вопросов, установив 9 связей между признаками, то у вас очень высокий уровень развития исследуемого качества, если на 3—4 — средний; если на 1—2 — низкий.

Задание 3. Определите скорость протекания мыслительных процессов (быстроту ума, сообразительность). Для это-

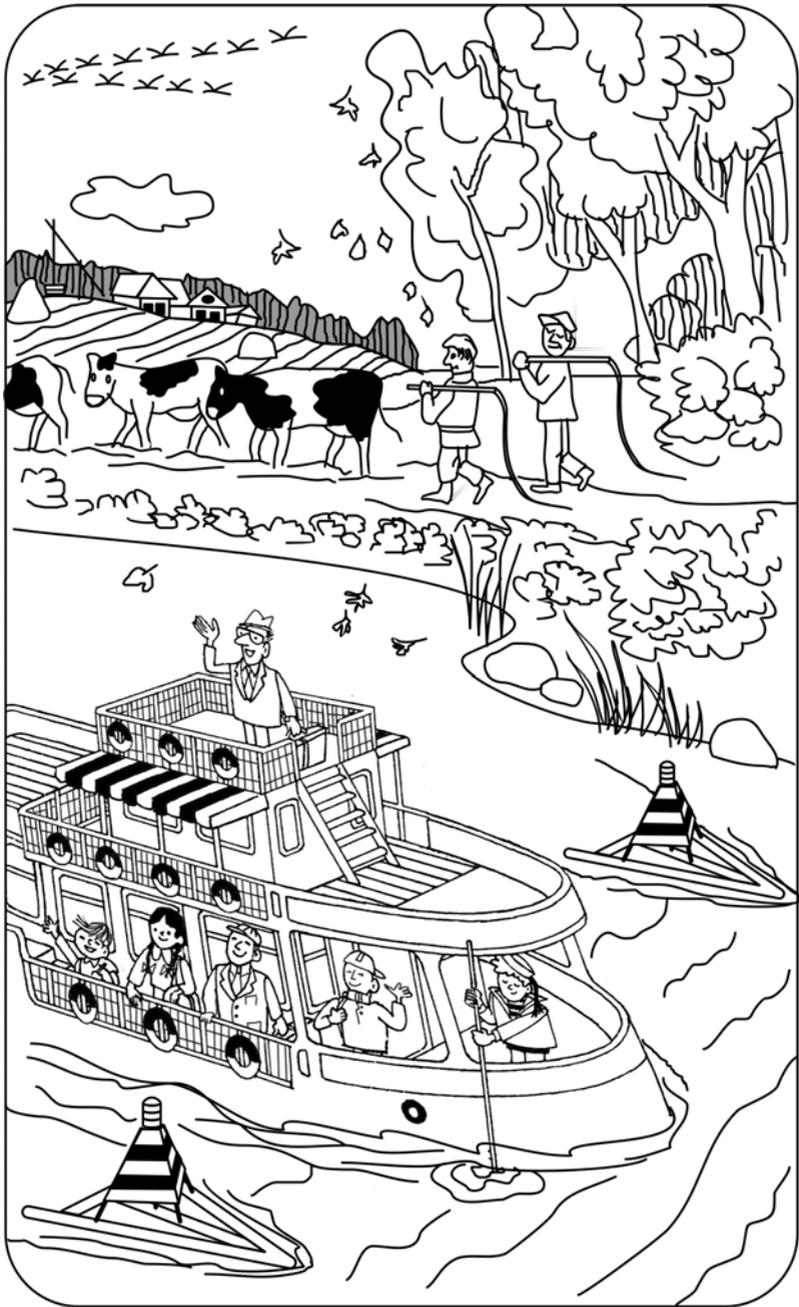


Рис. 2.6.2

го заметьте, за какое время вы впишете недостающие буквы в слова каждого ряда.

1) я — ро
и — ра
г — ра
п — ле
к — са
т — ло
п — ля
с — жа
д — ша
р — ка

Время —

3) п — л — а
о — р — ч
к — р — он
к — и — а
з — р — о
в — с — ок
с — г — об
в — т — а
п — д — ак
б — л — он

Время —

2) б — л — то
д — р — во
з — м — к
к — м — нь
с — р — й
н — в — д
х — л — д
к — з — л
з — л — нь
т — л — га

Время —

4) с — я — о — ть
к — с — а — ник
у — и — е — ь
в — р — б — й
а — е — ь — ин
с — а — ц — я
ч — р — и — а
к — п — с — а
т — у — о — ть
к — н — о — а

Время —

Можно считать, что вы успешно справились с заданием в том случае, если потратили на него не более 10 мин, в том числе по каждому ряду слов:

1) хороший результат — 10—15 с. За каждый неверный ответ набавляется 5 с;

2), 3) хороший результат — 1—1,5 мин. За каждый неверный результат набавляется 30 с;

4) хороший результат — 6—7 мин. За каждый неверный ответ набавляется 1 мин.

Общее время — Число правильно заполненных строчек —

Задание 4. Определите, насколько хорошо вы умеете анализировать, сравнивать предметы, понятия. Сравните два предмета:

а) гвоздь и ручка;

- б) лошадь и корова;
- в) книга и тетрадь.

На листе бумаги слева напишите черты сходства между этими предметами, а справа — различия. Время по каждому из вариантов — 3—4 мин (общее время — 10 мин). За указанное время вы должны найти возможно большее количество таких черт. Если количество сходных и различных качеств больше 20, то процесс сравнения оценивается 5 баллами (отличный результат); если количество сравниваемых черт около 19—15 — 4 баллами (хороший результат); меньше 14—10 — 3 баллами (удовлетворительный результат); менее 5 — 2 баллами (неудовлетворительный результат).

Задание 5. Определите уровень развития мыслительных операций обобщения (умение находить общее) и абстрагирования (умение отвлечься от несущественных признаков и выделить только существенные).

Для этого попробуйте самостоятельно выделить общий существенный признак между понятиями:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| а) 1. Дождь — снег; | б) 1. Огурец — капуста —
яблоня; |
| 2. Глаз — ухо; | 2. Надежда — вера — любовь; |
| 3. Фотоаппарат — очки; | 3. Платье — стол — посуда; |
| 4. Желудок — кишечник; | 4. Собака — муравей — червь; |
| 5. Сахар — алмаз; | 5. Дуб — рябина — ель; |
| 6. Флаг — крест; | 6. Золото — медь — ртуть; |
| 7. Пистолет — ружье; | 7. Молодость — юность —
старость; |
| 8. Фиалка — слон; | 8. Вино — вода — сок; |
| 9. Земля — Марс; | 9. Хлеб — мясо — помидор; |
| 10. Газохранилище —
портфель. | 10. Лампа — свеча — Солнце. |

Если вы справились с заданием в срок (за 5—6 мин) без ошибок, то можно говорить, что у вас хорошая подвижность нервных процессов и способность к логическому мышлению, умение обобщать развито.

Задание 6. Определите уровень развития навыков анализа. Перед вами 8 компасов в разном положении (рис. 2.6.3). Определите за 3 мин направление стрелки на каждом компасе.

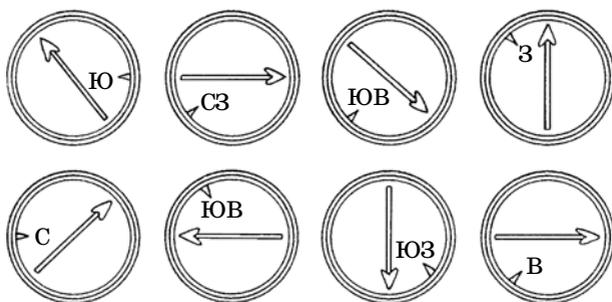


Рис. 2.6.3

Если работа выполнена правильно и в срок, то у вас хорошие способности к анализу и хорошо развит глазомер.

Задание 7. Определите уровень гибкости своего мышления.

а) На рисунке 2.6.4 изображены три фигуры. Как можно их разрезать на четыре равные части?

Если вам удалось решить задачу в отношении всех трех фигур — результат отличный, только для одной — надо поупражняться в развитии гибкости мышления.

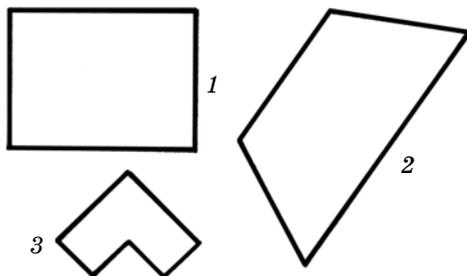


Рис. 2.6.4

б) Сколько простых предложений будет в сложном предложении, если в нем три запятые? Сколько запятых нужно поставить в сложном предложении, если в нем шесть простых предложений?

в) Предлагаем вам символическую запись двух фраз со следующим переводом на русский язык:

А 1 В: “А съело В”.

С: (А 1 В): “С специально сделало так, чтобы А съело В”.

Запишите этими символами приведенные ниже фразы (существительные обозначайте первыми буквами, цифрой 2 замените слово “увидеть”, 3 — “иметь”).

1. Был у Вороны сыр.
2. Заметила сыр Лиса.
3. Лиса постаралась попасться на глаза Вороне.
4. Ворона похвалилась сыром перед Лисой.
5. Сыр оказался у Лисы.

Показателем гибкости мышления является умение быстро переходить от одного способа рассуждений к другому. Если вы решили все задания — у вас хорошо развита гибкость мышления.

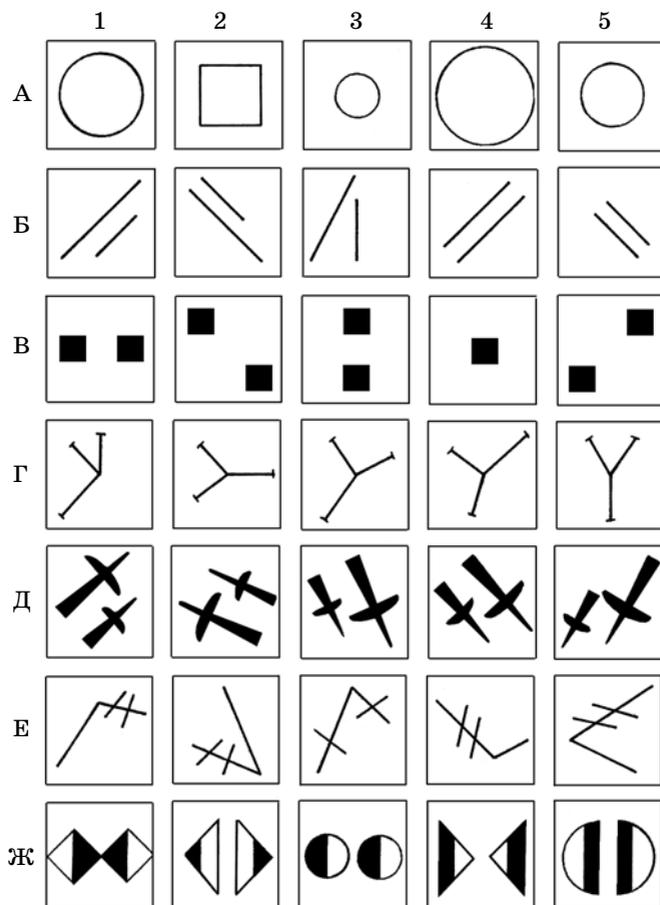


Рис. 2.6.5

Задание 8. Определите уровень развития мыслительных операций обобщения (на задачах образного мышления).
Время — 3 минуты.

На рисунке 2.6.5 дана серия фигур. В каждом ряду — четыре фигуры, имеющие какие-то общие признаки, и одна, отличающаяся от всех. Установите закономерность в каждой из задач, найдите отличающуюся фигуру и запишите ее номер в тетрадь.

Хороший результат — 7 правильных ответов; от 6 до 4 — средний; 3 и меньше правильных ответов говорят о том, что вам надо совершенствовать свои способности к обобщению.

Задание 9. Определите уровень пространственной сообразительности (образного мышления).

На рисунке 2.6.6 даны развертки пяти кубиков, обозначенных буквами. На их грани нанесены различные условные обозначения.

Установите, какая из разверток соответствует тому или иному кубику. Ответ запишите в виде цифры и буквы.

Задание 10. Решите задачи разных типов, задействовав образное мышление.

I тип. 1. Приведите несколько слов, запись которых имеет ось симметрии.

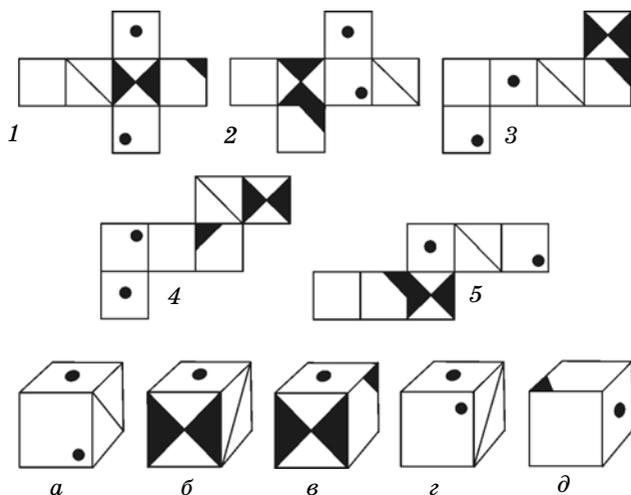


Рис. 2.6.6

2. Сейчас 3 ч 45 мин. Сколько будет времени, когда минутная стрелка повернется на 210° ?

II тип. 1. Покажите, как нужно разрезать прямоугольник со сторонами 4 и 9 единиц на две равные части так, чтобы при их сложении получался квадрат.

2. В квадрате через верхнюю левую вершину проведите диагональ. Нижний треугольник оставьте на месте, а верхний поверните вокруг вершины на 270° . Какая фигура образуется в результате такого преобразования?

III тип. 1. Змея заглатывает свой хвост и проталкивает его внутрь. Чем закончится этот процесс?

2. Квадратный лист сложили вдвое по диагонали, затем еще раз вдвое так, что получился равнобедренный треугольник. Какая фигура образуется, если каждую вершину последнего треугольника отрезать по линии одинаковой длины, параллельной его противоположным сторонам, и развернуть лист?

Если вы успешно решили задачи всех типов, то у вас высокий уровень образного (пространственного) мышления; если только I и II типов — средний уровень, только I типа — низкий.

Итог.

1. По результатам выполнения заданий 1—8 запишите в дневнике выбора профессии краткую характеристику своего мышления:

а) тип мышления — ...; б) уровень развития навыков: выявления причинно-следственных связей — ...; анализа — ...; сравнения — ...; обобщения — ...; в) скорость мыслительных процессов — ...; г) уровень развития образного (пространственного) мышления —

2. К каким особенностям мышления предъявляет особые требования выбранная вами профессия?

2.6.3. Как развивать мышление

Способность мыслить непременно нужна людям всех профессий, хотя, конечно, требования к уровню развития разных особенностей мышления для различных профессий неодинаковы. Можно ли развивать свое мышление? Если да, то как же стать умным и сообразительным?

1. Самый общий принцип хорошо известен: “Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестань говорить, когда нечего больше сказать”.

2. Ум определяет единство знаний и действий. Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление — это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, журналы, радио и телевидение, Интернет и т. п. Они знакомят с явлениями окружающего мира, разными сторонами деятельности человека.

3. Мышление начинается с вопроса. Вопросам “почему?” и “как?” человечество обязано большинством открытий. Учитесь ставить вопросы к каждому событию, явлению, с которым встречаетесь. Обязательно ищите и находите ответы на них. Мышление активизируется тогда, когда готовые, трафаретные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать у себя такое качество, как умение видеть предмет или явление с разных сторон, умение замечать новое в привычном.

4. Свойство замечать в предмете или явлении несколько наиболее явных признаков — общее свойство ума. Но кто-то замечает одни признаки, кто-то другие. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Умение подмечать можно тренировать в играх на сообразительность, при решении различного рода логических задач, головоломок.

5. Сравнение близких по значению понятий — один из приемов развития мышления.

6. Мышление и язык, мышление и речь неразрывно связаны. Каждый из вас знает, что любая мысль имеет словесную форму. Поэтому для развития мышления можно использовать такой прием: то, что не до конца понимаете сами, попробуйте изложить другому.

7. Активное использование письменной речи (сочинение, ведение дневника, написание письма) также способствует развитию мышления.

8. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, реше-

ние творческих, нестандартных, парадоксальных задач. Мышление — самая трудная для человека работа. Для ее выполнения необходима организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность.

9. Решение задач, головоломок развивает мышление. Предлагаем несколько упражнений для его развития.

а) Попробуйте уравновесить свечу на весах таким образом, чтобы равновесие через какое-то время само собой нарушилось.

б) Встретились два человека — друзья детства. Между ними произошел следующий диалог:

— Сколько лет я тебя не видел и ничего о тебе не слышал!

— А у меня уже дочь!

— Как ее зовут?

— Как и ее мать.

— А сколько же лет Леночке?

Как собеседник узнал имя дочери?

в) Двое подошли к реке. У берега стояла лодка, в которой мог поместиться один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили путь. Как они это сделали?

г) Сравните понятия: любопытство и любознательность, настойчивость и упрямство, гордость и тщеславие, себялюбие и самолюбие.

д) Исключите лишние слова:

— собака, корова, овца, лось, кошка;

— собака, корова, овца, лось, лошадь;

— футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло;

— Енисей, Обь, Печора, Лена, Индигирка.

Вопросы и задания

1. Что такое мышление?

2. В каких качествах проявляются различия в мыслительной деятельности людей?

3. Какие мыслительные операции вы знаете?



4. Какое значение имеют знания для развития мышления?

5. Можно ли развивать свое мышление? Если да, то как стать более умным?
6. Приведите примеры профессий, для которых очень важен высокий уровень развития быстрого ума (сообразительности), выявления причинно-следственных связей.
7. Приведите примеры профессий, которые предъявляют особые требования к: а) практическому мышлению; б) образному мышлению; в) абстрактному или логическому мышлению.

2.7. Воображение и профессия

2.7.1. Что такое воображение и как его учитывать при выборе профессии

Воображение — мысленное воспроизведение чего-либо или кого-либо, фантазия. Оно тесно связано с мышлением, так как образ и мысль всегда выступают в единстве. Воображение способствует предвосхищению будущего и как бы оживляет прошлое. Понятия “воображение” и “фантазия” являются синонимами.

Воображение активизируется на том этапе познания, когда очень велика неопределенность ситуации, много неизвестного. Именно с помощью воображения (фантазии) человек находит выход из сложнейших ситуаций при отсутствии полноты знаний, необходимых для мышления.

Воображение порождено трудовой деятельностью человека и развивается на ее основе. Но есть большая группа профессий, для овладения которыми особенно важно иметь активное воображение — как *воссоздающее* (создание образа предмета, явления по его описанию), так и *творческое* (создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности).

Определить, насколько развито у вас воображение, помогут нижеприведенные задания. Выполняя их, сравнивайте свои результаты с результатами товарищей.

2.7.2. Практические работы по определению своих особенностей воображения

Задание 1. Проанализируйте свое воссоздающее воображение. Для этого решите 4 следующие задачи. Никаких чертежей при решении делать нельзя.

1. Представьте себе равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 см. Мысленно продолжите основание треугольника влево на 6 см и параллельно ему через вершину треугольника проведите влево такой же отрезок. Соедините концы параллельных линий прямой. Какая фигура получилась?

2. Представьте себе, что от точки А вы прошли на юг 10 шагов, затем повернули на восток и также сделали 10 шагов, после опять сделали 10 шагов на юг, а затем повернули на запад, прошли столько же и наконец сделали 10 шагов на север. Какая фигура получилась из указанных отрезков? шагов?

3. Представьте себе окружность. Поставьте в центре окружности точку, на одинаковом расстоянии от нее (внутри окружности) проведите две параллельные линии, а затем к этим прямым на таком же расстоянии от центра проведите две перпендикулярные линии. Какая фигура получилась внутри окружности?

4. Представьте себе квадрат. Проведите в нем диагонали. Затем двумя горизонтальными линиями разделите квадрат на равные части. Сколько получилось фигур и какие?

Проверьте правильность решения каждой задачи с помощью чертежа. Затем подсчитайте количество полученных баллов. Решение первой задачи оценивается 4 баллами, второй — 5 баллами, третьей — 6 баллами, четвертой — 15 баллами.

Подсчитайте, сколько всего вы получили баллов и сколько времени ушло на решение задач. Отличный результат — 30 баллов, удовлетворительный — 15 баллов.

Задание 2. Определите уровень развития у себя творческого воображения. Для этого решите следующие задачи:

1. Мысленно представьте себе, что у вас есть деревянный шарик диаметром 30 мм. Придумайте и запишите (сделайте рисунок) как можно больше предметов, которые можно сделать, используя этот предмет. Работайте 3 мин. Сравните свой вариант решения с вариантами своих товарищей. Каждый предложенный вариант оценивается в 2 балла. За однотипные варианты начисляйте по 1 баллу, за оригинальные — по 4 балла. Более 25 баллов — результат отличный, при условии, что есть 6 оригинальных предложений.

2. а) В течение 4 мин придумайте и запишите как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша. Имейте в виду, что можно придумывать самые нелепые с точки зрения здравого смысла вещи, неременное условие — чтобы карандаш действительно можно было в принципе применять в этом качестве (например, вместо скалки при раскатывании теста и др.).

Еще одно замечание: различными считаются только те варианты, которые существенно отличаются друг от друга. Например, ответы “Для рисования на бумаге” и “Для рисования на стене” однотипные.

б) Если вы справились с предыдущим заданием, попробуйте пофантазировать с использованием других предметов, например кирпича, щетки для обуви, пустого пакета из-под молока и т. д.

Сравните свои результаты с результатами товарищей: за каждый новый вариант применения предмета — 1 балл; за каждый оригинальный вариант — 2 балла. Более 18 баллов — результат отличный, при условии, что 8 предложений — оригинальные.

в) В течение 4 мин составьте возможно большее число предложений, чтобы в каждое из них обязательно вошли указанные ниже три слова (в любом падеже):

а) ветер, вода, велосипед; б) машина, сыр, кино; в) яблоко, пожар, ярость.

Каждое предложение оценивается в 2 балла. Для остроумных и оригинальных предложений добавляется по 2 балла. Если при составлении предложения в нем использована только формальная сторона предмета или яв-

ления и предложение может быть принято с натяжкой, за него дается 1 балл.

Подсчитайте число заработанных вами баллов; подсчитайте число оригинальных предложений.

Задание 3. Определите **живость, яркость** своего **воображения**. Для этого сделайте ряд упражнений на разные виды представлений. Зачитывая слово-раздражитель, старайтесь как можно более ярко представить себе соответствующий образ. Оценку за степень яркости образа поставьте себе сами, исходя из следующих критериев:

0 — представление полностью отсутствует; 1 — представление слабое; 2 — живое; 3 — очень яркое.

1. Зрительные представления.

Ромашка. Лицо матери. Холодильник. Огурец. Автобус. Абрикос. Алые розы. Собака. Бедный человек.

2. Слуховые представления.

Бой барабана. Свист милиционера. Собачий лай. Звук горна. Голос классного руководителя.

3. Осязательные представления.

Бархатная ткань. Прикосновение ко льду. Укол иглы. Мел в руках. Ползущая по руке оса.

4. Обонятельные представления.

Запах земляники, лука, черемухи, бензина, мяты.

5. Двигательные представления.

Аврал. Азарт. Плавание. Качание на качелях. Молчание.

Оценка: подсчитайте отдельно по каждому виду представлений количество баллов и проанализируйте результаты.

Итог.

1. По результатам практических работ дайте оценку уровню развития своего воссоздающего воображения (его яркости), творческого воображения. Результаты запишите в дневник выбора профессии.

2. Какие профессии предъявляют требования к: а) воссоздающему воображению; б) творческому воображению?

3. Предъявляет ли требования к воображению профессия, по которой вы хотите получить профессиональное образование?

2.7.3. Как развивать воображение

Мы отмечали ранее, что воображение человека тесно связано с его мышлением. Мысль и образ неразделимы, поэтому все, что способствует развитию мышления, полезно и для воображения. И мышление, и фантазия, возникшие в трудовой деятельности, исключительно важны для организации и осуществления любого вида деятельности. С другой стороны, участвуя в любой деятельности, человек развивает в себе навыки воображения и творчества.

Трудно дать однозначные рекомендации, как целенаправленно развивать свое воображение. Вот несколько самых общих соображений на этот счет.

1. Воображение развивается в игре, особенно в тех ее видах, где человек выполняет определенную роль. О некоторых таких играх рассказывает в книге “Грамматика фантазии” известный писатель Джанни Родари. Мы не будем пересказывать здесь ее содержание, приведем только описание наиболее доступных игр.

“Игра со словами”. Началом игры может служить любое слово, которое является ключевым. К каждой его букве придумываются первые пришедшие в голову слова. Начинаются эти слова с буквы, входящей в ключевое слово. Затем из этих слов придумывается история или рифмованные строки (стихи).

“Игра в рассказчика”. Все участники игры по очереди рассказывают своим товарищам выдуманную историю. Затем иллюстрируют свой рассказ рисунками.

“Игра в фантастические гипотезы”. Техника ее заключается в постановке вопроса “Что было бы, если бы?..” Играющий должен быстро назвать любые пришедшие ему в голову подлежащее и сказуемое. В сочетании со словами “что было бы, если бы...” они создадут гипотезу, на основе которой начнет работать фантазия. Например: “Что было бы, если бы город Минск оказался посреди моря?”; “Что было бы, если бы к вам постучался крокодил и попросил конфет?” и т. д. Больше всего увлекают самые неожиданные и даже нелепые вопросы. Польза от такой

игры в том, что воображение привыкает “соскальзывать” с накатанных рельсов обычного смысла и в своем развитии получает мощный толчок.

“Игра в придумывание загадок”. Очень облегчает придумывание загадок такой прием, как отстранение от знаний, т. е. как бы характеристика объекта или явления для человека, который его никогда не видел и ничего о нем не слышал.

Развивают воображение и такие игры, как сочинение сказок, стихов, рисование, лепка. Вот некоторые такие задания.

а) Составьте за 30 мин логически связный рассказ со словами *ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь*.

б) Прочитайте начало рассказа и за 10 мин попробуйте сочинить его продолжение.

“Темнело. Шел мелкий нудный дождь. На трамвайной остановке под одним зонтиком стояли две девушки. Они о чем-то тихо разговаривали. Вдруг...”

2. Воображение развивается при чтении книг. Некоторые из вас, к сожалению, имеют привычку пропускать места в книгах, где дается описание природы, интерьера, внешности персонажа. В результате этого воссоздающее воображение не получает пищи и поэтому не развивается. Если же при чтении книг вы воссоздаете при помощи воображения то, что описано в них, то ваше воображение тренируется, происходит его формирование и совершенствование.

3. Своеобразной школой воссоздающего воображения служит изучение разных географических карт. Умение путешествовать по карте и мысленно представлять различные места обогащает человека и развивает его воображение.

4. Совершенствует воображение внимательное рассматривание чертежей, умение за различными проекциями представлять объект и, наоборот, умение изображать объекты в различных проекциях.

5. Техническое творчество, изобретательская и рационализаторская деятельность — важный путь развития во-

ображения. В техническом изобретательстве в разных формах соотносятся образ и мысль. Образы, с одной стороны, дают материал для мысли, а с другой — служат ее проверкой. Изобретатель в образах видит то, что получится, если будет реализована его идея. Образы сопоставляются, ассоциируются с уже известными, предметы образов изменяются в размерах.

В процесс изобретения обязательно входят графические операции по выполнению рисунков, чертежей, что также способствует тренировке воображения.

6. Для развития воображения важны жизненный опыт и круг знаний. Накопление большого количества ярких образов может происходить в результате целенаправленного наблюдения в процессе общения с природой. Чем больше человек наблюдает и фиксирует свои наблюдения (в рисунках, сочинениях и т. п.), тем больше у него запас того образного материала, который можно использовать в процессе воображения.

Вопросы и задания

1. **Что такое воображение?**
2. **Приведите примеры профессий, которые предъявляют повышенные требования:**
 - а) к воссоздающему воображению; б) к творческому.
3. **Как можно развивать воображение?**
4. **Вместо точек в нижеприведенном тексте вставьте пропущенные слова.**
 - а) Воображение способствует ... будущего и как бы ... прошлое.
 - б) Воображение активизируется на том этапе познания, когда очень велика ... ситуации.
 - в) Именно с помощью воображения человек находит ... из сложнейшей ситуации при отсутствии необходимых знаний.
 - г) Воображение развивается в ..., особенно в тех ее видах, где человек выполняет определенную роль.
5. **Что важно для развития воображения?**

2.8. Координация движений и профессиональная пригодность

2.8.1. Что надо знать об особенностях своей координации

Слово “координация” означает “согласование”. Когда говорят о **координации движений**, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, конкретной цели. Прежде всего это точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, размах движений. Так, шофер, тормозя машину, координирует силу нажатия на тормоз и действия с рулевым управлением со скоростью движения, состоянием дороги, массой машины; плотник также соизмеряет силу нажатия на рубанок и скорость его движения с изменяющимся мускульным ощущением сопротивления древесины.

Как вы, наверно, заметили, в процессе координации движений всегда согласуется работа мышц и тех или иных органов чувств. Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности. Однако надо иметь в виду, что координация движений — это очень сложное образование, которое опосредуется многими качествами, такими, например, как двигательная память, гибкость, высокая подвижность суставов и др. Кроме того, координация имеет как общие, так и специфические для разных движений особенности. Поэтому, выявляя в ходе приведенных далее заданий на координацию движений руки свои особенности, помните, что нельзя по показателям одной способности судить о явлении в целом.

Эффективность деятельности определяется многими факторами, и не только двигательными.

Например, результат в беге на 100 м зависит от быстроты взятия старта, длины и частоты шагов, а те, в свою очередь, определяются рядом двигательных способностей (реакцией, быстротой, силой сокращения мышц и др.) и волевыми качествами. Однако координация движений имеет важнейшее значение для профессий с преобладанием физического труда.

2.8.2. Практические работы по выявлению особенностей своей координации

Задание 1. Проведите карандашом с помощью линейки две прямые параллельные линии длиной 30 см на расстоянии 2 мм друг от друга. Затем шариковой ручкой или карандашом другого цвета, не останавливаясь, постарайтесь не более чем за 20 с провести между ними линию без линейки.

Если она коснется верхней или нижней границы всего 2—3 раза — результат хороший; 4—10 раз — средний, а при большем количестве касаний результат неудовлетворительный.

Задание 2. Нарисуйте две параллельные ломаные линии (расстояние между ними — 2 мм) так, чтобы они напоминали пилу с зубьями высотой 3 см и углом 45° . Длина всей ломаной линии — 30 см. Не более чем за 20 с проведите между ломаными линиями свою линию. Измерьте общую длину отрезков касания.

Если длина всех отрезков в сумме не превысила 1 см — результат хороший; 1—2 см — средний; более 2 см — неудовлетворительный.

Задание 3. Проведите карандашом на бумаге с помощью линейки прямую линию и пилообразную ломаную, длина каждой из них — 30 см. Затем не более чем за 20 с (на каждую) проведите по этим линиям шариковой ручкой или карандашом другого цвета такие же линии, но уже без линейки.

По общей длине отрезков линий, вышедших за пределы данной схемы, и количеству отклонений судят о координации движений рук.

Если вы отклонились от них не более 5 раз, а общая длина холостого пробега ручки не превысила 2 см, то с заданием вы справились хорошо; 6—10 отклонений и 2,1—3,5 см — средний показатель; если эти цифры еще выше, то результат удовлетворительный.

Задание 4. Нарисуйте циркулем 10 кружков диаметром 5 мм, которые располагаются на расстоянии 2 см друг от друга. В течение 20 с, переходя от круга к кругу справа налево по прямой, ставьте в каждом по точке. Пройдя весь ряд кругов (с 1-го по 10-й), начинайте сначала.

Если за указанное время вы успеете поставить 60 точек, промахнувшись не более 10 раз, у вас хорошая координация движений кисти руки; при результате 50—60 точек и 11—15 промахов — средняя; более 16 промахов — неудовлетворительная.

Задание 5. Подготовьте по 6 предметов, незначительно отличающихся по длине, толщине и массе для определения чувствительности рук.

а) Разложите перед собой предметы, различающиеся по длине, закройте глаза и перемешайте эти предметы. Затем, работая с закрытыми глазами и используя только одну руку, последовательно сравните все предметы и расположите их в порядке возрастания длины. Ощупывание производите большим и средним пальцами.

б) То же самое повторите с предметами разной толщины (ощупывание большим и указательным пальцами).

в) То же самое повторите с предметами разной массы.

Результаты определите следующим образом. Подсчитайте сумму разностей следующих друг за другом предметов, начиная с последнего. При правильной раскладке она равна 5 (6—5; 5—4; 4—3; 3—2; 2—1), и такой результат свидетельствует о высоком уровне развития чувствительности рук; 6—9 — чувствительность в норме; 10—12 — средний уровень чувствительности; более 12 — низкий уровень чувствительности. Чем больше эта цифра, тем хуже развита чувствительность.

Если вы добились очень высоких результатов, можете продолжать упражнения, сделав различия между эталонами менее заметными.

Задание 6. Ответьте на вопросы.

1. Когда вы усваиваете движения лучше:

- а) прочитав объяснение в книге;
- б) выслушав устное объяснение;
- в) посмотрев исполнение?

2. Какая точность первого выполнения нового движения вам присуща:

- а) воспроизвожу движение, очень точно его копирую;
- б) воспроизвожу движение с небольшими отклонениями, мало заметными со стороны;
- в) воспроизвожу движение с отклонениями?

3. Сколько времени вы затратите на освоение простого и сложного движений:

- а) простое и сложное движение осваиваю быстро;
- б) простое движение осваиваю быстро, сложное — медленно;
- в) и то, и другое движение осваиваю медленно?

Высокий уровень координации движений имеют те, у кого ответы совпали с буквой “а”, средний — с буквой “б” и низкий — “в”.

Итог.

1. По результатам практической работы зафиксируйте в рабочей тетради выбора профессии (дневнике) уровень развития:

- координации движений руки — ...;
- мышечно-суставной чувствительности руки —

2. К каким качествам координации движений предъявляет требования выбранная вами профессия?

2.8.3. Как можно улучшить координацию движений

Развивать качества, связанные с координацией движений, можно разными путями и средствами. Назовем основные из них.

Совершенствование различных компонентов двигательной координации (улучшение точности мышечных усилий, повышение скорости реакции двигательной памяти, согласованности действий) происходит в процессе систематических занятий разными видами спорта.

Развивать такое важное качество, как координированность движений, можно в ходе специально организованных занятий. Разработана система специальных физических упражнений, направленных на отработку точности движений рук, повышение мышечно-суставной чувствительности — качеств, способствующих быстрому овладению навыками чертежника, сборщика и др.

Хорошо развивается координация движений в процессе освоения игры на различных музыкальных инструментах, требующих определенной ловкости рук (пианино, баян и т. п.), а также в процессе лепки, рисования, вязания. Учтите, что полное развитие координации движений происходит только после 13—14 лет.

Ниже приведены примеры упражнений для совершенствования координации движений обеих рук.

Все упражнения повторите 8—10 раз.

Упражнения на развитие координации.

1. Вытянутой правой рукой делайте вращательные движения, левой — горизонтальные. Упражнение выполняйте на два счета.

2. Вытянутой правой рукой делайте круговые движения, левой — вертикальные взмахи вверх-вниз на два счета.

3. Вытянутой правой рукой делайте вращательные движения, левой вычерчивайте равнобедренный треугольник. Выполняйте на три счета.

4. Руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями вниз. Одну руку поворачивайте по часовой стрелке, чуть разгибая в локтевом суставе, другую — против часовой стрелки.

5. Правая рука на голове, согнутая левая ладонью повернута к животу. Правой рукой делайте движения вверх-вниз, левой — круговые во фронтальной плоскости около живота.

Вопросы и задания

1. Что означает слово “координация”?
2. Какие качества выступают проявлением индивидуальных особенностей координации движений?
3. Какое значение имеет координация движений для достижения успеха в конкретных видах трудовой деятельности?
- ▲ 4. Приведите примеры профессий, которые предъявляют повышенные требования к координации движений и мышечно-суставной чувствительности рук.
5. Как можно улучшить координацию движений?
6. Вместо точек в нижеприведенном тексте вставьте пропущенное слово:
 - а) когда говорят о координации движений, имеют в виду ... в работе мышц разных групп;
 - б) в процессе координации движений всегда согласуется работа мышц и тех или иных органов

2.9. Интересы и склонности в профессиональном выборе

2.9.1. Интересы и склонности и их учет в выборе профессионального труда

Мы уже говорили о том, что для правильного выбора профессии необходимо знать или хотя бы представлять те требования, которые предъявляют к человеку различные профессии, а также знать свои индивидуально-психологические особенности, чтобы соотнести их с этими требованиями. Любая профессия предъявляет требования к интересам: в одних случаях это интерес к новому, в других — к практической деятельности, процессу труда или его результату. **Интерес** — это индивидуальная психологическая особенность человека, которая характеризуется избирательной направленностью на явления действительности. Проявляется интерес в положительной эмоциональной реакции и познавательной активности. Только при наличии этих двух признаков можно считать, что у человека есть тот или иной интерес. Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать трудности, препятствия, которые встречаются и в труде.

Интересы различаются по содержанию (например, музыкальные, технические и т. п.), по широте (широкие, т. е. разносторонние, или узкие, направленные только на один предмет или его сторону), по глубине (глубокие или поверхностные), по длительности (устойчивые и неустойчивые). Об устойчивости интересов судят по способности человека преодолевать трудности на пути удовлетворения этих интересов. Например, если ученик, увлекающийся физикой, посещающий физический кружок, поставлен перед необходимостью перевести очень интересную статью по проблемам физики с иностранного языка, которым он не владеет, соглашается это сделать и выполняет задуманное, то его интерес, безусловно, устойчивый.

Интересы могут переходить в **склонности** — стремление заниматься определенной деятельностью, жажду этой деятельности. Настоящая склонность обычно сочетает в

себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении. Между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Можно, например, проявлять интерес к кинематографу: с удовольствием ходить каждый день в кинотеатр, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов, собирать их фотографии. Но самому при этом совершенно не стремиться к деятельности в области кино, т. е. не заниматься в кружке выразительного чтения, кукольном, фотокружке и т. п. Мы знаем много любителей спорта, которые не пропускают ни одного спортивного соревнования по телевизору или на стадионе, но не делают даже утренней гимнастики. Это именно те случаи, когда интерес есть, а склонность отсутствует. Интересы можно выразить формулой “хочу знать”, а склонности — “хочу сделать”.

Иногда мы спрашиваем: “Интересная книга?” или “Интересный кинофильм?”. Однако эти вопросы бессмысленны, так как интерес — это не свойство вещи (книги, кинофильма и т. п.), а свойство личности. Одному человеку какая-то книга может показаться интересной, другому — так себе, а третьему — и вовсе неинтересной. Нет неинтересных предметов, а есть не заинтересовавшиеся ими люди. А интересы различных людей неодинаковы.

Конечно, профессию лучше выбирать в соответствии со своими устойчивыми интересами и склонностями. Только в том случае, когда с интересами связаны жизненные профессиональные планы, говорят о **профессиональных интересах**. Если человек выбирает профессию, которая ему неинтересна, то он никогда не получит удовлетворения от своего труда и маловероятно, что будет успешен в профессиональной деятельности.

2.9.2. Практические работы по выявлению своих интересов и склонностей

Задание 1. Выявите свои склонности.

Инструкция. Начертите “Лист ответов” (с. 123). Номера и буквенные обозначения в клетках листа соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Отвечая на

каждый вопрос, нужно спросить себя: “Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?” Если скорее нравится, чем не нравится, проставьте в нужной клетке один плюс; если определенно нравится — два плюса; если очень нравится — три таких знака. Если скорее не нравится, чем нравится, — один минус; если определенно не нравится — два минуса, а если очень не нравится — три. Ответы старайтесь давать быстро.

Лист ответов

I	II	III	IV	V
1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a	7б	6б	9б	7a
10a	9a	8a	10б	8б
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a	17б	16б	19б	17a
20a	19a	18a	20б	18б

После окончания работы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбце. Количество плюсов служит показателем степени выраженности вашей склонности к одному из типов профессий (I — “человек — природа”, II — “человек — техника”, III — “человек — человек”, IV — “человек — знаковая система”, V — “человек — художественный образ”).

Карта самооценки склонностей

Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу. Однако, если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Выбор сделайте, внимательно прочитав оба утверждения (а и б).

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным людям — лечить их	2б. Составлять таблицы, схемы, программы ЭВМ
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, дисков	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы	4б. Доводить товары до потребителя
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги или пьесы
6а. Выращивать молодняк животных какой-либо породы	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством
8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии	8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес
9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы	14б. Оказывать людям медицинскую помощь
15а. Составлять точные описания — отчеты о наблюдаемом	15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделия	17б. Осуществлять монтаж зданий или уборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших, экскурсии, походы и т. п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями	20б. Работать на клавишных машинах: пишущей, телетайпе, наборной

Итог.

- а) назовите предпочтительный для вас тип профессий;
- б) назовите профессии, которые относятся к этому типу;
- в) какие требования предъявляет к человеку этот тип профессий;
- г) выясните, где можно получить образование по вышеуказанным профессиям в вашем регионе.

Задание 2. Проверьте устойчивость своих интересов.

В течение 3 мин напишите в тетради как можно больше слов. Как можно больше!

А теперь опять-таки в течение 3 мин напишите как можно больше слов, относящихся к любимому занятию.

1. Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельностью или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Чем выше полученный процент, тем активнее ваше отношение к предпочитаемому виду деятельности или области знаний. Сравните свои результаты с результатами одноклассников.

2. Подсчитайте общее количество слов, относящихся к любимому занятию. Сравните свои результаты с результатами товарищей по классу. Большое количество верно написанных слов свидетельствует об осознанности выбора работы. Соотнесите эти результаты с результатами выполнения предыдущих заданий.

При анализе результатов выполнения обоих пунктов этого задания обратите внимание на следующее (при затруднении обратитесь за помощью к преподавателю):

а) насколько широко и разносторонне охватывают написанные слова предпочитаемую вами сферу деятельности или область знаний;

б) к какому аспекту деятельности (непосредственное выполнение или общение, руководство, подчинение, планирование и т. д.) преимущественно относятся написанные слова;

в) насколько написанные слова взаимосвязаны между собой.

На основании данных заполнения карты самооценки склонностей (задание 1) и результатов выполнения этого задания можно сделать вполне определенные выводы. Например, если из предыдущего задания следует, что у вас склонности к технике, а результаты задания 2 подтверждают этот интерес (наибольшее количество слов, связанных с занятиями техникой), то можно сделать вывод о наличии у вас стойких профессиональных намерений и проявлении профессионального самоопределения. В случае расхождения результатов можно говорить о поверхностных профессиональных намерениях и отсутствии сознательного отношения к выбору профессии.

Задание 3. Определите, у кого из учащихся более ярко выражены склонности к практическому преобразованию окружающей общественной среды.

Ученик А. Проявляет повышенный интерес к событиям в стране и за рубежом. Много читает, хорошо играет в шахматы и в летнем лагере был назначен старостой шахматного кружка. На занятиях кружка хорошо объясняет и показывает позиции, ведет учет посещаемости. Часто увлекается игрой сам. Работает в основном с теми, кто хорошо играет, а от непосед и шалунов старается отстраниться, избавиться.

Ученица Н. Хорошо учится, активна в учебе, в труде и спорте, в художественной самодеятельности, хотя ни в одном из этих видов деятельности не выделяется среди других. Н. — большая реалистка. Когда на школьном совете обсуждали вопрос об организации комбината “Своими руками”, она встала и минут пять, загибая пальцы, перечисляла, что нужно сделать. Когда же ей поручили организовать группу сильных мальчиков для переноски столов, а самый сильный из ребят отказался, Н. сказала: “Сейчас соберу одних девчонок и ребят из младших классов, они посильнее некоторых, что с гантелями”. Слово сработало.

Итог.

1. В дневнике выбора профессии составьте общую характеристику своих интересов и склонностей:

а) область интересов — ...; б) предпочтительный тип профессии — ...; в) любимое занятие —

2. Назовите профессии, которые одновременно относились бы и к области ваших интересов, и к предпочтительному для вас типу профессий, и к предпочитаемой вами сфере деятельности.

3. Какие требования предъявляют к человеку эти профессии?

2.9.3. Как управлять интересами и склонностями

Нет неинтересных или интересных дел. Одному человеку интересно строить, другому водить машину, третьему учить детей. То, что сегодня человеку неинтересно, завтра может захватить все его чувства и мысли.

Может ли человек управлять своими интересами? Если да, то как это делать? Обратимся к эпизоду из хорошо

известного романа М. Твена “Приключения Тома Сойера”, когда главный герой был наказан за очередную провинность тетей Полли. И какой он нашел выход из положения? (Здесь этот отрывок приведен в сокращении.)

“Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души, и там воцарилась тоска. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношею... 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! Я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться... да, купаться! Небось и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать. Ну, конечно, еще бы!

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...

— Я дам тебе все яблоко — все, что осталось. Том вручил ему кисть с видимой неохотой...

Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех мальчиков этого города.

Сам того не ведая, Том Сойер открыл великий закон, управляющий поступками людей, а именно: для того чтобы взрослый или мальчик страстно захотел обладать какой-либо вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее”.

Конечно, дать однозначные рецепты, как делать скучную работу интересной, как управлять своими интереса-

ми и склонностями, невозможно. Но вот некоторые соображения на этот счет.

1. Препятствие, которое человек должен преодолеть для достижения цели, возбуждает, укрепляет интерес к ней. Однако это препятствие должно быть обязательно преодолимым.

2. Попробуем немного порассуждать. Что происходит, когда нам предстоит выполнить скучную работу? Мы заранее знаем, что она неинтересна, что ничего у нас не получится. Работа еще не началась, а уже скучно. Действует установка, как, например, в цирке: выходит клоун, он еще ничего не сказал, не сделал, а нам уже весело, мы смеемся. Мы заранее знаем, что будет весело, у нас установка на веселье. Однако установку можно изменить по собственной воле, потому что она поддается влиянию воображения. Это, кстати, доказано учеными. Если бы мы могли вообразить, что будет интересно, мы внутренне настроились бы на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах! Вообразить! Задача сводится к тому, чтобы каким-то образом настроиться на интересное, привести себя в хорошее настроение. И эту задачу можно решить. Надо вспомнить, как вы ведете себя, когда приступаете к любимому занятию, и поступить точно так же.

3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки сделать это легче) и выполнить работу более тщательно, чем всегда. Более внимательно, отдать ей больше времени. Не торопиться. Потому что тщательность — основной источник увлечения работой. Когда торопитесь, внимание распыляется: и работаете, и следите за временем. Но если внимание не сосредоточено полностью на работе, то она неминуемо окажется скучной, ибо интерес — это и есть сосредоточение внимания. Работать тщательно — значит заранее отвести на работу время с избытком и не торопиться, не выгадывать минуты.

4. Интерес сразу не сформируется, поэтому возникает вопрос: сколько же времени надо работать тщательно, следя за собой и с психологической установкой на интерес?

Теоретически даже единственный опыт останется в памяти человека, один поступок может стать основой полез-

ной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели, т. е. двадцать один день. Единого мнения на этот счет нет.

Так сколько же дней надо продолжать опыт по формированию у себя интереса? Вернее всего — до первого успеха и дальше. Успех окрыляет человека и дает ему силы, ведет к увлечению. Но что считать успехом? Успех — наш собственный интерес.

5. И последнее. Интересы и склонности проявляются и формируются только в деятельности, связанной с ними. Поэтому надо не ждать, когда проявится интерес или склонность, а активнее включаться в разнообразную деятельность. Именно такое поведение позволит вам выявить и сформировать интересы и склонности.

Если интересы и склонности к какой-то области знаний или практической деятельности связываются с жизненными планами, то они переходят в профессиональные.

Вопросы и задания

1. По каким признакам судят о наличии интересов к определенной области у человека?
2. Как различаются интересы?
3. Что такое склонности и как они проявляются?
4. Может ли человек сам управлять своими интересами?
5. Какую роль играют интересы и склонности в выборе профессии?
- ▲ 6. Если человек занимается неинтересным делом, проигрывает не только он, но и общество в целом. Почему?
7. Вместо точек в нижеприведенном тексте вставьте пропущенные слова.
 - а) Применительно к выбору профессии интересы — это ... отношение к определенной области труда, стремление к ... и деятельности.
 - б) В том случае, когда с интересами связаны ... планы, говорят о профессиональных интересах.
 - в) Интерес — это не свойство вещи, а свойство

2.10. Характер и профессиональное становление личности

2.10.1. Что надо знать о характере для выбора профессии

У каждого человека все те психологические качества, о которых мы уже рассказывали, и еще многие другие соединяются по-разному, образуя характер. В переводе с древнегреческого слово “характер” означает “чеканка”, “печать”. В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой — характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о **характере**, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Конечно, и трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый сорваться на грубость. Но все-таки решительным или грубым мы называем только того человека, для которого такое поведение — норма.

Характер отражает отношение человека к окружающему миру. В системе таких отношений выделяют четыре группы черт характера, свидетельствующих об отношении человека к другим людям, к коллективу и обществу (общительность, чуткость, бездушие, грубость и др.); отношении человека к труду, к своему делу (трудолюбие, инициативность, лень и др.); отношении человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность); отношении человека к вещам (аккуратность, бережливость и др.).

Черты характера во многом определяют поведение человека, т. е. способы действий в типичных ситуациях. Большое влияние на поведение оказывают и индивидуальные особенности. Поэтому в зависимости от того, какая из этих особенностей преобладает, в характере человека выделяют интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. Говоря об *интеллектуальных чертах характера*, имеют в виду прежде всего сложившиеся качества ума (любопытность, сообразительность, наблюдательность и др.). В *эмоциональных чертах* проявляется отношение к

явлениям действительности (быстрая возбудимость, холодная рассудочность и др.), а также преобладающее настроение. **Волевые** же черты характера определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей (решительность, целеустремленность, смелость и др.).

Характер является одновременно и устойчивым, и изменяющимся. С одной стороны, человек, имеющий определенную черту характера, в сходных ситуациях будет поступать одинаково; с другой — эта черта со временем может измениться, тогда изменится и поведение, и характер.

Можно назвать около 1,5 тысячи черт характера, которые отчетливо проявляются в поведении человека. Одни свойства более выражены у одного человека, другие — у другого. Поэтому каждый человек отличается своеобразием характера. От Аристотеля идет отождествление характера с волевыми чертами личности, мнение, что волевые черты — это стержень характера человека. Отсюда деление характера на сильный и слабый (бесхарактерный) по выраженности в нем волевых черт. В трудовой деятельности роль воли, волевых свойств личности очень велика, так как в процессе труда часто необходимо преодолевать различные трудности. Например, начальник пришел не в настроении и обругал подчиненного; произошли непредвиденные изменения в производственной ситуации: появился новый инструмент, новое рабочее место, возникла необходимость быстрого выполнения работы или просто утомление. Все эти трудности необходимо преодолеть, чтобы профессиональная деятельность была успешной. И тут без воли не обойтись. Тем не менее значение тех или иных волевых свойств, таких, как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, и др. неравнозначно для разных профессий. Значение этих свойств определяется особенностями труда, условиями профессиональной среды. Так, например, особые требования к терпению и выдержке предъявляет педагогическая деятельность. Волевые свойства приобретают пер-

востепенное значение при работе в экстремальном режиме, в условиях дефицита информации или времени, например, в работе авиадиспетчера, пожарного, летчика-испытателя и др.

Характер накладывает печать и на внешний облик человека. Известно, что морщины на лице — не только результат возраста, но и следствие привычных движений лицевых мышц. Одни люди постоянно улыбаются, другие хмурятся, да и сама улыбка может быть разной. Все это следствие эмоций и чувств, переживаемых человеком. Случалось ли вам играть в компьютерные игры? Когда вы раз за разом проигрывали компьютеру или не успевали следить за действиями и надписями, мелькающими на экране, вы, наверное, сердились, испытывали раздражение. А вот когда вам удавалось несколько раз подряд выиграть у компьютера, в эти моменты ваши переживания были другими — радость, удовлетворение. Все эти переживания и есть ваши эмоции, чувства. Компьютер не может испытывать подобное.

Отношение человека к окружающему миру проявляется не только в поступках, но и в переживаниях. Говоря о переживаниях человека, употребляют два термина — “эмоции” и “чувства”. **Эмоциями** считают более простое, непосредственное переживание в какой-то конкретной ситуации. Из своего опыта мы знаем, насколько богат репертуар человеческих эмоций: страсть, гнев, радость, удивление и т. п. **Чувство** — это более сложная, чем эмоция, форма устоявшихся отношений человека, которые характеризуют его личность. Это моральные, или нравственные, (чувство долга, совесть...), эстетические и интеллектуальные чувства.

В структуре характера эмоциональные черты представлены полярными качествами: отзывчивость — черствость, завистливость — доброжелательность, честность — лживость, трусость — бесстрашие и т. д. Когда говорят об эмоциональных чертах характера, то имеют в виду показатель возбудимости, страстное или холодно-рассудочное отношение к явлениям действительности. Они характеризуют то, что человек любит, ненавидит, к чему равнодушен, преобладающее настроение и т. д.

Эмоции, чувства и связанные с ними черты характера важно учитывать при выборе профессии. Одни профессии требуют от человека умения управлять своими эмоциями, другие — адекватно определять выразительные движения (эмоциональные состояния) других людей. Есть профессии, в большей или меньшей степени опасные для самих работающих или для окружающих. Это может быть опасность травмы, ожога, других вредных или неприятных воздействий, опасность моральных неприятностей. Осознание опасности может вызвать у человека разные формы эмоциональных реакций — страх, боязливость, осторожность, робость и т. п. Успешность в профессиональной деятельности будет зависеть от того, насколько адекватны чувства, их сила специфике деятельности. Умение разбираться в многочисленных нюансах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо людям, посвятившим себя искусству: актерам, художникам, писателям. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной профессиональной деятельности — неотъемлемая часть успешности во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной непригодности. Особенно важно это качество для людей, в профессиях которых общение занимает ведущее место: учителей, психотерапевтов, следователей, адвокатов, менеджеров, продавцов, воспитателей — всех тех специалистов, предметом деятельности которых является человек.

Есть и другие черты характера, которые обуславливают успешность или неуспешность поведения человека в отношениях с другими людьми (общительность, замкнутость и др.), которые особенно важны в профессиональной деятельности любого руководителя. Хорошо, если руководитель является лидером своей профессиональной группы.

Лидерство — это понятие, отражающее способность одного человека влиять определенным образом на поведение других людей. Лидер внутри профессиональной организации — это человек, способный влиять на других в интересах этой организации. В характере лидера есть такие черты, как активность, стремление принять на себя ответственность и выполнить задачу, решимость и упорство в

достижении цели, смелость при решении проблем, стремление проявить инициативу, уверенность в себе, готовность отвечать за последствия своих решений. Если у человека есть эти качества, из него может получиться хороший руководитель. Однако в определенной профессиональной сфере деятельности лидерский потенциал человека должен дополняться профессиональными знаниями и умениями. Поэтому способность руководить существенно повышается по мере взросления и приобретения профессионального мастерства, жизненного опыта.

Разные профессии предъявляют требования к различным проявлениям характера, что важно учитывать при выборе профессии. Однако и сам человек участвует в выработке своего характера и должен всегда нести за него ответственность.

Далее вы познакомитесь с некоторыми приемами выявления и формирования у себя определенных черт характера.

2.10.2. Практические работы по выявлению своих черт характера

Задание 1. Проанализируйте свои возможности в овладении той или иной профессией. Для этого из приведенного в приложении перечня выберите 5—10 черт личности, которые, по вашему мнению, определяют ваш характер, и выпишите их на листке столбиком. Если вам свойственна черта характера, которой нет в этом перечне, то под чертой допишите и ее. После этого рядом с каждой позицией составленного списка поставьте порядковый номер (начиная с наиболее свойственной вам черты характера, в порядке убывания значимости). Будьте готовы пояснить, почему вы сделали именно так.

Назовите черты характера, необходимые, по вашему мнению, для успешной деятельности по избранной вами профессии. Выпишите их во второй столбик. А теперь сравните первый и второй списки. Отметьте, какие черты характера вам свойственны, а какие необходимо сформировать.

Задание 2. С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств. Ответьте на

все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, поставьте рядом с его номером букву ответа, который соответствует вашему поведению.

Анкета

1. Делаете ли вы по утрам зарядку:
 - а) регулярно; б) время от времени; в) не делаю?
2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними:
 - а) всегда;
 - б) иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается;
 - в) нет?
3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т. п.):
 - а) да, в любой ситуации;
 - б) не всегда, в зависимости от ситуации;
 - в) не умею?
4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей:
 - а) всегда; б) иногда решаюсь на это; в) никогда?
5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т. п.:
 - а) да; б) иногда; в) практически никогда?
6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду):
 - а) в основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде;
 - б) сформированы, но недостаточно устойчиво;
 - в) не сформированы?
7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время:
 - а) да;
 - б) делаю это нерегулярно;
 - в) практически никогда этого не делаю?
8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий:

- а) практически всегда;
 - б) только иногда;
 - в) практически никогда этого не делаю?
9. Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом:
- а) да; б) в редких случаях; в) нет?
10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию:
- а) достаточно отчетливо;
 - б) от случая к случаю;
 - в) не проявляю?
11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер:
- а) регулярно предпринимаю попытки самовоспитания;
 - б) попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю;
 - в) никаких попыток самовоспитания не предпринимаю?
12. Есть ли у вас программа самовоспитания:
- а) да;
 - б) определенной программы нет, но есть некоторые наметки;
 - в) никакой программы нет?
13. Доводите ли вы свои дела до конца:
- а) да;
 - б) не все дела довожу до конца;
 - в) очень редко довожу начатое до конца?
14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется:
- а) чаще всего планирую;
 - б) иногда планирую;
 - в) практически никогда не планирую?
15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства:
- а) в основном умею;
 - б) иногда не сдерживаюсь;
 - в) как правило, не сдерживаюсь?
16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным:
- а) как правило, умею; б) не всегда умею; в) не умею?
17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, овладение важными трудовыми навыками):

- а) да;
- б) пытаюсь, но только от случая к случаю;
- в) не пытаюсь?

18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления:

- а) делаю; б) делаю очень мало; в) ничего не делаю?

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б” и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а”, вы начисляете 2 балла, “б” — 1 балл, “в” — 0 баллов.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий; 20—30 баллов — средний; 10—19 — волевые качества практически не развиты.

Задание 3. С помощью приведенной ниже анкеты определите свою способность к общению (коммуникативные способности). Для этого быстро и точно ответьте на все вопросы. Ответы могут быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет).

Анкета

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаться с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли вам вливаться в новые компании?
7. Легко ли вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

14. Чувствуете ли вы себя неуверенно среди малознакомых людей?

15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?

16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

18. Чувствуете ли вы неуверенность и беспокойство, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

19. Верно ли, что у вас много друзей?

20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл. Подсчитайте общий результат.

Если вы набрали менее 10 баллов, уровень развития ваших коммуникативных способностей низкий. Вы, скорее всего, замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомитесь с людьми и не стремитесь к этому; 10—13 баллов — средний уровень; 14 баллов и более — высокий. В таком случае для вас одна из радостей в жизни — общение, окружающие ценят в вас энергию, способность вести диалог и понимание.

Задание 4. Определите свои организаторские способности, т. е. умение влиять на людей. Для этого быстро, не задумываясь, ответьте на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет). Отвечая, постарайтесь воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли вам удается склонить большинство товарищей на свою сторону?

2. Хорошо ли вы ориентируетесь в критической ситуации?

3. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
4. Легко ли вы отступаете от своих намерений, если возникают некоторые помехи в их осуществлении?
5. Любите ли вы придумывать или организовывать различные игры, развлечения?
6. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
8. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли в решении важных дел вы проявляете инициативу?
10. Правда ли, что обычно вы плохо ориентируетесь в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у вас раздражение, если не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы товарищей?
14. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
17. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для товарищей?
18. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?
20. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в большой группе товарищей?

После того как вы ответите на предложенные вопросы, подсчитайте сумму набранных баллов. При этом учитите, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл. Результат 15 баллов и более свидетельствует о высоком

уровне развития организаторских способностей; 10—14 баллов — о среднем; ниже 13 баллов — о низком уровне развития организаторских способностей. Если у вас оказался низкий уровень, не отчаивайтесь, при желании вы можете развить свои организаторские способности.

Задание 5. Определите свое отношение к нравственным нормам поведения (ответственности, самокритичности, принципиальности, чуткости, справедливости).

Ниже дано описание различных жизненных ситуаций. Как бы вы поступили, оказавшись в каждой из них? Из предложенных вариантов ответов выберите тот, который совпадает с вашей точкой зрения (запомните, под какой он буквой, или запишите вариант).

Анкета

1. Во время каникул, когда вы собрались поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил помочь привести в порядок учебный кабинет. Как вы поступите?

а) Скажете, что согласны помочь, и отложите свой отъезд.

б) Соберете ребят и вместе с ними сделаете всю работу за один день.

в) Пообещаете выполнить работу после возвращения.

г) Посоветуете привлечь на помощь того, кто остается в городе.

д) Или...

2. Вам дали поручение, которое вам не по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как вы поступите?

а) Добросовестно выполните поручение.

б) Привлечете к выполнению поручения товарищей.

в) Попросите дать вам другое, более интересное для вас поручение.

г) Найдете повод для отказа.

д) Или...

3. Вы случайно услышали, как группа одноклассников высказывала справедливые, но неприятные замечания в ваш адрес. Как вы поступите?

а) Постараетесь объяснить ребятам свое поведение.

б) Переведете разговор в шутку, но постараетесь поскорее исправить те недостатки, о которых шла речь.

- в) Сделаете вид, что ничего не слышали.
- г) Скажете ребятам, что они сами не лучше вас, особенно потому, что говорят о вас в ваше отсутствие.

д) Или...

4. На практических заданиях во время прополки овощей у вас на руках образовались болезненные мозоли. Как вы поступите?

а) Будете, преодолевая боль, выполнять норму, как все.

б) Обратитесь к друзьям с просьбой помочь выполнить норму.

в) Попросите освободить вас от этой работы и перевести на другую.

г) Оставьте работу незаконченной и пойдете отдыхать.

д) Или...

5. Вы стали свидетелем того, как один человек незаслуженно обидел другого. Как вы поступите?

а) Заставите обидчика извиниться перед пострадавшим.

б) Разберетесь в причинах конфликта и добьетесь его устранения.

в) Выразите соболезнование тому, кого обидели.

г) Сделаете вид, что вас это не касается.

д) Или...

6. Случайно, не желая того, вы нанесли небольшой ущерб или причинили зло другому человеку. Как вы поступите?

а) Сделаете все возможное для устранения зла, ущерба.

б) Извинитесь, объясните пострадавшему, что не хотели этого.

в) Постараетесь, чтобы никто не заметил нанесенного вами ущерба, сделаете вид, что вы не виноваты.

г) Свалите вину на того, кто пострадал: пусть не лезет, сам виноват.

д) Или...

Если в ваших ответах преобладает вариант “а”, то это свидетельствует об активном устойчивом положительном отношении к соответствующим нравственным нормам; если “б” — отношение активное, но недостаточно устойчивое (возможны компромиссы); если “в” — отношение пассив-

ное и недостаточно устойчивое; “Г” — отношение неустойчивое, отрицательное.

Итог.

1. Уровень развития волевых качеств —
2. Уровень развития общительности —
3. Организаторские качества —
4. Нравственные качества —
5. Перечислите качества характера, к которым предъявляет требования выбранная вами профессия

2.10.3. Как формировать свой характер

Характер проявляется в действиях, поступках. В каждом действии обязательно есть цель и причина, его вызвавшая. Причем у одного и того же поступка, преследующего одну и ту же цель, может быть несколько самых разных мотивов. Приведем такой пример. Предположим, вы делаете упражнение по иностранному языку. Цель одна: запомнить определенное количество иностранных слов и словосочетаний. А мотивы могут быть различными: получить хорошую отметку, заслужить одобрение родителей, подготовиться к поступлению в институт, стать в будущем хорошим специалистом, развитым и образованным человеком. Именно мотивы деятельности определяют ее программу, продуктивность и характер человека. Поэтому, если вы хотите влиять на свой характер, анализируйте свои поступки с точки зрения мотива. Научитесь правильно оценивать свои поступки — научитесь управлять своим поведением.

Очень часто мы поступаем в силу привычки. Восточная пословица гласит: “Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу”. Для воспитания характера важны положительные привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны и трудно преодолимы, что, сформировавшись, становятся потребностью. Как быть с плохими привычками, которые зачастую формируются

куда легче хороших? Прежде всего составьте список плохих и хороших привычек. Помните, что в положительной привычке присутствует мотив “надо” — мотив долга, мотив необходимости, в отрицательной — мотив “хочу” — мотив легкости, мотив приятности. Отсюда первое условие развития полезных привычек и искоренения вредных — создание в своем “я” общественно значимых мотивов поведения, связанных с чувством долга и ответственности.

Для того чтобы человек в достаточной мере владел своим поведением, у него должна быть развита воля. Обычно воля понимается как способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Именно достижение цели, преодоление препятствий на пути к ней свидетельствуют о сильной воле. Однако следует различать волю и упрямство. Бывает, что стремление добиться чего-либо, настоять на своем приобретает болезненный характер и становится более важным, чем конечный результат деятельности. Вспомните главных героев Гоголя — Ивана Ивановича и Ивана Никифоровича — настоящих упряמצев. Упрямство как нецелесообразная настойчивость — отрицательное качество личности.

Развивая волю, надо обязательно помнить об одном из самых важных законов жизни — законе целесообразности. Развитие воли можно начать с формирования волевых привычек. (Далее приводятся несколько упражнений для воспитания волевых привычек.) Сформировать сильную волю можно несколькими путями: доводить до конца начатое дело, не браться за много дел сразу, любое дело выполнять качественно.

Волевой человек может управлять своими чувствами и настроением. Как же научиться управлять собой? Прежде всего надо постараться исключить из своей жизни то, что постоянно порождает отрицательные переживания. Этому способствует четкий режим дня, правильная организация жизни и быта, добросовестное отношение к делу, дружеские связи, широкий круг общения.

Преодолеть себя можно еще при одном условии. Оно заключается в воспитании самокритичности, особенно к

своим недостаткам. Причем самокритичности не на словах, а на деле. Полезно также расширять круг своих интересов и углублять их, ведь интересы являются сильными мотивами деятельности. Очень интересным и необычным способом развития воли является тренировка в решении головоломок. Кроме воли это занятие позволяет развивать внимание, мышление и фантазию. Ранее (с. 108) приведено несколько простых, но любопытных головоломок.

Первое впечатление о характере человека обычно складывается по манере его общения с окружающими. Учитывая это, приведем некоторые рекомендации, как лучше организовать общение.

1. Важно научиться слушать другого человека, не перебивать его во время разговора.

2. Важно понимать другого человека. Индусские философы придумали такое правило спора. Каждый собеседник должен сначала изложить мысль своего противника в споре. Приступать к ее опровержению можно только после получения от собеседника подтверждения, что его мысль правильно понята. Этим правилом необходимо пользоваться хотя бы в тех случаях, когда спорящие вкладывают разный смысл в одни и те же слова.

3. Нужно научиться искренне ценить людей. Культурный и развитый человек всегда найдет в другом хорошие качества. Важно быть щедрым на похвалу, высоко оценивать истинные достоинства людей.

4. Нужно быть внимательным к людям. Говорят: лучше лишить человека пищи, чем внимания.

5. Общение — это воспитание полезных привычек, тренировка поступков, достойного поведения. Поэтому в общении важно все: как вы одеты, как сидите, как ходите, разговариваете с соседями. Все это и многое другое формирует ваш характер.

6. Упражнения на формирование волевых привычек.

а) “Прогулка”. Выйдя из дому, вернуться ровно через час (ошибка должна составлять не более ± 2 мин). Это упражнение требует точного расчета времени. Установка на продолжительность прогулки может меняться от 30 мин до 2 ч.

б) “Будильник”. После звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Каждый день убавлять счет на 5 и через неделю встать на счет “3”. Упражнение считается освоенным, если три недели подряд вы встаете без срывов на счет “3”.

в) “Зарядка”. Начать зарядку с 10 мин, затем через неделю прибавлять по 1 мин и довести ее продолжительность до 17 мин. Начинать зарядку надо приблизительно в одно и то же время. Упражнение считается освоенным, если вы выполняете его 3—4 недели без срывов.

Вопросы и задания

1. Что означает слово “характер”?
2. Какие отношения к окружающему миру проявляются в чертах характера? Приведите примеры.
- ▲ 3. Как черты характера связаны с поведением человека?
- ▲ 4. Какое влияние оказывают индивидуальные проявления психических процессов на характер человека?
5. Почему характер является одновременно и устойчивым, и изменчивым?
- ▲ 6. Почему характер формируется в общении с другими людьми?
7. Какие вы знаете интеллектуальные черты характера? волевые? эмоциональные?
8. Что означает выражение “сильный характер”?
9. Какова роль волевых качеств характера в трудовой деятельности?
10. Что такое эмоции? Чем отличаются эмоции от чувств?
11. Какие виды чувств вам известны?
12. Какие эмоциональные черты характера вы знаете?
13. Как связаны эмоциональные черты характера с профессиональной деятельностью?
14. В каких видах профессиональной деятельности важно учитывать общительность человека?
15. Что такое лидерство? С какими чертами характера связана эта характеристика?

Практические работы.

1. Ниже перечислены различные черты характера. Определите, какие из них выражают: а) отношение человека к другим людям; б) отношение к труду; в) отношение к своей личности.

Чувство собственного достоинства, гуманность, добросовестность, честность, эгоизм, бережливость, чувство превосходства, лень, замкнутость, скромность, инициативность, чувство нового, аккуратность, высокомерие, общительность, чувство чести.

2. Из приведенного ниже списка различных черт характера выберите волевые качества.

Скромность, упорство, наблюдательность, лицемерие, дисциплинированность, выдержанность, замкнутость, целеустремленность, деловитость, бесстрашие, простодушие, сообразительность, стойкость, требовательность.

3. Проанализируйте тексты и определите, о каких чертах характера человека можно судить по описанию его поведения.

а) В Мюнхене бегуна В. Борзова считали одним из претендентов на медаль. Но были и скептики, не верящие в его победу над американскими спортсменами. Сам Валерий был уверен в победе. В полуфинале он показал лучший результат на стометровке — 01.00.07 с. В финале В. Борзов был первым. На вопрос одного из журналистов, как он оценивает свою победу, Борзов ответил: “Это не только мой успех. Это победа и тренера, и всей нашей легкой атлетики, а потом уже моя”.

б) Шел четвертый день лично-командного первенства профсоюзов. Дан старт первому забегу на 110 м с барьерами. Среди спортсменов — спартаковец Ч. Сделав несколько шагов, он сошел с дистанции. Что случилось? Растянул мышцу? “Нога не пошла”, — объяснил позднее спортсмен своему представителю. Действительно, неудача. Рассчитывать при этом на хороший результат трудно, но закончить дистанцию и принести своей команде очки можно. Ч. не позаботился о команде, не подумал о том, что “Спартак” после трех дней соревнований находился на 2-м месте в командном зачете, что легкоатлеты “Труда” проигрывали ему всего 200 очков. Сойдя с дистанции, Ч.

наказал свою команду сразу на 100 очков и, по существу, лишил ее надежды на 2-е место.

в) Теннисист Владимир Волчков во время важного матча между Беларусью и Россией повредил ногу, но доиграл матч. А через несколько дней с больной ногой вышел на корт опять (от исхода этой партии зависел результат матча) и победил. Команда Беларуси выиграла эту встречу.

4. Установите связь между свойствами темперамента и свойствами характера в приведенных примерах.

а) Нине Н. (VIII кл.) трудно справляться с хлопотливой на первых порах жизнью в школе-интернате. Под влиянием неудач она быстро опускает руки. Нина хорошо поет и танцует и поэтому стремится участвовать в концертах художественной самодеятельности. На репетициях, когда что-то не получается, у нее очень резко меняется настроение, и тогда она может даже расплакаться и раскиснуть. Нина довольно мнительна, крайне болезненно переживает несправедливость. В такие минуты она уходит в себя, замыкается в своих переживаниях, наказание переживает очень тяжело.

б) Штанга становилась все тяжелее, отношение к жизни все легче. Слава вскружила голову. Сколько раз ему говорили: “Учись, у тебя есть все основания стать тренером”. — “Кто вы такие, чтобы меня, чемпиона мира, поучать? Я еще себя покажу! Заладили: учись, учись! Мне и так неплохо живется. Вот вы учились, а что, кроме Москвы, видели? А я уже весь мир объездил!”

2.11. Мой психологический портрет и мои возможности в профессиональной деятельности

Психологические особенности человека изучает психология. В переводе с древнегреческого психология — “наука о душе”. Однако научная интерпретация этого термина, естественно, другая. Психология — это наука, изучающая человеческие чувства, поведение и мышление.

Психология не только пытается объяснить, почему люди думают, поступают и чувствуют так, а не иначе, но

и помогает стать умнее и добрее, справиться со своими проблемами. Это очень увлекательно, но и очень трудно. Психология — это наука будущего. Она призвана сыграть важную роль в обеспечении гуманистического направления в развитии общества, в формировании общей культуры людей. Основы психологических знаний необходимы каждому современному человеку в повседневной жизни, в принятии судьбоносных решений, таких, как выбор профессии.

Центральной фигурой психологии является личность. Личность и человек — это не одно и то же. В обыденной речи слово “личность” часто употребляется применительно не к каждому человеку, а лишь к некоторым, заслуживающим особого уважения. Звучит это примерно так: “Вот это личность! А вот это разве личность?” Однако личность — это не оценочная категория. **Личность** — это человек, наделенный сознанием. Общеизвестно, что человек обладает сознанием: способен осознавать окружающий мир и собственные переживания. Поэтому любой человек с некоторого возраста является личностью. Что значит быть личностью? Быть личностью — это значит делать выбор, принимать решения и оценивать их последствия, а также держать ответ за них перед собой и обществом. Быть личностью — это значит постоянно воспитывать самого себя, владеть приемами и средствами, с помощью которых можно управлять собственным поведением. Быть личностью — это значит обладать свободой выбора.

Личность каждого человека неповторима, она характеризуется понятием “индивидуальность”. Личность, таким образом, наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее индивидуальность, т. е. то, что отличает одного человека от другого. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, преобладающих интересах, в качествах восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания и т. д. Нет двух людей с одинаковым сочетанием названных психологических особенностей, причем эти особенности формируются только в человеческом обществе. Поэтому **личность — понятие социальное**. **Личность** — не данное от рождения свойство, она **формируется в процессе усвоения опыта человеческого общества**.

Эпицентром сознания является осознание собственного “я”. У каждого человека есть свой образ “я” — то, каким человек известен самому себе, каким он самого себя представляет. Выражаясь современным научным языком, это “Я-концепция”, это самосознание, или акт мышления о нас самих. Ваша “Я-концепция” — это ваше собственное представление о себе, или образ самого себя, совокупность ваших мнений о своем здоровье, внешности, внимании окружающих, о своем характере и способностях, интересах и склонностях. Образ “я” включает три компонента: когнитивный (познавательный) — представление, знание своих способностей, внешности, значимости для общества и др.; эмоционально-оценочный — самоуважение, самокритичность; поведенческий (волевой) — стремление быть понятым, завоевать уважение, симпатии. “Я-образ” — это вместе с тем и идеальное “я”, т. е. то, какой личность должна стать, по ее мнению, чтобы соответствовать общественным нормам. Человек, как правило, хочет видеть себя умным, здравомыслящим, порядочным, поэтому стремится сохранить стабильное позитивное ощущение самого себя, стремится к своему идеальному “я”. Люди с положительной “Я-концепцией” склонны работать более эффективно, чем люди с негативной “Я-концепцией”, им легче смириться с собственными неудачами. Что происходит, когда мы осознаем, что не соответствуем нашим стандартам, идеальному “я”? Это наносит удар по нашему самоуважению и вызывает стремление избавиться от несоответствия самим себе. При этом мы можем использовать такой прием, как самооправдание, хотя это не самый эффективный путь развития личности. Лучше использовать самосовершенствование, хотя это и требует больших усилий.

Вероника Х., учащаяся X класса, всегда отличалась хорошей успеваемостью, считала, что такая успеваемость — ее важная отличительная особенность и что человеку, который хочет в жизни добиться многого, необходимо учиться на отлично. Она перешла в другую школу, где требования выше. Вероника понимает, что учиться на отлично ей будет сложнее. Как справиться с такой ситуацией? Естественно, что более позитивным будет усиление активности в познании, учении.

Итак, стремление к позитивному образу “я” является условием самосовершенствования. Поскольку ваша “Я-концепция” основана на вашем суждении о самом себе, она не всегда соответствует действительности: все зависит от вашей самооценки. **Самооценка** — это оценка человеком своих качеств, способностей, поступков. Самооценка является ведущей характеристикой личности. Она может быть разной. При адекватной самооценке человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели. Таким образом, *адекватная* самооценка — это реальная оценка себя, т. е. оценка, соответствующая действительности. Самооценка может быть и *завышенной*. В таком случае у человека неверные представления о себе, идеализированный образ своей личности, возможностей, собственной ценности для окружающих. Восприятие реальной действительности искажается и при *заниженной* самооценке, т. е. оценке себя ниже своих реальных возможностей. Такая самооценка обычно приводит к формированию неуверенности, робости, невозможности реализовать свои способности.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка часто ведет к неадекватному поведению, что особенно заметно в общении. Такое поведение может стать причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям. При заниженной — из-за чрезмерной критичности, требовательности к себе, а еще более — к другим, склонности постоянно подчеркивать чужие недостатки. При значительных отклонениях самооценки от адекватной у человека нарушается душевное равновесие и меняется стиль поведения. Уровень самооценки проявляется в том, как человек говорит о себе, в том, как он поступает. При завышенной самооценке человек самоуверенно берется за работу, превышающую его реальные возможности, что при неудаче может привести к стремлению переложить ответственность на обстоятельства или других людей или к разочарованию в жизни. Например, девушка мечтавшая о профессии артистки, трижды поступала в театральный, но каждый раз слышала: “Мы вам рекомендуем подумать о

другой профессии”. В результате с ней случается нервный срыв. Завышенная самооценка и притязания, естественно, не получают признания у окружающих. Заниженная самооценка, в свою очередь, не дает возможности достичь поставленных целей, снижает социальную активность, приводит к падению интереса к жизни. Адекватная самооценка помогает человеку правильно выбрать профессию и успешно с ней справиться. Самооценка влияет и на профессиональное общение человека. Любое ее отклонение от адекватной снижает эффективность профессиональной деятельности, например, простое и очевидное решение профессиональной задачи не замечается. Закрепляется упрощенность взглядов на рабочие проблемы, что приводит к снижению уровня профессионализма специалиста, его деградации.

Учитывая все сказанное о самооценке, стоит специально позаботиться о ее успешном формировании, которое во многом зависит от справедливости оценки окружающих вас людей (родителей, учителей, друзей...). Важную роль играет их поддержка и позитивная, но искренняя оценка ваших успехов.

Правильно оценить себя — дело трудное. Даже внешность — это часть “Я-концепции”, которую вроде трудно оценить. В любом доме есть зеркало и мимо него, не бросив даже беглого взгляда на свое отражение, редкий человек способен пройти. Однако относиться к своей внешности можно по-разному. Так, один человек может считать, что борода его украшает, другой — что она придает ему неряшливый вид.

На занятиях по разделу “Представление о себе и своих возможностях в профессиональной деятельности” вы узнали о себе что-то новое благодаря специальным психологическим технологиям. Это облегчит вам адекватное познание собственной личности, но многое зависит от того, как вы этими знаниями распорядитесь.

На всех занятиях вы делали записи об особенностях своей личности, невольно сравнивали себя с другими людьми. Возможно, не всегда эти сравнения вас радовали. Однако вы имели возможность узнать, как развивать свои способности. Попробуйте теперь описать себя и сделать к этому описанию рисунок.

Практические работы по выявлению особенностей своего самосознания

Задание 1. Определите уровень своего самосознания, оценив свои ответы на вопросы по пятибалльной шкале, где:

“1” — совершенно для меня нехарактерно (совсем на меня не похоже);

“2” — это мне не слишком свойственно;

“3” — это и похоже и непохоже на меня;

“4” — до некоторой степени это мне свойственно;

“5” — это моя характерная черта (очень на меня похоже).

Вопросы.

1. Я всегда пытаюсь понять себя.
2. Как правило, я не особенно слежу за своими поступками и словами.
3. Я много думаю о себе.
4. Я часто являюсь объектом собственных фантазий.
5. Я никогда не присматриваюсь к себе пристально.
6. Я часто проявляю внимание к своим чувствам.
7. Я постоянно размышляю о мотивах своих поступков.
8. Иногда у меня появляется такое ощущение, будто я откуда-то издали наблюдаю за собой.
9. Я обращаю внимание на изменения в своем настроении.
10. Я слежу за тем, как работает мое сознание, когда решаю проблему.

Для того чтобы определить уровень самосознания, нужно поступить следующим образом. Измените свои оценки ответов на вопросы № 2 и № 5 на обратные: “1” поменяйте на “5”, “2” — на “4”, “4” — на “2”, “5” — на “1”, только “3” остается без изменений. Затем сложите баллы по всем 10 вопросам. Чем большая сумма получится, тем вы более склонны обращать внимание на самого себя. Средний балл — 26.

Задание 2. Определите особенности своей самооценки.

Из словаря черт характера (с. 185) выберите 20, которые, по вашему мнению, свойственны идеальному челове-

ку. Затем подчеркните те, которыми вы реально обладаете. Подсчитайте их, определите уровень самооценки $У_c$ по формуле:

$$У_c = \frac{P}{И} \cdot 100 \%,$$

где P — количество реально присущих вам качеств;

$И$ — количество качеств, определенных для идеального человека.

Результаты сравните с оценочной шкалой.

Оценочная шкала

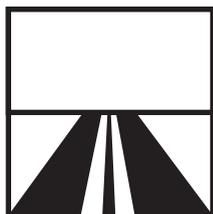
Уровни	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
Мужчины	0—10	11—34	35—45	46—54	55—63	64—66	> 67
Женщины	0—15	16—37	38—46	47—56	57—65	66—68	> 68

Адекватная самооценка соответствует среднему уровню на шкале; приемлема также самооценка с уровнем выше среднего или ниже среднего. Остальные результаты свидетельствуют о неадекватной самооценке — завышенной или заниженной.

Вопросы и задания

1. Что изучает наука психология?
2. Почему психологические знания необходимы для принятия решения о выборе профессии и какие?
3. Что значит быть личностью?
4. Что такое индивидуальность?
- ▲ 5. Охарактеризуйте конкретного человека (родственника, друга, киноартиста), опишите его индивидуальность.
6. Почему “Я-концепция” не всегда соответствует действительности?
7. Какие виды самооценки вы знаете?
8. Каковы последствия неадекватной самооценки?
9. Как самооценка влияет на выбор профессии?

10. Как самооценка влияет на профессиональное общение?
11. Обсудите результаты самоописания.
12. Из нижеприведенных высказываний выберите правильные, объясните свой выбор.
 - Для того чтобы правильно выбрать профессию, нужно:
 - а) знать, какую зарплату будешь получать;
 - б) посоветоваться с друзьями;
 - в) знать существенные особенности профессии и свои личные качества, уметь их соотнести;
 - г) иметь представление о существенных признаках деятельности;
 - д) уметь разбираться в своих способностях, интересах, особенностях здоровья.
 - Любая профессиональная деятельность требует от человека:
 - а) совокупности определенных способностей;
 - б) развития устойчивости внимания;
 - в) трудолюбия;
 - г) соответствия его личных качеств требованиям профессии;
 - д) хорошей зрительной памяти;
 - е) развитого образного мышления;
 - ж) развитых волевых качеств.



3. Проектирование пути к своей профессии

3.1. Принятие решения о выборе профессии

Принятие любого решения является составной частью сложного волевого действия. Воля — это особая сила, позволяющая человеку осуществлять то или иное действие. Человек — существо активное. Он не только воспринимает окружающий мир, не только как-то к нему относится, но и преобразует его в соответствии со своими целями. Если достижение цели связано с преодолением препятствий, трудностей, на помощь приходит воля. **Воля** — это сознательное регулирование человеком своей деятельности, выражающееся в умении преодолевать трудности при совершении целенаправленных поступков, действий. Часто утверждают, что у человека есть свобода воли. Однако свобода воли есть не что иное, как способность принимать решения со знанием дела. Каждое желание человека, прежде чем оно превращается в цель волевого действия, подвергается внутреннему обсуждению: рассматриваются все доводы “за” и “против”, взвешиваются условия, помогающие или мешающие осуществлению желания, мысленно представляются результаты действий. Все это — борьба мотивов при выборе. В процессе борьбы мотивов оформляется цель, что выражается в принятии решения. Принять решение — это значит отграничить одно желание от других и таким способом создать идеальный образ желаемого результата. Примером принятия решения является выбор профессии.

Общая схема принятия человеком решения о выборе профессии такова. На первом этапе необходимо составить представление о мире профессий, научиться ориентироваться в них, анализировать требования профессии к человеку. На втором этапе нужно представить, какими способ-

ностями, какими качествами характера и интересами, физическим состоянием вы обладаете. В этой ситуации поведение должно согласовываться с представлением о себе и соотношением “я”-образа с требованиями профессии. Необходимо также упорядочить все эти сведения в соответствии с формулой своей профессии, учтя запасные варианты. Уточнение формулы своей профессии — это третья составляющая принятия решения о ее выборе.

Из предыдущих разделов курса вы узнали о том, как составить формулу профессии, как разобраться в своих способностях, интересах и склонностях, сопоставить их с требованиями, которые предъявляет профессия к человеку. Кроме того, на практических занятиях по технологии вы имели возможность попробовать себя и в трудовой деятельности. У вас также есть представление о том, какие учебные предметы вам интересны и легче даются. Иными словами, вы уже накопили некоторый опыт, которым можете воспользоваться при решении задачи о выборе своей профессии. Далее вам необходимо обдумать возможности и ограничения, связанные с отношением к такому выбору ваших близких людей. Причем среди этих людей есть те, с которыми нельзя не считаться (это родители), есть те, с которыми лучше считаться, чем не считаться, и есть те, чьим мнением можно пренебречь. Помните, что самостоятельность воли предполагает известную критичность по отношению к мнениям и советам других людей. Сегодня очень важно обдумать вопрос о том, какую материальную помощь вы можете ожидать от своих близких во время получения профессионального образования. Ведь и от этого зависит ваше решение, возможные варианты выбора пути для освоения профессиональной деятельности: сможете вы только учиться или вам надо будет совмещать работу с учебой. Возможен также вариант освоения профессии прямо на рабочем месте. Очень важно продумать элементы личного профессионального плана.

Личный профессиональный план — это представление о своей профессиональной деятельности на ближайшее и отдаленное будущее. Можно порекомендовать следующую форму личного профессионального плана.

1. Главная цель или профессия, которой человек думает овладеть.

2. Пути, средства достижения цели: где и как попросить свои силы, в каких учебных заведениях получать профессиональное образование.

3. Реальная оценка своих возможностей для достижения цели: интересов, способностей, состояния здоровья, знаний. В соответствии с этой оценкой составляется программа профессионального самовоспитания, т. е. выявляются профессионально важные качества и намечаются пути их формирования и развития. Например, как укрепить свое здоровье, каким вопросам уделить внимание в самообразовании, какие кружки, факультативные занятия посещать и т. п. Более подробно с особенностями составления программы профессионального самовоспитания вы ознакомитесь в следующем параграфе.

Еще один важный аспект, который необходимо продумать и взвесить, — это востребованность профессии на рынке труда сегодня и в ближайшем будущем. Социологи и специалисты в области **прогнозирования** труда дают следующие прогнозы. В ближайшие несколько лет от человека потребуется в той или иной степени взаимодействие с компьютером. Данный прогноз говорит о том, что большинству людей необходимо приобрести навыки работы на компьютере. Предполагается также, что во всех отраслях профессиональной деятельности потребуется более высокий уровень квалификации работников, а новые сферы деятельности потребуют высокой степени образованности. Стремительное развитие получит также сфера услуг, так как приоритетное внимание будет уделяться потребностям человека. От работников будет требоваться все большая профессиональная гибкость и способность принимать самостоятельные решения, причем преимущество будет отдаваться универсальным умениям.

После того как вы обдумаете все аспекты схемы, можно будет принять окончательное решение о выборе профессии и объявить его окружающим. Конечно, та схема выбора профессии, с которой вы ознакомились, неидеальна, но она необходима для общей ориентировки. При этом очень важно помнить, что выбор профессии не ограничивает ваши возможности развития, а расширяет их и что это не однократный акт в вашем трудовом пути: вам придется выбирать еще. Ведь завтра могут появиться новые об-

стоятельства жизни и новые специальности и виды труда. Сегодня их выбрать нельзя, поскольку их еще просто нет. Однако сегодня важно мобилизовать себя на полную отдачу сил развитию, если вы стремитесь к успеху в карьере.

Слово “карьер” — французского происхождения (*carriere* — бег). Это понятие широко распространено за рубежом. В американской традиции карьера — это определенная последовательность и комбинация профессиональных ролей, которые человек выполняет в течение своей жизни. В Беларуси и России существует своя традиция употребления этого термина. **Карьера** — это успех в какой-либо деятельности. У нас главными целями успешной карьеры является достижение высокого положения в обществе и получение высоких доходов.

Последовательные и сознательные действия по принятию решения о выборе профессии, составление личного профессионального плана помогут вам разработать программу собственных действий, которые необходимо осуществить, чтобы достигнуть успеха в карьере. Приняв правильное решение при выборе профессии, человек будет испытывать состояние удовлетворенности сделанным выбором и принимать на себя ответственность за него.

Материал, представленный в последующих темах раздела, поможет вам составить личный профессиональный план.

Вопросы и задания

1. Что такое воля и в чем проявляется ее свобода?
2. Что означает выражение “принять решение”?
3. Дайте характеристику общей схемы принятия решения при выборе профессии.
4. Что такое личный профессиональный план?
5. Каково примерное содержание личного профессионального плана?
6. Каковы прогнозы специалистов об изменениях, которые произойдут в области профессионального труда?
7. Какой смысл вы вкладываете в понятие “карьер”?
8. С кем из родных вам необходимо считаться при выборе профессии и почему?
- ▲ 9. Подготовьте шесть вопросов, на которые надо получить ответ при выборе профессии.

Практические работы.

1. Заполните некоторые пункты своего личного профессионального плана.

Профессия _____ .

Мнение родителей _____ .

Профессионально значимые качества, их уровень _____

2. Прочитайте приведенные ниже описания и скажите, что должен сделать каждый из персонажей, прежде чем выбрать профессию.

а) Борис, восемнадцатилетний выпускник сельской школы, хочет стать стоматологом. Он закончил школу с очень высокими баллами и показал высокий результат при диагностике специальных способностей. У него выявлены склонности к медицинской деятельности и работе с людьми, он дисциплинирован, организован, самостоятелен.

б) Мать Галины работает в милиции и хочет, чтобы дочь пошла по ее стопам. Она хочет, чтобы дочь пошла после школы работать, а профессию приобретала заочно. Галина готова последовать совету матери.

в) Григорию нравится работать дома. Он собирается получить профессию столяра, чтобы впоследствии открыть мастерскую в своем гараже.

г) Диана, перейдя в выпускной класс, решает бросить школу. Она пока не знает, чем хочет заняться, но уверена, что никогда не получит приличную работу, так как у родителей нет высокопоставленных знакомых.

3. Проверьте, насколько хорошо вы усвоили материал темы. Можно ли согласиться с приведенными ниже утверждениями?

1. Хобби является примером профессиональной деятельности.

2. Карьера влияет на самооценку человека.

3. Выбор профессии должен быть осуществлен до окончания школы.

4. Выбирая профессию, нужно руководствоваться не столько интересом к профессии, сколько наличием способностей к ней.

5. Интерес к работе более важен, чем наличие способностей к ней.

6. Самый важный способ получить информацию о той или иной профессии — расспросить специалиста или самому ознакомиться с условиями труда.

7. Пол человека и уровень его культуры не влияют на возможности карьерного роста.

8. Анализ ситуации и рынка труда — определяющие условия верного выбора профессии.

3.2. Профессиональное самовоспитание

Выбирая профессию, вы, конечно, оцениваете свой характер, интересы и способности, определяете их значимость для конкретных профессий, пытаетесь представить себе, способны ли вы стать специалистом высокого уровня. Но это только первый шаг на пути к профессии. Следующий — самосовершенствование с целью достижения поставленной цели — овладения этой профессией.

Вот тут и приходит на помощь самовоспитание. **Самовоспитание** в широком смысле этого слова — сознательная, продолжительная, систематическая работа над собой в целях формирования, укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков. В том случае, если деятельность направлена на развитие и корректировку комплекса качеств с целью подготовки себя к профессии, ее относят к профессиональному самовоспитанию.

Среди способов и приемов, которыми пользуется личность, чтобы воздействовать на свое сознание, чувства, волю с целью выработки качеств, необходимых для успешного овладения определенной профессией, основными принято считать самопознание (самоизучение, самоанализ, самонаблюдение, самооценка); самообразование; самоприказ; самоубеждение, самовнушение, самоодобрение; самоконтроль; упражнение (или самоупражнение в определенных действиях или поступках). Остановимся подробнее на каждом из них.

Самопознание. Известно, что самовоспитание начинается с самопознания, самоизучения. Узнать самого себя человеку помогает оценка его другими людьми. Важнейшим источником самопознания при профессиональном самовоспитании является проба своих сил в конкретной деятель-

ности. Те из вас, кто занимается в межшкольных УПК, имеют наиболее благоприятные условия для самопознания, так как там есть возможность испытать себя при овладении навыками и умениями по определенной специальности, профессии, иногда по разным профессиям. Самопознание осуществляется также посредством самонаблюдения, самооценки и самоанализа. С процессом самонаблюдения вы наиболее полно знакомитесь при чтении художественной литературы, особенно мемуарной, так как там самонаблюдение выступает во всей своей силе. Дошедшие до нас дневниковые записи Л. Толстого и Н. Чернышевского свидетельствуют об огромной роли самонаблюдения в самовоспитании. Так, Л. Н. Толстой использовал самонаблюдение почти всю свою сознательную жизнь. Его дневники составляют 13 томов в полном собрании сочинений, в них отражена большая часть его жизни — с девятнадцати до восьмидесяти лет. Последнюю запись в дневнике Л. Н. Толстой сделал за три дня до смерти. В процессе самонаблюдения человек замечает, как быстро он овладевает профессиональными навыками и умениями, насколько успешно справляется с осваиваемой специальностью, оценивает свои возможности, сравнивает себя с товарищами, анализирует причины удач и неудач. Человек может наблюдать за собой непосредственно в данной ситуации или призвать на помощь память (как он вел себя вчера, месяц тому назад, год). Бывает, что к одному и тому же факту своей жизни человек возвращается много раз, и таким образом происходит формирование верного представления о себе.

Как видно из сказанного, процессу самонаблюдения всегда сопутствует самоанализ и самооценка. **Самоанализ** представляет собой анализ собственного поведения, отдельных поступков, целей, чувств, переживаний, т. е. анализ качеств своей личности, мотивов своего поведения, хотя умением осмыслить свои поступки и переживания владеют не все, степень развития этого умения свидетельствует об уровне самосознания личности.

Самооценка играет наиболее существенную роль в саморегуляции поведения человека в процессе профессионального самовоспитания, так как обеспечивает самопознание, самовоспитание. Из практики известно: оценить человека не

так просто, как это иногда кажется. Еще сложнее объективно оценить самого себя. Вы уже знаете, что различают адекватную, или соответствующую возможностям человека, самооценку и неправильную, неадекватную (завышенную или заниженную) самооценку. Для формирования правильной самооценки важно прислушиваться к оценке окружающими вашего поведения, результатов деятельности, качеств личности, а также сравнивать себя с другими людьми. Развивая самосознание, важно, конечно, стремиться к тому, чтобы оно было направлено на профессиональное самовоспитание и не превращалось в самокопание.

Самообразование, связанное с подготовкой к профессии, может включать в себя изучение специальной научно-популярной литературы; общение с людьми данной профессии, знакомство с литературой о них; решение различных задач; просмотр кинофильмов и телепередач; посещение лекций, факультативов, курсов, кружков, спецшкол и т. п.

Самоприказ, т. е. способность человека самому себе приказывать, как действовать в определенной ситуации, как жить. Этот метод может быть очень эффективным. Результативность самоприказа зависит от волевых качеств. Безвольные люди не получают результатов при использовании этого метода. При применении самоприказа как метода самовоспитания важно не делать себе поблажек. В целях профессионального самосовершенствования самоприказ можно использовать на практических занятиях, на уроках труда или в УПК, в тех случаях, когда вы приступаете к выполнению сложной операции или самостоятельно осваиваете выполнение сложной детали. Применяя этот метод, надо помнить, что действенность его связана с самоубеждением.

Самоубеждение. По сути, это дискуссия с самим собой, рассуждение, сопоставление различных мотивов, доводов “за” и “против”. Часто в случае неуверенности в выборе профессии или в правильности оценки своих качеств человеку приходится самому анализировать различные позиции и убеждать себя в правоте. Самоубеждение связано как с осуждением собственных поступков, так и с утверждением новых отношений. Оно требует напряженной умственной работы. Его цель — доказать себе истинность

определенного положения, правильность поступка или, наоборот, ложность положения, неверность поступка. Самоубеждение можно использовать для профессионального самовоспитания. Так, определив сферу будущей профессиональной деятельности, взвесив, все ли необходимые качества есть для этого, обычно приступают к самовоспитанию: заставляют себя тренироваться в формировании нужного качества или в избавлении от вредных привычек. При этом подкрепляют свои действия различными аргументами. Самоубеждение связано с самоприказом: самоприказ наиболее действен, если дается на основе самоубеждения, а самоубеждение часто завершается самоприказом выполнить принятое решение!

В работе над собой при подготовке к профессиональной деятельности человеку нередко приходится избавляться от неправильных взглядов, укоренившихся отрицательных привычек. Это очень трудное дело. Оно проходит в острой, бескомпромиссной внутренней борьбе. Поэтому очень важно научиться прибегать к сознательному методу самоубеждения.

В процессе самовоспитания наряду с самоубеждением применяется метод самовнушения, или, как теперь очень часто называют метод активного самовнушения, аутогенная тренировка. Внушаться могут как определенные мысли, так и связанные с ними состояния. **Самовнушение** — это способ заставить себя поверить в возможность реального совершения того, к чему сильно стремишься.

Для эффективности самовнушения необходимо неоднократно повторять одни и те же слова, выражающие одну мысль, и верить в силу проводимого самовнушения. Великий русский психиатр и психолог В. М. Бехтерев считал, что лучшее время для самовнушения — вечернее (перед засыпанием) и утреннее (вслед за просыпанием) состояние легкой дремоты. В это время мышцы максимально расслаблены и кора головного мозга находится в состоянии наименьшего возбуждения.

Чтобы самовнушение было эффективным, нужно прежде всего определить его цель и задачи. И только после того, как станет предельно ясной цель самовнушения, можно приступить к составлению словесных формул. Сло-

ва и фразы этих формул должны произноситься мысленно целиком, от первого лица и обязательно в утвердительной форме, повелительным тоном. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно медленно. Во время проговаривания фразы внимание обязательно должно быть сосредоточено на предмете внушения, нужно ярко представлять образы того, что внушается. После каждой фразы делается небольшая пауза.

Самоконтроль — это способность самостоятельно находить, исправлять и предупреждать ошибки и недостатки в собственной деятельности. В профессиональном самовоспитании самоконтроль помогает не только установить, обладает ли человек профессиональными качествами, но и следить за их формированием. Самоконтроль устанавливает отклонения от личного образца. Поэтому очень важно, чтобы представления об образце были объективными, верными. Очень важно сформировать у себя правильное представление о той профессии, которую вам хотелось бы получить, и о тех требованиях, которые она предъявляет к личности работающего.

Упражнения (самоупражнения). Обратимся еще раз к пословице “Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу”. Упражняясь, тренируясь, человек воспитывает у себя привычки, которые потом обеспечивают ему успех в работе. Чтобы управлять собой, развитием позитивных и устранением негативных качеств, чтобы готовить себя к успеху в профессиональной деятельности, надо познавать себя, заниматься самообразованием и самовоспитанием.

В том случае, когда человек четко ставит определенные цели, намечает пути их достижения и контролирует результаты, он имеет дело с программой самовоспитания. Такие программы составляются многими людьми. Так, Л. Н. Толстой в шестнадцать лет составил подробную программу. В ней он выделил три раздела: качества ума, которые надо выработать, чтобы стать культурным человеком; качества души, которые надо приобрести, чтобы служить людям с пользой; перечень пороков и недостатков,

от которых надо избавиться, чтобы уважать себя. Затем Л. Н. Толстой по пунктам расписал, что надо для этого делать:

“1. Изучить весь курс юридических наук, нужных для окончательного экзамена в университете.

2. Изучить практическую медицину и часть теоретической.

3. Изучить языки: французский, русский, немецкий, английский, итальянский, латинский.

4. Изучить сельское хозяйство как теоретически, так и практически.

5. Изучить историю, географию и статистику.

6. Изучить математику, гимназический курс.

7. Написать диссертацию.

8. Достигнуть средней степени совершенства в музыке и живописи.

9. Написать правила.

10. Получить некоторые знания в естественных науках.

11. Составить сочинения из всех предметов, которые буду изучать.

12. Преодоление вялости, инертности, пассивности путем развития воли.

13. Выработка умения понимать людей и помогать им.

14. Решительно избавиться от бесхарактерности, раздражительности и лени.

15. Постоянно анализировать и оценивать свои действия и поступки.

16. Добиваться высокого качества выполняемой работы”.

Составив эту программу, Л. Н. Толстой неуклонно следовал ей, фиксируя это в своем дневнике. Эти записи были для него средством самоконтроля. Возможно поэтому из четырех братьев Толстых известным стал только один — Лев Николаевич.

Есть и другие примеры великих людей, которые только благодаря самовоспитанию стали знаменитыми. Так, Альберт Эйнштейн не производил впечатления своими способностями ни на учителей в школе, ни на преподавателей в Высшем техническом училище. Ему говорили, что “из вас, Альберт, ничего путного не выйдет”. В становлении личности Эйнштейна, его гениального профессионализ-

ма, как отмечают биографы, огромную роль сыграло самообразование.

Итак, сделать успешную карьеру без профессионального самовоспитания невозможно.

Вопросы и задания

1. Что такое самовоспитание? профессиональное самовоспитание?
2. Перечислите способы и приемы самовоспитания.
3. Какие существуют способы самопознания?
4. Как формируется адекватная (правильная) самооценка?
5. Как можно осуществлять самообразование, связанное с подготовкой к профессии?
6. От чего зависит результативность самоприказа?
7. В чем цель самоубеждения?
8. Когда в профессиональном самовоспитании необходимо использовать самоубеждение?
9. Охарактеризуйте условия, при которых самовнушение достигнет наибольшего эффекта.
10. Какую роль играет самоконтроль в профессиональном самовоспитании?
- ▲ 11. Приведите примеры людей, которые добились успеха в карьере благодаря самовоспитанию.
12. Есть ли у вас опыт самовоспитания?
13. Прилагаете ли вы усилия для подготовки к будущей профессии?

Практические работы.

Попробуйте составить программу самовоспитания для подготовки к будущей профессии. Для этого:

1. Составьте перечень тех качеств, которые вы должны развивать у себя, чтобы сформировать пригодность к будущей профессии.
2. Составьте перечень тех качеств, которые важно преодолеть для успеха в будущей профессиональной деятельности.
3. Наметьте серию действий для тренировки или, наоборот, ликвидации каждого качества.
4. Определите примерный срок, в течение которого вы планируете добиться успехов.

3.3. Профессиональное развитие личности в процессе допрофильного и профильного обучения

Учатся всегда для того, чтобы затем кем-то работать, в этом во многом состоит смысл учения. Общеобразовательная школа помогает вам сделать очень важный шаг к определению профессионального будущего. Постигая различные науки, вы получаете информацию о разных профессиях. Выполняя практические работы и самостоятельные задания, вы пробуете свои силы в различных видах деятельности. В каких-то вы оказываетесь более успешны, в каких-то — менее. Простейший способ определить, к чему вы предрасположены, в какой профессиональной деятельности вас ждет успех, — вспомнить все свои успехи и неудачи в учебной деятельности.

Знания и навыки, которые вы получили в процессе усвоения общеобразовательных дисциплин, помогут успешно справиться с профессиональной деятельностью. Так, овощевод должен знать свойства семян, уметь подготовить их к посеву, выращивать рассаду, бороться с болезнями и вредителями овощных культур, разбираться в ядохимикатах, знать правила их хранения и применения. Именно поэтому овощеводу необходимы знания биологии и химии. Монтажник аппаратуры и приборов в соответствии со специальными чертежами выполняет электрическое соединение элементов аппаратуры с помощью проводов, укладывает их, производит пайку или сварку, проверяет качество монтажа, пользуясь при этом контрольно-измерительными приборами. Поэтому он должен хорошо знать физику (электротехника, радиотехника), черчение.

Сегодня обучение в общеобразовательной школе строится на принципах дифференциации. По тем предметам, которые вам интересны и необходимы для вашей будущей профессиональной деятельности, вы можете:

- а) выполнять творческие задания повышенной трудности, предложенные учителем;
- б) заниматься с учителем дополнительно во внеурочное время на специальных занятиях;
- в) заниматься в группе учащихся, где интересующий вас предмет преподается на более высоком уровне сложности;

г) учиться в классе, школе с определенным дифференцированным направлением, где обучение осуществляется по специальным программам.

В старших классах необходимо в соответствии со своими интересами и склонностями, способностями и творческими возможностями выбрать профиль обучения. Так, если вы решили стать врачом, то вы выберете химико-биологический профиль, что позволит вам углубленно изучать химию и биологию. Изучение общеобразовательных дисциплин (биология, физика, языки и т. п.) также будет способствовать более успешному овладению избранной профессией.

Даже если вы получите профессиональные знания не по той профессии, с которой хотите связать свое будущее, подумайте о том, какую роль может сыграть овладение этими знаниями и навыками в вашей будущей деятельности. Например, если вы осваиваете профессию швеи, а решили стать учителем в начальной школе, то впоследствии, реализовав свои профессиональные планы, вы сможете обучать своих учеников шитью.

Общеобразовательная школа проводит работу по профессиональному просвещению. **Профессиональное просвещение** — это ознакомление с миром профессионального труда. Вы можете заняться профессиональным просвещением не только на уроках по общеобразовательным дисциплинам и на занятиях по технологии, но и самостоятельно. Поможет вам в этом чтение книг, специальных журналов. Профессиональное просвещение поможет вам получить четкое представление о будущей профессии, характере труда и своей профпригодности к нему.

Вопросы и задания

1. Знания по каким общеобразовательным предметам помогут в профессиональной деятельности овощевода?
2. Для каких профессий необходимо знание физики, математики?
3. Для каких профессий необходимо знание черчения, русского языка?
4. Если вы решили получить профессию в процессе профильного обучения, как вы считаете, изуче-

ние каких предметов особенно пригодится вам для успешного овладения ею?

5. Что такое профессиональное просвещение?
6. Какие источники информации вы использовали для получения знаний при выборе вами профессии?
7. Какой профиль обучения поможет вам подготовиться к выбранной профессии?

3.4. Пути получения профессионального образования

После окончания базовой школы каждому из вас предстоит решить, куда пойти учиться дальше. Можно выбрать школу и определенный профиль обучения, например технологический, а можно получать образование уже в специальных профессиональных учебных заведениях.

Если вы выбрали одну из массовых рабочих профессий, вы можете ее освоить, поступив в среднее профессионально-техническое училище (сокращенно СПТУ), профессионально-технический колледж или лицей. В настоящее время в каждом районе нашей республики есть такие учебные заведения.

Профессионально-технические училища готовят квалифицированных рабочих. В них есть группы, в которых учащиеся одновременно с профессиональным получают и общее среднее образование. В этих группах обучение более длительное. Время обучения в СПТУ — 2 года для получения профессионального образования и 3 года для тех, кто хочет получить еще и аттестат о среднем образовании. В СПТУ можно поступить и после окончания среднего общеобразовательного учреждения. Тогда срок обучения короче, так как учащиеся получают только профессиональную подготовку. Прием в СПТУ обычно осуществляется на конкурсной основе путем отбора поступающих по отметкам в свидетельстве об окончании базовой школы или получении общего среднего образования с учетом медицинских показаний к работе по той или иной профессии. По некоторым специализациям, пользующимся повышенным интересом, проводятся вступительные испы-

тания в форме экзамена, тестирования, собеседования по усмотрению учебного заведения. Обучение в учебных заведениях данного типа отличается большим количеством практических занятий по специальности. Как правило, в этих учреждениях отсутствует заочная и вечерняя форма обучения, есть только очная. После окончания СПТУ те, кто получил общее среднее образование, имеют право на сокращенный срок обучения в средних специальных заведениях по соответствующим полученному профессиональному образованию специализациям.

Средние специальные учебные заведения (ссузы) — это техникумы, колледжи, гимназии и училища. В них готовят квалифицированных специалистов среднего звена для всех отраслей экономики. Среди них — учителя и экономисты, строители и юристы, агрономы и зоотехники, музыканты и художники и многие другие. Основная функция этих специалистов — подготовка и апробация различной информации для руководителей высшего звена, обеспечение управленческих решений, функционирования наиболее сложных технических систем, управление деятельностью во всех сферах экономики, оказание врачебно-профилактической помощи, подготовка специалистов в сфере искусства и культуры. В эти учебные заведения могут поступить те, кто имеет базовое или среднее образование. Во все ссузы поступают на конкурсной основе, т. е. претенденты (их называют абитуриентами) проходят специальные испытания. Это могут быть экзамены, тестирование, собеседование.

Профессионально-технический колледж может осуществлять профессиональную подготовку на двух-трех уровнях. Начальный уровень — это подготовка квалифицированных рабочих на базе общего базового образования. В колледжах в некоторых группах параллельно с профессиональным обучением осуществляется и преподавание общеобразовательных дисциплин с выдачей сертификата о получении общего среднего образования. Срок обучения в таких группах, естественно, больший. В них отбирают лучших учащихся после двух лет обучения на первом уровне.

В некоторых колледжах трехуровневая система обучения. На третьем уровне можно получить высшее образо-

вание по соответствующей специальности. На третью ступень обучения также отбираются лучшие учащиеся. В колледж можно поступить и после получения общего среднего образования, тогда сроки обучения короче. В колледжах есть дневная, заочная, вечерняя формы обучения.

Многие средние учебные заведения имеют общежития, хотя иногда количество мест в общежитиях ограничено. Если вы приезжий, обязательно поинтересуйтесь возможностью получить место в общежитии. Учащиеся дневной бюджетной формы обучения обеспечиваются стипендией.

Если вы решили сначала получить общее среднее образование и только затем профессиональное, то вы можете поступить не только в средние специальные заведения, но и в высшие. Вузы готовят специалистов высшей квалификации для всех отраслей экономики. В настоящее время в республике существует более 50 вузов. В основном это университеты и академии. Прием в эти учебные заведения осуществляется на конкурсной основе: претенденты сдают экзамены или проходят тестирование. Кроме государственных вузов есть и частные, среди которых преобладают институты. Во многих вузах есть дневная, вечерняя и заочная формы обучения. Есть государственные учебные заведения, которые принимают на платную форму обучения тех, кто не прошел по конкурсу на бюджетную форму. Каждый год специальная комиссия решает, кого можно принимать без вступительных экзаменов и кто будет принят после вступительных испытаний вне конкурса.

Тем из вас, кто выберет для получения профессионального образования частные учебные заведения, следует обратить внимание на наличие лицензии на образовательную деятельность у этих заведений и уточнить, аккредитована ли выбираемая вами специальность. Если вы собираетесь учиться в частном учебном заведении за определенную плату, хорошо взвесьте финансовые возможности семьи, реальную вероятность получения помощи от родственников. Учтите, что перевод с платной на бюджетную форму обучения осуществляется очень редко, что бы вам ни говорили представители приемной комиссии.

Время обучения в любом профессиональном учебном заведении на дневной форме засчитывается в трудовой стаж.

Информацию обо всех перечисленных типах учебных заведений можно получить из специальных справочников, которые издаются каждый год, в центрах профориентации и профконсультации, а также непосредственно в приемных комиссиях учебных заведений, которые начинают свою работу задолго до начала вступительных испытаний.

Выбрав профессию, помните, что этот выбор, может быть, не на всю жизнь, так как в стране существует система переобучения. Кроме того, технический прогресс ведет к постоянному обновлению орудий труда, изменяются условия работы, технологии, специальные знания устаревают. Поэтому специалисты всех областей экономики должны постоянно повышать квалификацию. Это можно сделать самостоятельно или в специальных учебных заведениях по повышению квалификации.

Хотелось бы пожелать вам не только принять правильное решение о выборе профессии, но и успешно реализовать свои профессиональные планы.

Вопросы и задания

1. Для чего учатся в общеобразовательной школе?
2. Где можно получить профессиональное образование?
3. В какие учебные заведения можно поступить после получения общего базового образования?
4. В каких профессиональных учебных заведениях можно получить профессию квалифицированного рабочего?
5. В каких учебных заведениях на основе общего базового образования можно получить следующие специальности:
а) агрономия; б) зоотехника; в) банковское дело; г) архитектура; д) технология пищевых производств; е) технология трикотажа и трикотажных изделий; ж) электроэнергетика.
6. Где можно получить образование по выбранной вами профессии? Каковы условия поступления и обучения?
7. Перечертите таблицу в тетрадь. Заполните ее графы.

Личный профессиональный план

1.	Цель — выбранная профессия или специальность	
2.	Пути достижения — учебные заведения, в которых предполагается получить профессиональное образование	
3.	Какие качества необходимо развивать у себя, чтобы сформировать пригодность к будущей профессии? Каковы способы их развития?	
4.	От каких качеств и как важно избавиться для достижения успеха в будущей деятельности?	
5.	По каким учебным предметам необходимо повышать знания? Каким образом это следует делать?	
6.	Запасные варианты выбора профессии (если не удастся сразу реализовать намеченный)	

3.5. Успешное трудоустройство

Если вы закончили школу и решили пойти работать, если вы выбрали профессию и убедились, что соответствуете предъявляемым к специалистам данной профессии требованиям, вам пора приступить к поискам работы. Если вы получили профессиональное образование, но не получили распределение, вам тоже пора приступить к поискам работы.

Сообщите друзьям и знакомым, что вы ищете работу: они могут помочь в этом. Существуют специальные источники информации, из которых вы можете получить сведения об имеющихся вакансиях.

Вы можете просмотреть объявления о найме на работу в газетах и профессиональных изданиях, а также воспользоваться услугами центров занятости, имеющихся в каждом районе республики. Вы можете обратиться и в частные кадровые агентства, однако не забывайте, что они обычно взимают плату за услуги. После того как вы вы-

берете самые перспективные предложения, вам будет необходимо подготовить резюме или заполнить анкету. Следующий этап — подготовка к собеседованию. И наконец, само собеседование.

Нужно правильно и точно выполнить все три шага: только тогда вы сможете сказать, что сделали все от вас зависящее для того, чтобы получить желаемую работу. Подготовьтесь к тому, что вам, возможно, придется вести борьбу за рабочее место. Существуют общие правила, которых следует придерживаться, если вы рассчитываете на успех. Познакомьтесь с некоторыми из них.

Работодатели хотят иметь работников, которые могут хорошо справляться с порученной работой, поэтому разными способами они пытаются определить профессиональные возможности претендента на должность. Для этого они обычно тщательно изучают резюме и анкету, проводят собеседование.

Резюме — это краткое изложение сути. Поэтому резюме для трудоустройства должно быть лаконичным, не более одной страницы. В нем излагается цель обращения и основная информация о себе. Вот примерная схема составления резюме.

Схема резюме

Фамилия, имя, отчество Домашний адрес Домашний телефон	
Работа	Укажите, на какую должность вы претендуете
Трудовой стаж	Перечислите в <i>обратном</i> хронологическом порядке прежние места работы, точно указывая занимаемую должность и характер выполняемой работы
Образование	Перечислите в <i>обратном</i> хронологическом порядке все учебные заведения, курсы и т. п., которые могут иметь отношение к должности, на которую вы претендуете
Специальные навыки и умения	Укажите, с каким специальным оборудованием вам приходилось работать, и приобретенные навыки (в школе, УПК и т. п.)

Когда вы будете составлять резюме, то, не торопясь, вспомните свои достижения во всех сферах деятельности. Это может быть членство в обществах, учеба на курсах. Внимательно просмотрите получившийся список и убедитесь в том, что в него вошло все, что может иметь отношение к интересующей вас работе, позитивно вас характеризует.

Почти во всех учреждениях при устройстве на работу претендентам предлагают заполнить анкету. Чтобы успешно справиться с ответами на вопросы, **вы должны заранее осмыслить информацию о себе.** В любой анкете или бланке, в любом опросном листе (какую бы сферу деятельности вы ни выбирали) есть ряд общих обязательных положений, их надо знать. Обычно требуются:

— домашний адрес, телефон, а если вы редко бываете дома, то и телефон вашего друга или родственника, который может оставить записку для вас;

— образование (школа, город, где она расположена, продолжительность обучения в ней, сведения о полученном дипломе или сертификате, подтверждающем уровень образования, перечень изучавшихся дисциплин);

— опыт работы, занятия в кружках, участие в олимпиадах, конкурсах;

— прочие сведения о себе: хобби, общественные организации, в которых состоите, полученные награды, общественная работа, которой занимались;

— конторское оборудование, машины, механизмы, которыми вы умеете пользоваться, указание имеющегося у вас разряда, квалификации.

Работодателя интересует информация, которую вам не хотелось бы открывать. В любом случае рекомендуется быть честным.

Конечно, анкета не обладает гибкостью, но вы вполне можете использовать ее для своей выгоды. Помните, что отношение человека, читающего анкету, вовсе не сводится к позиции “Давай-ка посмотрим, в чем этот человек некомпетентен”. Скорее, он будет стремиться выяснить: “Может быть, это тот человек, который нам нужен?” Поэтому используйте все вопросы анкеты (об образовании, опыте работы и т. п.), чтобы продемонстрировать свои достоинства.

Вот некоторые общие **советы по заполнению анкеты**:

— попросите два бланка анкеты. Если же бланк предоставляется только в одном экземпляре, сделайте его копию, прежде чем начнете заполнять анкету;

— прочитайте всю анкету от начала до конца, прежде чем начнете ее заполнять;

— напечатайте анкету, если можете;

— не оставляйте пустого пространства в анкете, всегда ставьте слова “не имею”, если запрашиваемая в анкете информация не имеет к вам отношения. Это дает понять людям, которые будут читать вашу анкету, что вы не пропустили (сознательно или нет) какой-то вопрос.

Очень часто при трудоустройстве претендентам приходится проходить собеседование (или интервью) с работодателями или специалистом по отбору кадров (менеджер по кадрам). Собеседование или интервью, как правило, длится не более получаса, но именно за это короткое время необходимо произвести позитивное впечатление, чтобы получить работу.

Многие из вас больше всего боятся именно собеседования при поступлении на работу. Но собеседование — оптимальный способ показать работодателю свои лучшие качества. **Собеседование — более гибкая форма** проверки работника, **чем анкетирование или тестирование**. Стремитесь использовать эту гибкость в свою пользу. Постарайтесь заранее подготовиться к собеседованию, чтобы справиться с волнением.

Работодатель всегда ищет людей с высокой мотивацией к труду, демонстрирующих высокую степень своей подготовки к деятельности. Покажите, что вы очень заинтересованы в работе в данном месте. Сделать это можно, заранее узнав побольше о работе. Оденьтесь соответствующим образом — традиционно, как одевается большинство сотрудников учреждений, продемонстрируйте хорошие манеры.

Покажите, что вы внимательно слушаете все, о чем вам говорят, и поблагодарите собеседника по окончании беседы. Вы должны показать, что понимаете характер предстоящей работы, что сможете с ней справиться, что заинтересованы в данном рабочем месте. Вежливо расспросите о конкретном содержании работы и об условиях обучения и подготовки, предоставляемых новым работникам.

Один из лучших путей подготовки к собеседованию — провести пару репетиций с друзьями.

Ниже приведены наиболее часто возникающие в ходе собеседования вопросы, к которым вы должны быть готовы.

Почему вы обратились о приеме на работу именно по этой профессии?

Что вы знаете о данной работе, фирме или учреждении?

Почему вы выбрали именно эту профессию или специальность?

Что вы собираетесь делать, если?.. (Обычно следует описание критической ситуации на рабочем месте.)

Как вы могли бы описать самого себя? (Ваши главные сильные стороны, слабости.)

Работу какого типа вы больше всего любите?

Каковы ваши интересы вне работы?

Какого типа работу вы особенно не любите?

Ваши самые любимые и нелюбимые учебные предметы.

Какое отношение имеет ваше образование или опыт трудовой деятельности (УПК и т. п.) к данной работе?

Какова ваша цель в жизни?

Как вы планируете достичь эту цель?

На какую зарплату вы рассчитываете?

Продумайте варианты ответов на эти вопросы. Если вас спрашивают о ваших сильных сторонах, говорите о том, что имеет непосредственное отношение к предлагаемой работе. Если спрашивают о слабостях, обязательно упомяните в ответе и ваши сильные стороны, опять же связанные с работой (например, вы привыкли слишком усердно работать, вас беспокоит, что вы чрезмерно много внимания уделяете деталям в процессе работы, вы всегда стремитесь рассмотреть всю картину происходящего и др.). Если вас спрашивают о каком-то негативном опыте (неудачи в учебе, плохое поведение и др.), будьте готовы показать, какой урок вы из этого извлекли и что он вам пошел впрок.

Собеседование — это всегда диалог. Поэтому будьте готовы задавать вопросы. Постарайтесь как можно больше узнать о характере предстоящей работы. Представьте, сколь разочарованы вы будете, если приобретете работу,

которая вам не понравится, и через пару недель вы вынуждены будете искать новое место.

Вот некоторые вопросы, которые вам следует задать собеседнику.

Как примерно будет выглядеть мой рабочий день?

Кому непосредственно я буду подчиняться? Можно ли с ним встретиться?

Будет ли кто-то в подчинении у меня? Можно ли с ним встретиться?

Какие имеются возможности для служебного или профессионального роста?

В чем состоит главная проблема данной работы?

Вы, конечно, заметили, что вопросы о жалованье и премиальных не включены в указанный выше перечень. В центре ваших вопросов и ответов на первом собеседовании должны быть место работы и что вы можете для фирмы сделать, а не то, сколько фирма будет платить вам. Размер зарплаты и премии можно выяснить, когда должность уже будет предложена вам.

В конце собеседования надо обязательно выяснить, какими должны быть ваши последующие действия: необходимо ли вам снова встретиться с вашим собеседником, следует ли вам представить дополнительную информацию о себе, предстоят ли другие собеседования, когда будет принято окончательное решение?

Постарайтесь закончить собеседование в позитивном ключе, подтвердите свою заинтересованность в получении данной должности и пригодность к ее выполнению. Выразите благодарность вашему собеседнику. Помните, что с вами может беседовать как раз тот человек, который собирается вас принять на работу.

Итак, для успеха в устройстве на работу человеку, претендующему на ту или иную должность, необходимо владеть двумя видами информации:

- 1) данными о себе;
- 2) данными о работе, которую он хотел бы получить.

Если данные о себе надо просто осмыслить, то сведения о работе надо собрать, и сделать это желательно до собеседования.

Надеемся, что содержание этого параграфа поможет вам успешно справиться с поставленной целью.

Вопросы и задания

1. Какие источники можно использовать для поиска работы?
2. Какие шаги необходимо предпринять, чтобы получить желаемую работу?
3. Что пытаются выяснить работодатели у претендентов на рабочее место, должность?
4. Что такое резюме для трудоустройства?
5. Характеристика основного содержания анкеты, которую заполняют претенденты на должность.
6. Как поступить, если в анкете есть вопросы, связанные с информацией, которую вам не хотелось бы открывать?
7. Если запрашиваемая в анкете информация не имеет к вам отношения, что нужно написать?
- ▲ 8. Как вы посоветуете одеться вашему другу, отправляющемуся на собеседование:
 - а) броско, чтобы привлечь к себе внимание;
 - б) дорого;
 - в) надеть традиционный костюм;
 - г) так, как ему нравится?
9. Какие вопросы обычно задает работодатель во время собеседования?
10. Что вы должны узнать о работе во время собеседования?
- ▲ 11. Составьте свое резюме для предоставления работодателю.

3.6. Профконсультационные услуги и помощь в трудоустройстве

На занятиях по курсу “Мое профессиональное будущее” мы с вами познакомились с правилами выбора профессии, с тем, как анализировать профессиональную деятельность и сопоставлять ее требования с личными качествами. Вы уже знаете, как заниматься профессиональным самовоспитанием и выстраивать личный профессиональный план. Возможно, вы столкнетесь с рядом проблем при практической реализации своего плана, да и выбор профессии может вызвать у вас затруднения. Решить проблемы,

связанные с профессиональным самоопределением, вам может профессиональная консультация.

Профессиональная консультация — это метод психологической помощи людям: оказание помощи в выборе профессии, планировании карьеры, преодолении трудностей профессиональной деятельности. Профессиональная консультация — это помощь в выборе дальнейшего профессионального пути. Она проводится специалистами — психологами, медиками, педагогами или профконсультантами. Если в вашем учебном заведении есть психолог, вы можете обратиться к нему за консультацией. В Республике Беларусь есть несколько центров профориентации молодежи (в Минске и Гродно). Вы можете связаться с этими центрами по телефону и записаться на профессиональную консультацию. Кроме того, в нашей стране в каждом районе есть отделения центров занятости населения. Во всех этих местах вы можете получить профконсультации.

Справочно-информационная профконсультация предусматривает предоставление клиентам актуальных и достоверных сведений, содержащих характеристику профессий, информацию о учебных заведениях, состоянии рынка труда, вакантных рабочих местах. **Диагностико-корректирующая** консультация направлена на оказание помощи лицам, переживающим трудности, связанные с невозможностью удовлетворения сделанного выбора профессии по разным причинам. Проведение такого рода профконсультаций требует глубоко психологического анализа внутреннего мира клиента, использования диагностических процедур, установления доверительных отношений между консультантом и клиентом. **Формирующая** (иногда ее называют развивающей) профконсультация нужна, когда у человека нету личного профессионального плана. Основное ее содержание — активизация готовности личности к определению своей позиции и самостоятельному принятию решения. Бывают еще **врачебные** профконсультации для тех, у кого есть серьезные заболевания, и поэтому им трудно самостоятельно сделать выбор. Такие консультации проводит врач. При проведении профконсультаций учитываются также потребности рынка труда и возможности трудоустройства.

В начале изучения курса “Мое профессиональное будущее” мы говорили о том, что профессии появились в про-

цессе разделения труда. Этот же процесс привел к появлению рынка, так как стал необходим обмен продуктами. **Рынок** — это сфера товарного обращения. На рынке происходит предложение товара, спрос на него определяет цену. С развитием общества, научно-техническим прогрессом появился и рынок труда. **Рынок труда** — это специфический рынок, где товаром является рабочая сила.

Получив профессиональное образование, человек приступает к поиску работы. Каждый хочет получить достойное вознаграждение (заработную плату) за свою работу. Иногда невозможно найти свободное рабочее место по определенной профессии, и тогда человек становится безработным. **Безработный** — это трудоспособный гражданин, не имеющий работы и заработка и зарегистрированный в органах государственной службы занятости населения.

В нашем обществе работа является одной из самых главных ценностей, поэтому невозможность трудоустроиться вызывает у человека негативные чувства; что еще хуже, безработных не уважают. Большинство людей смотрят на безработных как на лодырей и “паразитов”. Поэтому остаться без работы — это серьезное испытание для человека.

В нашей стране с 1991 года функционирует служба занятости населения. **Занятость** — деятельность граждан, связанная с удовлетворением личных и государственных потребностей, не противоречащая законодательству Республики Беларусь и приносящая им заработную плату, трудовой доход. Формированию в нашей стране рыночных отношений, появлению рынка труда сопутствовало и появление безработицы. **Безработица** — явление в экономике, при котором часть трудоспособного населения, желающая работать или заниматься предпринимательской деятельностью, не может продать свою рабочую силу.

Какую же помощь можно получить в центрах службы занятости? Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 16 лет имеют право на бесплатную профконсультацию и бесплатное получение информации в органах службы занятости. С 16 лет человек может зарегистрироваться как безработный. Регистрация безработных осуществляется по месту жительства при личном обращении в районную службу

занятости. Безработные имеют право на бесплатную профконсультацию, профессиональную подготовку и переподготовку, повышение квалификации по направлению органов службы занятости, бесплатное содействие в подборе работы и трудоустройстве в соответствии с призванием, образованием, материальную помощь (получение пособия по безработице), содействие в организации предпринимательской деятельности.

Как искать работу через Интернет. Те, у кого есть выход в виртуальную сеть, конечно, уже оценили удобства работы в ней. В крупных поисковых системах, таких, как www.rambler.ru, надо набрать интересующее вас словосочетание, например “поиск работы в Минске”. На экран будут выведены ссылки на все белорусские сайты по поиску работы. Некоторые из них приведены ниже.

www.rabota.by — база данных и резюме по Минску, поиск работы и подбор персонала. На сайте простая система навигации и хорошая поисковая система. В базе более 10 тысяч вакансий и резюме тех, кто ищет работу. Есть возможность вносить добавления и изменения в свое объявление.

www.jobs.tut.by (его еще называют *работа тут*) — это виртуальный персональный кадровый агент. Огромная база вакансий и резюме, обширная база данных. Есть раздел с полезными советами по поиску работы, составлению резюме, написанию сопроводительного письма.

www.job.gandliar.com — база формируется из бесплатных объявлений организаций о вакансиях и резюме частных лиц. Вакансии кадровых агентств публикуются на частной основе. Есть возможность поиска работы не только в Минске, но и в других городах Республики Беларусь. Содержит информацию и об учебных курсах.

Также вы можете заглянуть на биржу интеллектуального труда. На сайте www.biz.zubr.com вы найдете новости рынка труда, статьи и обзоры консультантов. Есть возможность ознакомиться с анкетами молодых специалистов. Специалисты в сфере IT-технологий выделены в отдельную группу. Есть сведения о дистанционном обучении, центрах занятости, волонтерском движении и другая полезная информация.

Также можно обратиться к сайту — электронной версии газеты “Работа для вас” — www.rdw.by и на www.open.by в раздел “Работа”.

Через поисковики вы также можете найти работу в России, Украине, странах Балтии, Европе, США, Канаде и др.

Чтобы не пополнить ряды безработных, принимая решение о выборе профессии, необходимо поинтересоваться, какие профессии востребованы на рынке труда. Сегодня в нашей стране переизбыток юристов, экономистов, бухгалтеров, а вот квалифицированных строителей не хватает. Завтра ситуация может измениться. В рыночной экономике ценность образования растет и место в жизни обеспечивается не столько связями, сколько умом, трудолюбием, инициативой. Современного профессионала отличает мобильность, творческое отношение к делу, целеустремленность, высокая активность, предприимчивость.

Не тешьте себя надеждой, что, проучившись кое-как, вы получите все что вам угодно. Образование — ключ к успеху. Уже сегодня нужно начинать самостоятельно и активно готовить себя к определению жизненного пути. **Успехов вам!**

Вопросы и задания

1. Что такое профконсультация?
2. Где и по каким вопросам можно получить профессиональную консультацию?
3. Виды профконсультаций, их характеристика.
4. Что такое рынок труда?
5. Охарактеризуйте явление безработицы. Кто такой безработный?
6. Когда и для чего была создана государственная служба занятости населения в РБ?
7. Когда можно стать на учет в службе занятости?
8. На какую бесплатную помощь можно рассчитывать учащимся 14—16 лет в службе занятости?
9. Какую помощь может оказать безработным районная служба занятости населения?
- ▲ 10. Обсудите портрет современного успешного специалиста.

Приложение

Краткий словарь черт характера

Аккуратность, активность, альтруизм, артистичность.

Балагурство, бдительность, безволие, беззаботность, бережливость, бескорыстность, безответственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бесхарактерность, благожелательность, благоразумность, благородство, болтливость, боязливость.

Вежливость, великодушие, верность, веселость, властность, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержанность, выносливость, высокомерие.

Гордость, горячность, грубость, гуманность.

Дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, делячество, дерзость, деспотичность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, душевность.

Жадность, женственность, жестокость, жизнелюбие.

Заботливость, завистливость, заносчивость, застенчивость.

Идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность.

Коллективизм, красноречивость, критичность, кротость.

Лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, леность, лживость, лиричность, лицемерие, льстивость, любознательность, любопытство.

Медлительность, меланхоличность, мечтательность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость.

Наивность, насмешливость, настойчивость, находчивость, небрежность, невозмутимость, нежность, независимость, некритичность, нелюбимость, неподкупность, непрактичность, неприхотливость, неуживчивость.

Обидчивость, общительность, организованность, осторожность, остроумие, отзывчивость, очаровательность.

Пассивность, пессимизм, пластичность, подозрительность, постоянство, практичность, предприимчивость, приветливость, придирчивость, пунктуальность.

Радушные, разносторонность, рассеянность, расчетливость, решительность.

Самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, сдержанность, скромность, скрытость, слабоволие, слабохарактерность, смелость, собранность, сообразительность, справедливость, старательность.

Тактичность, торопливость, трудолюбие, тщеславие.

Уживчивость, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие.

Фантазерство, флегматичность.

Хвастливость, хитрость, хладнокровие, храбрость.

Целеустремленность.

Честность, чистоплотность, чувствительность.

Шутливость.

Щедрость.

Эгоистичность, эрудированность.

Юмористичность.

Ячество.

Ответы и пояснения к некоторым заданиям

2.6. “Мышление и успешность в профессиональной деятельности”.

С. 98—99, задание 1.

1. Только обложки, так как при обычной расстановке книг первая страница первого тома соприкасается с последней страницей второго тома.

2. 240 км.

3. а) Поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получилась пирамида.

б) См. рисунок.

4. Вместо молотка использовать гирю.

С. 99, задание 2.

1. Деревянные треугольники, на которых укреплены бакены (маяки), всегда направлены против течения (об их расположении можно судить по тому, как вода обтекает бакен). Следовательно, пароход идет вверх по реке.

2. На рисунке показана стая птиц, в полете они образуют угол, одна сторона которого короче другой. Это журавли. Стаями журавли летят весной и осенью. По деревьям на опушке леса можно определить, где юг: там всегда гуще кроны. Журавли летят в южном направлении. Значит, на рисунке изображена осень.

3. Река в этом месте мелка: матрос, стоя на носу парохода, шестом измеряет глубину фарватера.

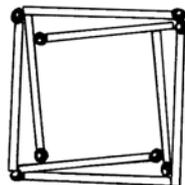
4. Причаливает к пристани: группа пассажиров, взяв вещи, приготовилась сойти с парохода.

5. Отвечая на первый вопрос, мы определили, в какую сторону течет река. Чтобы определить, где правый, а где левый берег реки, надо стать лицом по течению. Мы знаем, что пароход причаливает к пристани. Видно, что пассажиры приготовились выходить на ту сторону, откуда вы смотрите на рисунок. Значит, ближайшая пристань находится на правом берегу реки.

6. На бакенах фонари; ставят их под вечер и снимают рано утром. Видно, что пастухи гонят стадо в селение. Сопоставив эти два признака, приходим к выводу, что на рисунке показан конец дня.

С. 99—101, задание 3.

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-------------|
| 1. Ядро | 2. Болото | 3. Палка | 4. Святость |
| Игра | Дерево | Обруч | Кустарник |
| Гора | Замок | Картон | Учитель |
| Поле | Камень | Книга | Воробей |
| Коса | Сарай | Зерно | Апельсин |



Тело	Невод	Восток	Станция
Пуля	Холод	Сугроб	Черника
Сажа	Козел	Ветка	Капуста
Душа	Зелень	Пиджак	Трусость
Река	Телега	Балкон	Контора

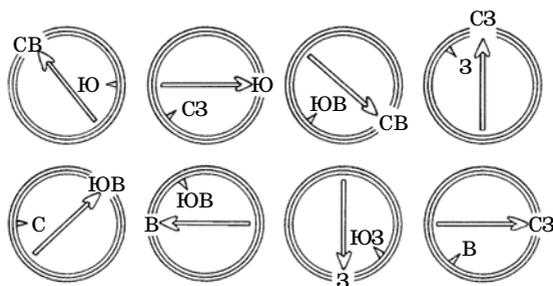
Возможны другие варианты ответов.

С. 102—103, задание 5.

- | | |
|--|--|
| <p>а) 1. Мокрые осадки.
2. Органы чувств.
3. Оптические приборы, изделия оптики.
4. Органы пищеварения.
5. Кристаллические вещества, кристаллы.
6. Символы.
7. Оружие.
8. Организмы, живое, жизнь.
9. Планеты Солнечной системы.
10. Емкость, хранилище.</p> | <p>б) 1. Съедобные растения.
2. Оптимистические чувства.
3. Бытовые вещи человека.
4. Животные.
5. Деревья.
6. Металлы.
7. Возрастные периоды человека.
8. Жидкости.
9. Пища.
10. Источники света.</p> |
|--|--|

С. 102—103, задание 6.

См. рисунок.



С. 103—104, задание 7в.

1. В З С.
2. Л 2 С.
3. Л: (В 2 Л).
4. В: (Л 2) (В 3 С).
5. Л 3 С.

С. 105, задание 8.

- в) А — 2.
Б — 3.
В — 4.
Г — 1.
Д — 5.
Е — 3.
Ж — 3.

С. 105, задание 9.

	1	2	3	4	5
а			+		
б	+				
в				+	
г					+
д		+			

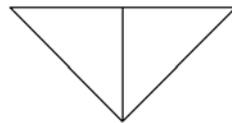
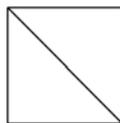
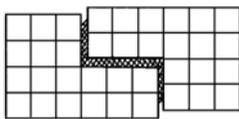
С. 105—106, задание 10.

I тип.

1. доход, потоп, топот и др.
2. 4 ч 20 мин.

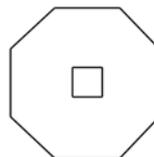
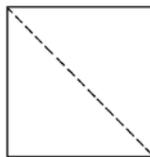
II тип.

1. См. рисунки.



III тип.

1. Змея свернется в кольцо без просвета, при этом в сечении у нее будет несколько слоев.
2. См. рисунки.



С. 108, задание 9.

а) Зажечь свечу.

б) Фраза “Встретились два человека, друзья детства”, шаблонно понятая, приводит к мысли о встрече двух мужчин, так как “человек” и “друг” — слова мужского рода. На самом же деле встретились мужчина и женщина, которая и является матерью Леночки.

в) Путники подошли к разным берегам реки. Сначала переправился один, затем — другой. Задачу мешает решить шаблонное понимание первой фразы (“двое подошли к реке”), которая как бы наталкивает на мысль, что путники шли вместе и в одном направлении.

2.7. “Воображение и профессия”.

С. 110, задание 1.

1. Трапеция.

2. Мягкий знак, перевернутый флажок.

3. Квадрат.

4. 10 фигур, из них треугольников — 6, трапеций — 2, пятиугольников — 2.

С. 111, задание 2в.

Для примера приведены ответы двух учеников и их оценка в баллах (б.).

I. Огонь зажег ленту, которая лежала на окне (2 б.). Около окна, на котором лежала лента, горел огонь (1 б.). На окне были нарисованы яркая желтая лента и огонь (2 б.). Дети увидели из окна, как огонь, ползущий по лентам на полу, приближался к ним (4 б.). Мы шли в магазин, чтобы купить ленту, но по дороге мы увидели окно, сквозь которое пробивался огонь (4 б.). Через окно было видно, как в огне горела лента (2 б.). Скоро мы вынуждены были зажечь огонь, так как за окнами стемнело и светлая лента света куда-то исчезла (4 б.).

Всего 7 предложений, 19 баллов.

II. У окна, где находился камин, над огнем висела розовая лента (4 б.). Мальчику сказали составить предложение со словами: лента, окно, огонь (4 б.). Под окном в огне сгорала лента (2 б.). Сидя на окне, мальчик сочинял стихотворение про ленту сестрички и огонь (4 б.). Огонь подступал к окну, на котором лежала лента (2 б.). В тетради у Маши было написано три слова: лента, огонь, окно (4 б.). В окне мелькнул огонь, похожий на розовую ленту (1 б.). На окне лежала лента, яркая и красная, как огонь (1 б.). В словах *окно, огонь, лента* Олег сделал четыре ошибки (4 б.).

Всего 9 предложений, 26 баллов.

3.1. “Принятие решения о выборе профессии”

С. 160, практическая работа № 2.

а) Борис должен уточнить, смогут ли его родители, родственники помочь ему финансово во время обучения.

б) Прежде чем принять решение о выборе профессии, Галине полезно было бы определить свои интересы и способности.

в) Григорий должен выяснить, есть ли у него способности к столярному делу.

г) Диане следует продолжить обучение в школе и лучше узнать свои интересы и способности. В будущем в связи с изменениями на рынке труда ее знания могут оказаться чрезвычайно полезными.

С. 160—161, практическая работа № 3.

1. Ложно.

3. Ложно.

5. Ложно.

7. Ложно.

2. Истинно.

4. Ложно.

6. Истинно.

8. Истинно.

Рекомендуемая литература

1. *Бардин, С. М.* Учитесь властвовать собой. — М., 1976.
2. *Барр, С.* Россыпи головоломок. — М., 1987.
3. *Башкирова, Г. Б.* Наедине с собой. — М., 1975.
4. *Берг, В.* Карьера — суперигра. — М., 1996.
5. *Бердяев, Н. А.* Самопознание. — М., 1990.
6. *Газарян, С. С.* Ты выбираешь профессию. — М., 1985.
7. *Гнатюк, Н. П.* Сизиф и музы: Заметки о призвании. — М., 1992.
8. *Гришина, Г. И.* Профессии, которые мы выбираем. — М., 1976.
9. *Дражина, И. В.* Следователь: книга для учащихся. — Мн., 1991.
10. *Иващенко, Ф. И.* Психологические характеристики профессий. — Мн., 1979.
11. *Казакевич, Н. Н.* Что надо знать школьникам, выбирающим профессию. — Мн., 2001.
12. *Климов, Е. А.* Как выбрать профессию. — М., 1990.
13. *Климов, Е. А.* Психология: Учебник для средней школы. — М., 1997.
14. *Коломинский, Я. Л.* Человек: психология. — М., 1986.
15. *Кочетов, А. И.* Как заниматься самовоспитанием. — М., 1986.
16. Мир профессий: В 6 т. — Мн., 1985—1989.
17. *Нагорный, В. Э.* Гимнастика для мозга. — М., 1975.
18. *Немов, Р. С.* Практическая психология: Познай себя. Влияние на людей. — М., 2001.
19. *Орлов, Ю. М.* Психология самопознания и самовоспитания характера. — М., 1986.
20. *Павлютенков, Е. М.* Кем быть? — Киев, 1989.
21. *Пекелис, В.* Как найти себя. — М., 1985.
22. *Пекелис, В.* Твои возможности, человек! — М., 1986.
23. *Платонов, К. К.* Занимательная психология. — М., 1986.
24. *Процицкая, Е. Н.* Выбирайте профессию. — М., 1991.
25. *Процицкая, Е. Н.* Практикум по выбору профессии. — М., 1995.
26. *Родари, Дж.* Грамматика фантазии. — М., 1978.
27. *Шевченко, Ю. А.* Край удивительных профессий. — М., 1981.
28. 2000 профессий, специальностей, должностей: Энциклопедический справочник: Для общеобразовательных школ и ПТУ. — Мн., 1986.

Содержание

От автора	3
Введение	5
Правила выбора профессии.....	5
1. Ориентировка в мире профессионального труда	10
1.1. Труд и профессия	10
1.2. Классификации профессий	15
1.3. Типы, классы, отделы и группы профессий. Формула профессии	18
1.4. Требования профессии к человеку	26
1.5. Что такое профессиография и профессиограмма.....	32
1.6. Профессиональная пригодность и способности	34
2. Представление о себе и своих возможностях в профессиональной деятельности	40
2.1. Здоровье человека и профессиональная пригодность	40
2.2. Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд	52
2.3. Свойства нервной системы, темперамент и профессиональная деятельность	66
2.4. Внимание и его особенности в профессиональном труде	78
2.5. Память и ее проявления в профессиональном труде ..	87
2.6. Мышление и успешность в профессиональной деятельности	97
2.7. Воображение и профессия	109
2.8. Координация движений и профессиональная пригодность	116
2.9. Интересы и склонности в профессиональном выборе ...	121
2.10. Характер и профессиональное становление личности ...	131
2.11. Мой психологический портрет и мои возможности в профессиональной деятельности	148
3. Проектирование пути к своей профессии	156
3.1. Принятие решения о выборе профессии	156
3.2. Профессиональное самовоспитание	161
3.3. Профессиональное развитие личности в процессе допрофильного и профильного обучения	168
3.4. Пути получения профессионального образования	170
3.5. Успешное трудоустройство.....	174
3.6. Профконсультационные услуги и помощь в трудоустройстве	180
Приложение	185
Краткий словарь черт характера	185
Ответы и пояснения к некоторым заданиям	186
Рекомендуемая литература	190

00000000 00	00000000 0 0000 00000000	00000000 00000000 00000000 0000 0000000000	00000000 00000000 00 000000000000 00000000 00000000
20 /			
20 /			

Учебное издание

Процицкая Елизавета Николаевна

МОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ

Экспериментальное учебное
 пособие для 10 класса учреждений,
 обеспечивающих получение общего среднего
 образования, с белорусским и русским языками обучения,
 с 12-летним сроком обучения

Редактор	<i>Н. В. Упатова</i>
Художник обложки	<i>К. К. Шестовский</i>
Художник	<i>К. К. Шестовский</i>
Технические редакторы	<i>Н. В. Упатова, Н. М. Хаманеева</i>
Компьютерный набор	<i>Е. Н. Процицкая, Н. М. Хаманеева</i>
Компьютерная верстка	<i>Н. М. Хаманеева</i>
Корректор	<i>Н. В. Упатова</i>

Подписано в печать 05.08.2005. Формат 60×90 ¹/₁₆.
 Бумага офсетная № 1. Гарнитура Школьная. Печать офсетная.
 Усл. печ. л. 12. Уч.-изд. л. 8,5. Тираж 100 экз.
 Заказ № 1.

Учреждение “Издательство “Адукацыя і выхаванне”.
 ЛИ № 02330/0133264 от 30.04.2004.
 220004, г. Минск, ул. Короля, 16.

Отпечатано в типографии
 Учреждения “Издательство “Адукацыя і выхаванне”.
 ЛП № 02330/0131527 от 28.07.2005.
 220088, г. Минск, ул. Захарова, 59.