Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Тюменской области
«Гимназия российской культуры»

Проект

Профессия «Психолог» -
мой профессиональный выбор

Выполнила:
Авдеева Анна
ученица 9Б класса

Руководитель:
Большакова Е. А.

Тюмень, 2022

Содержание

Введение……..…….....3

1. Профессия «Психолог»……..… …4

1.1. Содержание деятельности профессии …….……5

1.2. Профессионально важные качества……..……...6

1.3. Плюсы и минусы профессии…….....6

2. Мой профессиональный выбор

2.1. Профессиональное погружение «Я - школьный психолог» ……7

2.2. Методики по диагностике профессиональной направленности…….....7

2.3. Учебные заведения, условия поступления …….……..9

Заключение…….....11..

Список литературы….....12

Приложение…….

Введение

Выбор профессии самый сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека.

Вот уже несколько лет меня привлекает профессия «Психолог».

В последние годы услуги психологов становятся все более востребованными. Люди поняли, что со многими проблемами нельзя бороться в одиночку и осознали необходимость обращения к специалистам. Психологи ведут частную практику, работают в детских учреждениях, а также в штате крупных корпораций. Сегодня профессия «психолог» представляется перспективной и востребованной.

Тема проекта: Профессия «Психолог» - мой профессиональный выбор

Работа над темой проекта поможет мне изучить плюсы и минусы выбранной профессии, узнать требования к профессии «психолог», погрузиться в специальность, выбрать учебные заведения, где готовят специалистов. А также выяснить условия поступления в учебные заведения и определить предметы для сдачи выпускных экзаменов.

Цель проекта: Пройти профессиональную пробу «Я - школьный психолог»: подготовить и провести занятие для учащихся 9-х классов - «Интересы и склонности в профессиональном выборе».

Погружение в специальность поможет мне сделать выбор в пользу этой профессии или рассмотреть другие специальности.

Задачи:

1. Определить содержание деятельности профессии
2. Изучить профессионально важные качества профессии
3. Исследовать личностные особенности и возможности при выборе профессии
4. Подобрать материал к уроку.

Содержание деятельности профессии

Психолог - это тот, кто изучает психические процессы и поведение человека, наблюдая, интерпретируя и записывая, как люди относятся друг к другу и к окружающей среде. На сегодняшний день профессия психолога является одной из самых популярных. Работа психолога – это взаимоотношение со многими людьми, умение понять, выслушать, помочь, в различных житейских ситуациях. Существует в мире уже более тысячи лет, психология считается старой наукой. Психологи работают с детьми в школах и детских садах, на некоторых предприятиях, при кадровых агентствах, так же есть семейные психологи, клинические, которые работают при службах доверия. В реабилитационных центрах.

Психология призвана исследовать и постигать самое ценное и сокровенное, чем наделён человек – его душу, сложный, неповторимый и уникальный внутренний мир. Психолог занимается поиском ответов на вопросы о том, почему человек ведёт себя так, а не иначе, почему он к одному стремится, а другое отвергает, почему счастлив или несчастлив, как управлять собой и быть эффективным в общении с другими. Главное, что делает психолог, общаясь с клиентом, создаёт условия, при которых клиент начинает понимать себя, разбираться в себе, обнаруживает ресурсы для своего развития и самостоятельно принимает верное решение. Психологию можно разделить на два основных направления – теоретическую и практическую. Психологи работают со здоровыми людьми, которые хотели решить какие-либо проблемы или конфликты. Основным средством воздействия психолога на человека является консультация.

Еще на этапе получения психологического образования стоит определиться с желаемым направлением деятельности и лучше узнать о том, чем может заниматься психолог и где он может работать. Многим психологам приходится испробовать самые разные профессии, прежде чем они находят именно то, чем хотели бы заниматься. Кто-то проходит через работу в школе, в детском саду или на телефоне доверия, прежде чем понимает, что хотел бы заниматься психологическими тренингами. Кто-то находит свое призвание в работе с детьми-сиротами и психологической реабилитации семей. Кто-то с самого начала знает, что его путь — это частная психологическая практика, со своим кабинетом. Кто-то выбирает научно-исследовательское направление.

Вариантов карьеры для человека, получившего образование психолога, немало. Обычно, говоря «психолог», мы представляем человека, ведущего частный прием и помогающего людям справиться с жизненными трудностями. Но психологи, ведущие

частный прием, — лишь малая часть всех специалистов. Для дипломированного психолога открыто множество дверей.

Немало специалистов этого профиля трудится в сфере здравоохранения, работая медицинскими и клиническими психологами, психологами судебной медицины, психоаналитиками и консультантами телефонных служб психологической поддержки. Психологи необходимы и в сфере образования — школьные психологи, психологи дошкольных заведений и дефектологи всегда востребованы, особенно в частных учебных заведениях. Психолог может передавать свои знания следующему поколению, преподавая психологию в учебных заведениях, а также заниматься исследовательской работой. В последние годы психологи все чаще находят себя в бизнес-сфере — такие профессии, как персональный коуч и бизнес-тренер, весьма популярны. Психологи часто работают в HR-службах.

Профессионально важные качества

Для профессиональной деятельности определяющие значения имеют профессионально важные качества. Именно эти качества позволяют успешно реализовывать необходимую деятельность. В процессе своей деятельности психолог неизбежно проецирует свои переживания, свой внутренний мир па возникающие ситуации. Также на его работу оказывает влияние отношение, как к миру, так и социально-экономическим и политическим проблемам.

Как наиболее важные профессиональные качества психолога (помимо качеств, которые необходимы в любой другой профессии: ответственность, добросовестность, терпимость и т.п.) можно выделить следующие.

Эмпатия — это способность к сопереживанию, ставить себя на место другого. Эмпатия — способ понимания без осмысления, проникновение в эмоциональный мир другого человека.

Открытость — постоянная готовность взаимодействовать с окружающим миром.

Самообладание — умение контролировать свои настроение и чувства, сохранение спокойствия и невозмутимости в любой ситуации. Особенно это сложно, когда заказчик или клиент ведет себя агрессивно, навязчиво, капризно и т.п. Сохранение границ собственного "Я" позволяет контролировать поступающую через органы чувств информацию из внешнего реального мира в любых ситуациях.

Конгруэнтность (лат. — соразмерный, соответствующий) — это процесс без оценочного принятия и осознания человеком своих собственных реальных и актуальных

ощущений, переживаний и проблем с их последующим точным озвучиванием в языке и выражением в поведении способами, не травмирующими других людей. Данный термин был введен в психологию К. Роджерсом

Интерес к людям — эмоционально положительное, доброжелательное отношение к окружающим людям, сопровождающееся желанием и стремлением общаться с ними, узнавать их.

Умение признавать ошибки — это одно из важных качеств, которые позволяют исправлять ошибки и самосовершенствоваться.

Стрессоустойчивость — способность человека переносить значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные нагрузками профессиональной деятельности.

Рефлексия — способность человека к критическому самоанализу, способность к размышлению о смысле человеческого существования.

Понятность мышления — способность адекватно воспринимать реальную ситуацию, т.е. умение выделять суть объекта или явления, умение видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину мира.

Коммуникативность — способность быстро и легко находить общий язык с людьми. Для психолога необходимо разговаривать понятным для заказчика или клиента языком. Важно уметь приближать свою речь к речи собеседника для улучшения контакта при умении психологически корректно взаимодействовать с сохранением дистанции.

Плюсы и минусы профессии

Психолог оказывает помощь в решении личностных проблем. Таким образом, предметом деятельности психолога является душевное состояние человека и его внутренний мир, а главной задачей - оказание помощи человеку в обретении гармонии с самим собой и с окружающим миром.

К плюсам профессии можно отнести следующие:

* Работа психолога - по-настоящему интересная и творческая, она дает возможность почувствовать отдачу и пользу от своей деятельности, а, значит, приносит самоудовлетворение;

*Личностный рост - неотъемлемая часть профессии, так как специалисту приходится постоянно самосовершенствоваться, чтобы стать успешным психологом.

* Данная профессия становится частью ее носителя - в повседневной жизни неизбежно использование профессиональных знаний, полученных в процессе практики, например, способность хорошо понимать людей и легко находить к ним подход.

Минусы профессии психолога:

* Большое количество негативных новостей,

* Высокая эмоциональная нагрузка в связи с переживанием проблем пациентов и вследствие этого риск эмоционального выгорания

* Некоторые трудности в принятии противоположного мировоззрения пациента.

Мой профессиональный выбор

Профессиональное погружение «Я школьный психолог»

Профессиональная проба – профессиональное испытание, моделирующее элементы конкретного вида профессиональной деятельности, имеющее вид завершенного технологического процесса (или его отдельного этапа) и способствующее сознательному, обоснованному выбору профессии. Коротко говоря, профессиональная проба – это испытание себя в определённой профессии.Погружение в практику – лучший способ принятия верного решения. Профессиональное погружение в профессию «Психолог» можно выполнить, попробовав себя в роли школьного психолога. Таким образом я разработала и провела урок для учащихся 9-х классов «Интересы и склонности в профессиональном выборе».

(Смотреть приложение №1)

Методики по диагностике профессиональной направленности

ДДО-20 Е.А.Климова «Я предпочту»

Методика определяет склонности – ярко выраженные интересы. Это стремление заниматься определённым видом деятельности.

В основу опросника положена идея о делении всех существующих профессий на 5 типов по признаку предмета или объекта, с которым взаимодействует человек в процессе её труда:

- человек –природа,
- человек-техника,
- человек- человек,
- человек-знаковая система,

- человек-художественный образ.

Профессиональный тип личности

Для оценки профессионального личностного типа используется методика Д.Голланда. Он разработал концепцию индивидуальности для определения социальной направленности личности и выделил 6 типов:

- реалистический
- интеллектуальный,
- социальный,
- конвенциональный,
- предприимчивый,
- артистический.

Тест состоит из 42 пар профессий. Из каждой пары выбирается одна профессия. С помощью ключа подсчитываются совпадения ответов по шести шкалам. Для детального анализа и большей наглядности профессиональной направленности личности строится график: по оси абсцисс располагаются порядковые номера шкал от 1 до 6, по оси ординат - количество совпадений по каждой шкале.

Опросник Леонгарда-Шмишека для определения акцентуации

Теоретической основой теста является концепция «акцентуации личностей» К.Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные.

Выделенные 10 типов акцентуированных личностей разделены на 2 группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый.) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожный, циклотимический, экзальтированый).

В случае яркой выраженности основные черты характера становятся акцентуациями характера.

После подсчёта баллов строится график.

Сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. От 19 до 24 баллов черта характера является акцентуированной.

Опросник Айзенка для определения темперамента

Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) поможет вам узнать свой темперамент, определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. Диагностика самооценки по Г. Айзенку

является, пожалуй, классической методикой для определения темперамента и одной из самых значимых в современной психологии. Пройдя тест на темперамент Айзенка, вы сможете лучше познать свое собственное Я. Вы поймете, что представляет из себя ваш характер и сможете занять более правильную позицию в жизни. Знание темперамента своих близких и друзей, поможет вам комфортно уживаться в семье и в трудовом коллективе. Так, например, в некоторых школах, поступающий должен пройти тест на темперамент. В соответствии с этими тестами в дальнейшем будут формироваться классы. Многие работодатели при приеме на работу так же предлагают пройти тест на темперамент, чтобы выбрать того из соискателей, который удачно впишется в коллектив.

Согласно данным тестам можно выявить тип учащегося:

Экстраверт

- Обращённость индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах.
- Экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел.
- Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности
- Чувства и эмоции не имеют строго контроля, склонен к рискованным поступкам.
- На него не всегда можно положиться

Интроверт

- Это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу.
- Сдержан и отдалён от всех, кроме близких людей.
- Планирует и обдумывает свои действия заранее.
- Не доверяет внезапным побуждениям.
- Серьёзно относится к принятию решений.
- Любит во всём порядок.
- Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя.
- Обладает пессимистичностью.
- Высоко ценит нравственные нормы.

Учебные заведения, условия поступления

Получить специальность психолога можно лишь после 11 класса. Обучение на психолога предполагает получение высшего образования, для поступления необходимо сдать ЕГЭ по русскому языку, биологии и математике либо иностранному языку на

усмотрение вуза. В некоторых учебных заведениях в рамках вступительной кампании также проводят собеседования со всеми абитуриентами.

Обучение в очной форме длится 4 года, во всех остальных – 5 лет. После завершения учебы можно поступить в магистратуру.

Институт психологии и педагогикиТюмГУ

Адрес: г. Тюмень, пр. 9 Мая, 5.

Проходной балл: от 239

Заключение

В процессе работы над проектом я узнала о деятельности психолога, изучила требования к профессии, узнала о плюсах и минусах этой профессии, прошла диагностические процедуры, подобрала учебное заведение, где готовят специалистов, выяснила условия поступления и определила предметы для сдачи выпускных экзаменов. А также подготовила план-конспект к уроку «Предпрофильная подготовка» для учащихся 9-х классов «Интересы и склонности в профессиональном выборе».

Список литературы и интернет источники:

1. Климов, Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М. :Просвещение, 1990. - 653с.
2. Потемкина, О.Ф., Тесты для подростков / О.Ф. Потемкина, Е.В. Потемкина Е.В. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с.: ил.
3. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 184 с.
4. Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор": [Сборник] /Н. В. Афанасьева, Н. В. Малухина, М. Г. Пашнина ; [Афанасьева Н. В., Малузина Н. В., Пашнина М. Г.]; под ред. Н. В. Афанасьевой. – СПб : Речь, 2007. – 365 с.
5. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.; Воронеж: Модек, 1996.
6. Технология. «Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера»: Учеб. для 8—9 кл. Под ред. Г.В. Резапкиной «Просвещение» 2020г.
7. http://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fszn.permkrai.ru%2F%3Fo%3D563%26id%3D2241%26m%3D10%26y%3D2012%23news2241
8. https://www.pravmir.ru/proforientaciya/
9. https://4brain.ru/career/prof.php
10. https://gb.ru/blog/kak-vybrat-professiyu/
11. https://vk.com/wall-85476687_205
12. https://studopedia.ru/2_65362_harakter.html
13. https://videouroki.net/video/09-puti-polucheniya-professij.html

Приложение №1

Интересы и склонности в профессиональном выборе

Тема: Интересы и склонности в профессиональном выборе
Класс: 9
Цель: раскрыть суть понятий «Интерес», «Профессиональный интерес», «Склонности», провести диагностику методика «Карта интересов» А. Голомшток.
Задачи:

- научить осуществлять самоанализ уровня выраженности профессиональных интересов и склонностей
- Формировать трудовые и коммуникативные навыки работы в группе, взаимодействия друг с другом.
- Стимулировать учебно-познавательную деятельность.
- Развивать интеллектуальные умения (сравнивать, обобщать, классифицировать, объяснять), коммуникативные и эмоциональные контакты.

Методы: рассказ, беседа, диагностические процедуры.
Методическое оснащение урока: компьютер, проектор, презентация, рабочие тетради, учебники.
План занятия:
1. Вводная часть
Мотивирующая беседа
2.Основная часть
Рассказ
Тестирование
3. Заключительная часть
Подведение итогов
Рефлексия

Ход урока

1. Организационный этап

- Приветствие, проверка готовности учащихся.

2. Актуализация знаний

1. Что такое план?
2. Какие бывают планы?
3. Для чего мы составляем планы?
4. Что такое жизненный план?
5. Что такое профессиональный план?
6. Почему необходимо продумать все этапы профессионального плана?

Правильно выбрать профессию очень важно для каждого человека. Это позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, материально обеспечить себя и свою семью. А успешно составленный профессиональный план – это фундамент будущей профессиональной деятельности человека, его карьеры.

- А для того, чтобы работа приносила человеку удовлетворение, радость, что надо учитывать при выборе профессии?

(Интересы, склонности, способности, состояние здоровья надо учитывать при выборе профессии).

3. Изложение новой темы «Интересы и склонности в профессиональном выборе»

Для того, чтобы иметь четкий профессиональный план, мы должны учитывать три фактора «Хочу», «Могу», «Буду». Как ни парадоксально, именно с «хочу» всё и начинается. С самого детства мы говорим «Хочу быть..», «Хочу делать...». «Могу» - это наши возможности или то, что у нас получается лучше всего делать. А под словом «Буду» имеется ввиду востребованность дела, которое мы выбрали. Большинство известных ученых, писателей, композиторов, художников, спортсменов уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством, спортом.

Определить свои интересы и склонности – цель нашего урока.

Применительно к выбору профессии интересы – это положительное отношение к определенной области труда, стремление к познанию и деятельности в этом направлении. («хочу знать»). (Записать в тетрадь).

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по широте (разносторонние или поверхностные), длительности (устойчивые или неустойчивые). Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать препятствия.

Склонность — это предрасположенность к определенным видам деятельности. Но мы никогда не узнаем про эту предрасположенность, если не проявим интереса.

4. Практическая работа

Задание №1. Методика «Профиль»

модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока.

Определить свои интересы вам поможет данная методика

Задание №2 «Круг чтения»

Прочитайте отрывок из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» и определите, каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы - большая честь и редкое удовольствие.

Как Тому удалось сделать привлекательной обычную, как сейчас бы сказали, непрестижную работу?

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

- добровольность

- постепенность (дозирование усилий)

- положительные эмоции

5. Заключительная часть

Подведение итогов
Рефлексия:
- Как влияют интересы и склонности при выборе профессии, почему необходимо их учитывать?
- Какое практическое применение полученным знаниям на уроке, вы получили для собственной траектории профессионального пути?

Список литературы

1. Бендюков М. А., Соломин И. Л., Палагин А. А. Азбука профориентации.- СПб., 2008. – 218 с.
2. Программа «Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера » / Г.В.Резапкина. «Просвещение» 2020г. 8- 9классы
3. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.; Воронеж: Модек, 1996.
4. Резапкина Г. В. Я и моя профессия. Рабочая тетрадь учащегося. - М.: Генезис, 2000. 13. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. - М.: Генезис, 2016.
5. Технология. «Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера»: Учеб. для 8—9 кл. Под ред. Г.В. Резапкиной «Просвещение» 2020г.

Приложение №2

модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Мне нравится…

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок в номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

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

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

On-line самодиагностика «Профиль»