

Государственное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 13 городского округа Чапаевск
Самарской области

«Психология – мой выбор»

Секция: психология

Работу выполнила:

Колесникова Алена Алексеевна

Класс: 10, ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск

Научный руководитель:

Томенко Ирина Николаевна,

педагог-психолог

Чапаевск, 2021

Содержание

Введение	2
Глава 1: «Выбор будущей профессии	5
1.1 Влияние семьи на формирование выбора	5
1.2 Профессии, связанные с психологией	7
1.3 Личностные качества психолога	16
1.4 Плюсы и минусы профессии психолога	17
1.5 Пути получения профессии	18
1.6 Востребованность профессии психолога	19
Глава 2: Исследовательская часть	22
2.1 Интервью с психологом	22
2.2 Соотнесение интересов с личностными особенностями	25
2.3 Моя профессиональная проба	28
Заключение	32
Список источников	34
Приложение	35

Введение

«Как хорошо когда у человека есть возможность выбрать себе профессию не по необходимости, а сообразуясь с душевными склонностями».

Апшерони А.

Заканчивая 10 класс, каждый учащийся уже может предположить в какой отрасли он хотел бы быть полезен своему государству, своей стране. Важно подойти к этому выбору с большой ответственностью.

Выбор будущей профессии играет огромную роль в жизни, поскольку от него зависит дальнейшая судьба человека. Нужно выбрать дело, которому ты готов посвятить всю свою жизнь.

Куда пойти учиться, кем работать, чтобы быть максимально востребованным на рынке труда, - с этим сталкивается каждый выпускник школы.

Но просто ли это – выбрать будущую профессию? Выбор своего профессионального назначения ввергает в замешательство многих школьников.

Вопрос о том, кем они хотят стать, когда закончат школу, появляется внезапно. Они не считают, что выросли, а решение требуется принять сейчас.

Пообщавшись с одноклассниками, я узнала, что большинство выбрали профессию психолога, в том числе и я. Я думаю, что эта профессия актуальна в любое время, особенно в современной жизни, наполненной потоком информации и стрессов. Психолог присутствует в нашей жизни с детства. Детский психолог помогает освоиться на новом месте и наладить отношения с коллективом, в школе проводит тестирование для выявления ярких личностных качеств и помогает в выборе будущей профессии. В медицинских учреждениях психологи часто встречаются с людьми, подверженными сильному стрессу и нервным импульсам. Специалисты в местах заключения

подготавливают арестантов к выходу на свободу и помогают им возвратиться к достойной жизни после выхода на волю.

На промышленных предприятиях предлагает и внедряет рекомендации по оптимизации процессов трудовой деятельности и условий труда, быта и отдыха людей, ведет наблюдения индивидов и коллективов. Выполняет исследования по оптимизации психологического климата в социальных коллективах и изучает проблемы адаптации личности к различным условиям и режимам жизнедеятельности. Участвуя в конкурсе по психологии «Нравственные устои семьи», я пришла к выводу о том, что любой выбор ребёнка зависит от влияния социума, общества, в котором он находится, в частности влияние семьи имеет огромное значение. «Где я хочу учиться после школы? Кем я хочу быть? Где я хочу работать?». Ответы на эти и многие другие вопросы подростки находят в семье. Но всегда ли это хорошо? Семья же не будет работать за ребёнка. Необходимо постоянно совершенствоваться, изучать информацию по интересующей вас теме. Мой выбор – психология. Что может быть интереснее, чем изучение человеческой души, психических и эмоциональных состояний? В этом я вижу актуальность выбранной мною темы.

Гипотеза: предполагаю, что на выбор профессии наибольшее влияние оказывают окружающие люди, а также, что психология – очень интересное и актуальное в настоящее время направление.

Цель исследования: всестороннее изучение наиболее популярной профессии среди интересов в классе, в том числе с прохождением профессиональной пробы.

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование учащихся своего класса с целью выявления выбранной профессии;
2. Изучить наиболее популярную профессию;
3. Взять интервью с представителями профессий;

4. Изучить рынок труда Самарской области;
5. Соотнести интересы с личностными особенностями;
6. Проанализировать полученные результаты и сделать вывод.

Методы исследования

1. Эмпирический: изучение разнообразных источников информации и их анализ;
2. Метод опроса (интервью);
3. Анкетирование среди учащихся.

Глава 1: «Выбор будущей профессии»

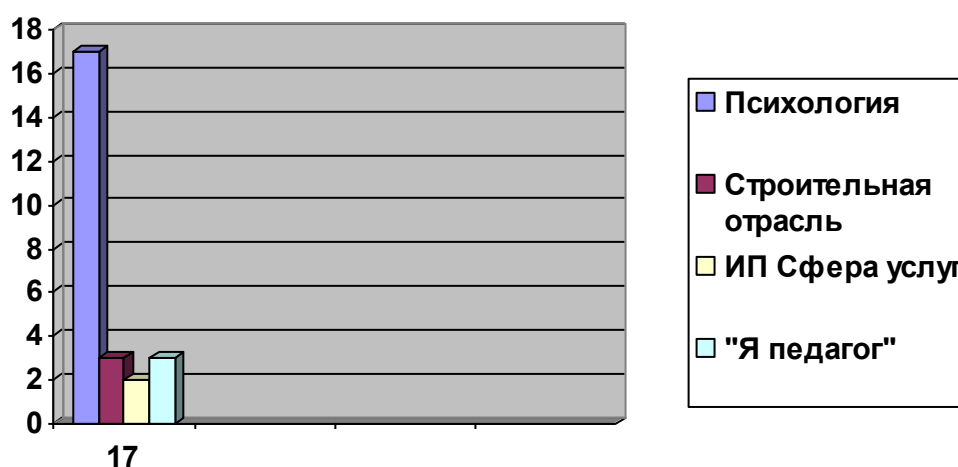
1.1 Влияние семьи на формирование выбора

Ни один выбор в нашей жизни не совершается абсолютно самостоятельно, независимо ни от кого. Особое влияние на тот или иной выбор оказывают родители. В детстве они помогают ориентироваться в хаосе окружающего мира. Это точно необходимо для успешной адаптации ребёнка. Но с течением времени и с обретением собственного жизненного опыта, значимость родительского мнения снижается, и оно перестаёт быть первостепенным. Это во многом связано с психологическим процессом, который именуют **сепарацией**. **Сепарация** - это фактически отделение от родителей и становления взрослого человека, с собственными мнениями, эмоциональными реакциями и мировоззрением. Сепарация бывает физической (то есть сначала – выход из тела матери, позднее – обслуживание себя и самостоятельное перемещение, ещё позднее – уход из родительского дома) и эмоциональной. Эмоциональная сепарация характеризуется тем, что эмоциональные реакции человека больше не зависят от оценок родителей, и он способен оценивать сам результаты своих действий, отстаивать свою позицию и самостоятельно принимать решения. Школьник, не подвергшийся ещё полной сепарации, зависим от своих родителей. Его выбор профессии может складываться из личного опыта старшего поколения, на основе его мнения, ну и, конечно же, исходя из доходов семьи. Профессия оказывает влияние на общий уровень удовлетворённости человека. Непросто быть счастливым, изо дня в день заставляя себя ходить на нелюбимую работу, как «на каторгу». Неудовлетворённость работой сказывается и на других сферах жизни человека. Прослушав множество лекций по профориентации за 9 и 10 класс, прочитав несколько книг по реализации себя в жизни, я составила несколько вопросов, которые могут помочь школьникам при определении выбора профессии:

1) Что меня привлекает, увлекает? (Полезные увлечения, которые приносят удовольствие)

- 2) Какой я хотел(а) бы видеть свою жизнь через 10 лет?
- 3) Что у меня хорошо получается делать, в чём мои сильные стороны? Какими качествами я горжусь?
- 4) Чем я люблю заниматься в свободное время?
- 5) Кем я хотел(а) стать в детстве?
- 6) Чем бы я хотел(а) заниматься, если бы не было необходимости зарабатывать деньги на пропитание?
- 7) Какая профессия меня привлекает? Почему?
- 8) Где обучают этой профессии?
- 9) Готов(а) ли я переехать учиться и работать в другой город?
- 10) Как относятся родители к выбранной профессии? Может ли это повлиять на смену выбора?

Я провела анкетирование в классе, целью которого стало выявление подходящей профессии. Анкетирование проводилось на основе личных предпочтений учащихся и на основе абстрагирования от мнения окружающих.



Полученные данные я свела в диаграмму, в которой наглядно видно, что большинство моих одноклассников отдают предпочтение профессии психолог. К своим качествам такие учащиеся отнесли: самообладание и невозмутимость, умение контролировать свое настроение и чувства, стрессоустойчивость, коммуникативность, рефлексия, что говорит о способности человека к размышлению о смысле человеческого существования, к критическому самоанализу.

В процессе своей работы, я узнала, что психология – это довольно таки обширная наука, включающая в себя множество направлений. Чтобы сделать личный выбор профессии, я изучила эти направления.

Так же я отдельно свела в диаграмму данные о том, как мнение родителей влияет на выбор профессии:



Очевидно, что в большей степени выбор профессии зависит от установки семьи. В связи с тем, что наиболее популярна в нашем классе профессия психолога, то **предметом моего исследования** стала именно она.

1.2 Профессии, связанные с психологией

Детский психолог – это специалист, оказывающий психологическую помощь детям и изучающий функционирование их психики с учетом возрастных особенностей. Несмотря на распространенное мнение, детский психолог – это не врач, поскольку, как правило, у него нет высшего медицинского образования. Поэтому нельзя сказать, что детский психолог лечит психические расстройства или заболевания.

Основная задача этого специалиста – оказание психологической поддержки и помощь в решении психологически сложных жизненных ситуаций, с которыми может столкнуться ребенок.

К обязанностям детского психолога относятся:

- Развивающая работа. Напрямую влияет на процесс воспитания личности и индивидуальности ребенка;

- Психологическое изучение и диагностическая работа с детьми. Изучает эмоциональное состояние ребенка, уровень его умственного развития, особенности отношений внутри социальных групп и внутри его семьи, особенности познавательных процессов, коммуникативные умения, интересы и склонности ребенка;
- Разработка коррекционных программ. Разрабатывает и внедряет развивающие, коррекционные программы учебно-воспитательной деятельности с учетом индивидуальных, половых, возрастных особенностей различных категорий детей.

В формате своей работы детский психолог проводит консультации для родителей, индивидуальные занятия с ребёнком (игровую и песочную терапию, арт-терапию, сказко-терапию), групповые занятия с детьми (детские тренинги), психодиагностику ребёнка, психодиагностику стиля воспитания родителей, а также семинары и тренинги для родителей.

Архитектор виртуальности – специалист, который проектирует решения, позволяющие учиться, работать, отдыхать в виртуальной реальности. Он разрабатывает софт и оборудование с учетом био- и психопараметров пользователя. Задача архитектора виртуальности – превратить информационные системы из эпизодических приложений в целые виртуальные миры.

В будущем виртуальная среда для человека будет такой же естественной, как физическое пространство городов, помещений, природы. Это может быть пространство, в котором человек отдыхает, посещает какие-то достопримечательности, музеи, рабочая обстановка или среда для расслабления и восстановления сил, лечения. Человек сможет выбирать нужную ему среду из коллекций, настраивать ее под себя. Такая среда сможет автоматически настраиваться под психофизиологическое состояние человека или под его предпочтения и задачи. При этом это сможет быть не просто образ какого-то помещения, а целостная сеть виртуальных сред, которая в итоге воспринимается как единая система - виртуальный мир. Профессия Архитектор виртуальности находится на стыке различных областей знаний:

дизайна и архитектуры среды, психологии, нейропсихологии и психофизиологии, программирования и математического моделирования, искусственного интеллекта.

Такие специалисты должны иметь творческое начало, понимать, чего хочет публика и чего ей не хватает в реальной жизни, а также отлично разбираться в анатомии, психологии, социологии. Профессия появится после 2021 г.

Дизайнер эмоций – специалист, который разрабатывает и создает эмоциональный фон контента таким образом, чтобы у пользователя во время потребления контента возникали конкретные ощущения и эмоции. В своей работе дизайнер эмоций может использовать новые каналы доставки информации, высокие технологии. Такой специалист должен не только хорошо разбираться в психологии, физиологии и анатомии человека, но и обладать ярко выраженным творческим началом.

Инженерный психолог – это специалист, чья деятельность направлена на улучшение и адаптацию технологий, оборудования и рабочей среды для повышения производительности, улучшения человеческого поведения и способностей.

Инженерная психология тесно связана с эргономикой, а инженерные психологи занимаются:

- Анализом способа использования оборудования и технологий человеком и взаимодействия с ними;
- Изучением способов сделать технологию более доступной для людей с ограниченными возможностями;
- Изучением и объяснением несчастных случаев на производстве и поиском путей предотвращения подобных инцидентов в будущем;
- Реализацией обратной связи с пользователем для будущих изменений дизайна продукта;
- Опросом населения с тем, чтобы узнать больше о потребностях пользователей или о том, какие продукты пользуются/будут пользоваться популярностью у определённых демографических групп;

- Созданием безопасных систем и конструкций, направленных на минимизацию человеческого фактора;
- Проектированием медицинского оборудования с тем, чтобы минимизировать риски медицинских ошибок.

Данные специалисты работают в различных областях – как в частном секторе (например, работа на предприятия и в корпорации), который является одной из наиболее крупных сфер занятости, так и в государственных учреждениях.

Сегодня инженерная психология становится все более важной, поскольку люди тратят все больше времени на взаимодействие и использование технологий и оборудования не только в своей работе, но и повседневной жизни.

Киберпсихолог – это специалист, изучающий человека в условиях инновационных процессов, компьютеризации рабочих мест и внедрения новых информационных технологий, а также теоретические и прикладные аспекты обеспечения информационно-психологической безопасности личности.

Киберпсихология (психология Интернета) – отрасль психологии, объединяющая методологию, теорию и практику исследования видов, способов и принципов применения людьми социальных сервисов Интернета, где под социальными сервисами понимаются не только социальные сети, но и любые средства общения: от Интернет-форумов и чатов до мессенджеров. Киберпсихология тесно связана с теорией медиа, информатикой, коммуникативистикой, другими научными дисциплинами.

В рамках своей деятельности киберпсихологи могут:

- Осуществлению профессиональную деятельность в сети Интернет, в том числе: организация и реализация психологического сопровождения и профессиональной психологической помощи в сети;
- Проводить психодиагностику, психологическую коррекцию (например, помощь в лечении Интернет-зависимости), проводить индивидуальное психологическое консультирование в Интернет-среде;

- Производить экспертно-диагностическую деятельность, оценивать качество и вредоносность цифрового контента, доступного детям, подросткам и взрослым.

В настоящее время данные специалисты осуществляют свою работу в контексте уже существующих областей психологии, это и возрастная психология (ранняя одаренность и возрастная специфика в применении компьютеров и Интернета), социальная психология (опосредствованные компьютером и Интернетом общение и групповая деятельность), клиническая психология (тревожность при применении компьютеров, зависимости от Интернета, применение систем виртуальной реальности для терапии страхов и фобий), педагогическая психология (групповое и индивидуальное обучение посредством компьютеров, игровые обучающие программы) и другие. В зависимости от выбранной отрасли, определяется и место работы киберпсихолога.

Когнитивный психолог - это специалист, занимающийся исследованием познавательных процессов, происходящих в сознании человека: памяти, внимания, ощущений, воображения, мышления, способности к принятию решения.

Суть когнитивной психологии заключается в рассмотрении человека как ученого, строящего гипотезы и схемы, а затем проверяющего их оправданность на практике. Человек выступает как своеобразный компьютер, воспринимающий внешние сигналы в виде света, звука, температуры и других раздражителей через рецепторы, а затем перерабатывающий эту информацию, анализирующий ее и создающий на этой основе шаблоны, позволяющие решать те или иные проблемы и задачи. Цель когнитивной психологии понять и смоделировать процессы взаимодействия познавательных процессов настолько формально насколько можно, в идеале сформулировав даже алгоритмы работы мозговых функций.

Конфликтолог – это специалист, который занимается профилактикой и разрешением различных конфликтов.

Конфликтология – одна из самых молодых и перспективных профессий XXI века. По научным прогнозам, потребность в конфликтологах будет последовательно возрастать, охватывая все новые сферы экономики, политики и бизнеса.

Конфликтолог – профессия человека, чьи знания и умения позволяют урегулировать конфликтные ситуации в межличностном взаимодействии. Он признан способствовать урегулированию конфликтов не только на межличностном, психологическом уровне, но и на более высоких уровнях – социальном и политическом. Поэтому сфера деятельности конфликтолога очень широка: от микроконфликтов в фирме до серьезных конфликтов между бизнесом и властью.

Конфликтолог выполняет следующие должностные обязанности:

- Ведет деятельность по разрешению спора с участием представителей сторон этого спора;
- Запрашивает у сторон спора необходимые данные для выяснения обстоятельств конфликта, изучает условия и причины его возникновения;
- Оказывает помощь сторонам конфликта в поисках взаимоприемлемого решения по урегулированию спора на основе конструктивного диалога, содействует достижению взаимопонимания и примирению сторон;
- Вносит предложения по устранению причин и условий, способствующих возникновению конфликта;
- Способствует созданию атмосферы доверия, открытости и конфиденциальности, защищенности конфликтующих сторон.

Конфликтолог может посвятить себя развитию науки, научным исследованиям в области конфликтологии, стать профессиональным исследователем или преподавателем социологии, политологии и конфликтологии.

Корпоративный антрополог – специалист, который отвечает за изучение рынков продукции компании антропологическими методами (например, включенное наблюдение) и повышает связанность компании с ее целевой аудиторией. С тех пор, как потребление товаров и услуг стало

изучаться не только с экономической, но и социокультурной точки зрения, стало понятно, что спрос на таких специалистов скоро будет довольно высоким. Корпоративных антропологов нанимают крупные IT-компании – в том числе, Intel и Nokia. В задачи таких специалистов входит помощь организациям лучше понять себя и осмысленно управлять изменениями. Антрополог изучает и интерпретирует социальную реальность, корпоративный антрополог делает еще и шаг к тому, чтобы управлять процессом перемен. Благодаря вовлеченному наблюдению, участвуя в активностях, работая над задачами вместе с людьми, антропологи получают глубокое понимание ситуации. Можно сказать, что корпоративный антрополог слышит то, что не говорят, видит то, что невидимо, и считывает то, что не написано. Профессия появится до 2021 г.

Коуч– это консультант и тренер в одном лице, который с помощью коуч-технологий оказывает помощь в устранении психологических проблем. Наличие тех или иных проблем мешает человеку успешно адаптироваться к профессиональной деятельности, коллективу, ограничивает возможности самореализации.

Коучинг подразделяется на несколько видов по аспектам применения и имеет разноплановый функционал:

- Карьерный коучинг включает в себя оценку профессиональных возможностей, оценку компетенций, консультирование по карьерному планированию, выбор пути развития, сопровождение в поиске работы;
- Бизнес-коучинг организует поиск наиболее эффективных путей достижения целей компании, работа проводится с руководителями компании и с командами сотрудников;
- Лайф-коучинг заключается в индивидуальной работе с человеком, которая ориентирована на улучшение его жизни во всех сферах (здоровье, самооценка, взаимоотношения).

Таким образом, коуч помогает человеку научиться жить так, чтобы максимально полно раскрыть свой потенциал.

Медиатор – это специалист, призванный разрешать экономические, семейные, трудовые конфликты с помощью медиации.

Медиация – это посредничество в переговорах сторон, имеющих противоположные точки зрения. Он участвует в процедуре медиации как третья, нейтральная, незаинтересованная сторона, и при помощи специальных техник коммуникации позволяет сторонам конфликта лучше понять друг друга и найти компромисс.

С учетом особенностей медиативного процесса урегулирования споров медиатор одновременно выполняет следующие функции:

- Оценка конфликта, изучение всех измерений спора с точек зрения спорящих сторон;
- Обеспечение обратной связи спорящим сторонам для понимания ими своих интересов и интересов противника, определения занимаемых позиций;
- Помощь в установлении основных правил, которые лягут в основу процедурных соглашений;
- Поддержание корректных отношений между сторонами;
- Удерживание спорящих сторон в рамках процесса;
- Обеспечение и поддержание психологической удовлетворенности каждой из сторон;
- Предоставление участникам спора необходимой информацией для владения ими целостной картиной ситуации;
- Помощь в выработке сторонами окончательной договоренности;
- Обучение процессу партнерских переговоров.

Роль медиатора – не просто помогать сторонам договориться, но и позаботиться о том, чтобы их договоренности были надежными и долгосрочными. Только таким образом стороны смогут достичь устойчивого удовлетворения от соглашения и процесса переговоров.

Психотерапевт – это специалист с высшим медицинским или гуманитарным образованием, который занимается лечением, так называемых, пограничных расстройств психики и использует для этого психотерапевтические методы. Пограничные расстройства психики – это

слабо выраженные симптомы нарушения психики, которые возникают у вполне здоровых с медицинской точки зрения людей.

Греческое слово «psyche» (*переводится как «душа»*) возникло от названия греческой буквы *ψ* (*читается как «пси»*), которая стала символом свободной души, так как ассоциировалась с птицей. Психотерапевт изучает психику человека, то есть его душу, с двух точек зрения – медицинской и психологической. С медицинской точки зрения психика – это результат биологических реакций, происходящих в головном мозге, то есть состояние мозга. С психологической точки зрения психика – это внутренний мир человека, который формируется в результате его взаимодействия с окружающим миром.

Среди психотерапевтов можно встретить следующих узких специалистов:

- **психиатр-психотерапевт** – врач, который прошел последипломное обучение по специальности «Психиатрия», а также переподготовку по теме «Психотерапия», и занимается лечением всех видов психических расстройств;
- **психотерапевт-нарколог** – врач, который после медицинского института прошел обучение по специальности «Психиатрия и наркология», а после этого прослушал курс тематического усовершенствования «Психотерапия»;
- **детский психотерапевт** – специалист, занимающийся расстройствами, которые наблюдаются чаще всего в детском возрасте (заикание, недержание мочи *и другие*);
- **подростковый психотерапевт** – занимается расстройствами, которые часто наблюдаются в подростковом возрасте;
- **психотерапевт-геронтолог** – работает с людьми преклонного возраста, у которых расстройство психики часто проявляется психосоматическими болезнями и невротами;
- **психотерапевт-гипнолог** – специалист, который использует в качестве метода лечения внушение во время гипнотического сна;

- **психотерапевт-аналитик (психоаналитик)** – специалист, который изучает бессознательные программы, возникшие из-за психотравмы в детском возрасте, которые управляют поведением человека;
- **гештальт-терапевт** – специалист, который использует гештальтпсихологию, принципом которой является концентрация на настоящем моменте, снятие претензий с себя и окружающих людей (в гештальт-терапию входят разнообразные методики, в том числе арт-терапия и психодрама).

Из всего перечня профессий мне ближе всего детский психолог, потому что интересно общаться с детьми. Чтобы быть профессионалом своего дела, нужно уже сейчас задуматься над развитием личностных качеств, «надпрофессиональных» умений. Рассмотрим, какие же личностные качества необходимы психологу.

1.3 Личностные качества психолога

Профессия психолога требует особых личностных качеств. Прежде всего, изучение психологии требует аналитических способностей ученого, готовности погружаться в запутанные дебри научных теорий и не меньшего усердия.

Практическая деятельность психолога также предполагает наличие у него особых личностных качеств:

Эмпатия – способность сопереживать другому человеку, ставить себя на его место, проникать в его эмоциональный мир. Разумеется, эта способность должна иметь определенные границы, если психолог будет чрезмерно погружаться и глубоко переживать вместе с пациентом, он вряд ли сможет ему помочь и быстро «сгорит» на работе.

Самообладание – умение контролировать свои настроение и чувства, сохранение спокойствия и невозмутимости в любой ситуации. Зачастую это оказывается трудной задачей, особенно когда пациент ведет себя навязчиво, капризно или даже агрессивно.

Стрессоустойчивость – способность человека переносить значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки профессиональной деятельности.

Коммуникативность – способность быстро и легко находить общий язык с людьми. Психологу необходимо разговаривать понятным для пациента языком. Важно уметь приближать свою речь к речи собеседника для улучшения контакта.

Рефлексия – способность человека к критическому анализу самого себя, своих действий, их результатов.

Умение признавать ошибки – это одно из важных качеств, которые позволяют исправлять ошибки и самосовершенствоваться. Недопустимо возвышаться над пациентом, словно колосс непогрешимой мудрости, твердой рукой раздающий наставления и требующий безусловного подчинения им. [2]

1.4 Плюсы и минусы профессии психолога

Как и у любой работы есть минусы и плюсы.

Положительные стороны профессии:

1. Общение с людьми из любых социальных слоев
2. С вами считаются и спрашивают совета (независимо от возраста и социального положения)
3. Учишься на чужих ошибках
4. Узнаешь чужие секреты (для любопытных)
5. Профессия сама по себе продолжает развиваться, и вместе с ней растут и специалисты
6. Профессия – довольно востребованная и популярная на рынке

Отрицательные стороны профессии

1. Сильные эмоциональные нагрузки
2. Зачастую неудобный график работы (могут поднять даже ночью)
3. Всю жизнь живешь чужими проблемами
4. Необходимость постоянно повышать свою квалификацию
5. Высокая моральная ответственность

Медицинских противопоказаний не очень много, но они все таки есть.

Медицинские противопоказания

1. дефекты зрения и слуха;
2. нервные и психические заболевания;
3. инфекционные заболевания

1.5 Пути получения профессии

Чтобы стать психологом, следует иметь высшее образование по одному из направлений:

1. Психология
2. Клиническая психология
3. Конфликтология
4. Психологическое консультирование
5. Дошкольная психология и педагогика

Диплом в области психологии можно получить во множестве ВУЗов страны. Чтобы быть высококвалифицированным специалистом после основного обучения, необходимо прохождение дополнительных курсов и постоянное повышение квалификации. Но нужно помнить, что, чтобы стать психологом, недостаточно выучиться и получить диплом. В дальнейшем необходимо будет постоянно работать над своими личностными качествами – сопереживанием, терпением, чувством такта, личной культурой, умением слушать и слышать, проявлять эмпатию и, конечно, неукоснительно следовать правилам профессиональной этики.

Лучшие психологические ВУЗы России:

1. Московский государственный университет им. В.М. Ломоносова;
2. Институт психологии им. Л.С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета;
3. Государственный академический университет гуманитарных наук;
4. Российский государственный социальный университет;
5. Московский городской психолого-педагогический университет.

Психологические ВУЗы Самары:

1. Самарский государственный социально-педагогический университет

2. Московский городской педагогический университет – филиал в г. Самара
3. Современная гуманитарная академия – филиал в г. Самара
4. Самарская академия государственного и муниципального управления
5. Самарский национальный исследовательский университет им. С. П. Королева

1.6 Востребованность профессии психолога

Профессия психолога востребована на современном рынке труда. Психолог – это очень нужная профессия в наше время, когда у многих депрессия из-за несданной работы и разные расстройства связанные со стрессом. Ведь у нас очень быстрый темп жизни. В преддверии профессионального праздника психолога, который отмечается в России 22 ноября, Служба исследований HeadHunter выяснила, есть ли спрос на психологов в Самарской области, и сделала прогноз, какое будущее у этой профессии. В этом году на сайте hh.ru в Самарской области было размещено более 360 предложений работы для соискателей, имеющих психологическое образование. Чаще всего такие специалисты требуются в сферах: управление персоналом (менеджер по подбору персонала, директор по персоналу), продажи (торговый представитель, менеджер по продажам) и начало карьеры (менеджер договорного отдела, менеджер-стажер, офис менеджер). Работа непосредственно по специальности «Психология» предлагается всего лишь в 1% вакансий, открываемых в основном в медицинских учреждениях. Профилем клиники определяются требования к кандидатам на должность. Если не уклоняться в специфику, среднестатистический психолог должен иметь многолетний опыт консультирования, знать различные виды терапии и диагностики, уметь работать с горем, страхом, психосоматическими осложнениями, стрессовыми расстройствами, кризисными состояниями, снимать психо-эмоциональное напряжение, владеть техниками релаксации, увеличивать психологический ресурс у пациентов. Работодатели ищут профессиональных психологов, заинтересованных в развитии, что включает постоянный анализ научной литературы и современных тенденций в

прикладной психологии. Ко всему прочему от психолога требуется повышенная стрессоустойчивость, заботливое отношение к клиентам, доброжелательность и вежливость. Проблемы в общении между людьми из-за развития интернет-коммуникаций, ускоряющийся ритм жизни, синдром усталого человека, а также примеры зарубежных стран постепенно делают в России всё более популярной сферу психологии. Аналитики сайта по поиску работы и персонала HeadHunter относят психологию, наряду с ИТ и медициной, к самым перспективным сферам деятельности. И прогнозируют в недалеком будущем появление в компаниях таких специалистов, как: «Психолог-сценарист», «Администратор микроклимата», «Специалист по психологической безопасности». Уже сейчас отмечается зарождение новых профессий на стыке психологии и HR, способствующих созданию благоприятной рабочей атмосферы, за счет адаптации персонала, мотивации и вовлеченности. Психологи входят в число востребованных специалистов. Для сравнения: в целом по рынку труда Самарской области на одно место претендует 6,7 резюме, что считается умеренным уровнем конкуренции в пользу работодателя. Конкуренция же между психологами составляет 18 человек на одну открытую позицию.

«С началом второй волны пандемии коронавируса спрос на услуги психологов в России вырос в 2020 году на 89% по сравнению с 2019 годом». Об этом «Известиям» сообщили аналитики «Авито Услуг».

Вывод к главе 1:

Разносторонне изучив профессию психолога, я пришла к выводу, что это действительно очень важная, интересная, а самое главное, перспективная профессия, востребованная на рынке труда – это все для общества, это хорошо, но что получит взамен человек, работающий по этой профессии? Я думаю, что для психолога самая высокая оценка его деятельности – это благодарность от людей, чью жизнь изменил в лучшую сторону, которым он помог побороть личные страхи и добиться высот в карьере или личной жизни. Работа психолога – это взаимоотношение со многими людьми, умение понять, выслушать, помочь в различных житейских ситуациях и сделать всё

возможное, чтобы человек поверил в себя, воспринимал жизнь в ярких красках, достигал успеха во всех начинаниях.

Главное, что она интересна, вместе с ней человек получает развитие, она заставляет постоянно совершенствоваться, помогать людям и т.д.

Глава 2: Исследовательская часть

2.1 Интервью с психологом

Говоря о любой профессии, не всегда можно сложить представление о ней не изучив её, так сказать изнутри, а именно, не пообщавшись с человеком, который уже овладел той или иной профессией и может рассказать о специфике данного вида деятельности. Чтобы ещё больше узнать о профессии психолога, я решила отправиться в *ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Юго-Западного округа»*, где работают психологи по оказанию психологической помощи семье по разному спектру вопросов: проблемы в воспитании детей, межличностные проблемы, сложности во внутрисемейных отношениях, возрастные кризисы.

Кроме того, пообщавшись с психологом, мне хотелось убедиться в мысли о значимости данной профессии в современном мире и развеять некоторые мифы относительно неё. Например, миф о том, что к психологу обращаются не вполне «здоровые» люди или, например, представления людей, связанные с тем, что психолог может только красиво говорить, а вот реальную помощь он оказать не в силах.

Итак, передо мной заветная цель. Я вхожу в просторный кабинет, где весь интерьер, каждая его деталь располагает к доверительной беседе. Меня приветливо встретила **Калишкина Елена Владимировна**, психолог, с которым и состоялась наша беседа.

- Елена Владимировна, я знаю, что Вы психолог. Это довольно новая профессия в нашей стране. Мне кажется, что она таит в себе много загадочного и неизведанного. Не могли бы Вы рассказать о ней?

- Да, конечно, с большим удовольствием расскажу,- ответила Елена Владимировна.

- Почему Вами выбрана именно эта профессия? Чем она Вас привлекает?

- Я думаю тем, что мне нравится общаться с людьми, мне нравится им помогать. Мне кажется, что у меня, получается, находить нужные слова для людей, в какой бы ситуации они ни оказались. Ведь очень часто тем, кто

обращается за помощью к психологу, просто не хватает понимания и поддержки со стороны близких людей, тех, кто находится рядом с ними. Умение выслушать и понять - это первое, что должен уметь делать психолог.

Кроме того, эта профессия очень интересна и многогранна. Каждый случай по - своему уникален.

- Что является самым сложным в профессии на Ваш взгляд?

- Самым сложным в нашей профессии является – это помощь клиенту осознать существующую проблему и принять решение работать над ней. Как правило, изначально человек, обратившийся к психологу, приходит с установкой, что данный специалист решит его проблему, а ему самому не нужно будет ничего делать. Но это ошибочное представление, ведь задача психолога состоит не в том, чтобы выдать готовые решения, он не волшебник. А помочь клиенту, чтобы он увидел свою ситуацию с разных сторон и сам нашёл решение.

- Правильно ли я понимаю, что успех в работе над проблемой зависит не только от психолога, но и от активности самого клиента?

- Безусловно, это так, потому что бороться с безответственностью клиента психолог не должен, он может только дать возможность человеку осознать, что с ним происходит, почему он регулярно попадает в определённые ситуации, притягивает к себе определённых людей. Изменить мир невозможно, но когда начинаешь изменять себя, мир тоже меняется, так как меняется собственное отношение к нему и людям. Не случайно девизом в нашей работе является такая истина: «Измени себя, и изменится мир вокруг тебя».

- Я уже достаточно много знаю о специфике профессии, но меня продолжает удивлять стойкое представление о том, что к психологу обращаются не вполне здоровые люди. Как Вы можете прокомментировать это?

- Всё это, на мой взгляд, связано с не знанием специфики работы психолога. Конечно, доверять свою душу не так-то просто незнакомому человеку, и многие люди считают неприемлемым для себя обращение к психологу. Но

между понятиями «психолог» и «психиатр» существуют огромные различия. Психолог, в отличие от психиатра, работает только с людьми со здоровой психикой. Он не лечит и не ставит диагнозы, он работает с теми, чьи проблемы носят временный характер и могут ими быть преодолены без вмешательства врача.

- Вы знаете, я ещё больше убедилась в том, что деятельность психолога весьма разносторонняя и многогранная. Какое определение можете Вы подобрать для характеристики Вашей работы?

- Действительно, виды деятельности психолога весьма разнообразны. Он осуществляет диагностическую и коррекционную работу, экспертную и консультационную, учебно-воспитательную, научно-исследовательскую и даже культурно-просветительскую. Мне больше всего нравится определение «смягчитель трения с жизнью».

- Да, весьма интересно Вы рассуждаете. Скажите, а какое будущее своей профессии Вы видите?

- Я твердо убеждена в том, что психолог это значимая профессия и в настоящем, и в будущем. Общество надо готовить с детских лет к присутствию психолога в жизни, также как нашу жизнь трудно представить без учителей, врачей. Жизненный путь любого человека достаточно непрост, он не может быть всегда раскрашен яркими красками, и в жизни каждого, даже самого счастливого человека, могут встретиться препятствия, неудачи, с которыми надо уметь справляться. Но люди все абсолютно разные, и не всякий может научиться делать это самостоятельно. А психологи - это как раз те люди, которые могут помочь перестать страдать в настоящем и научиться будущему, поэтому это будущее напрямую зависит от нас.

- Елена Владимировна, что Вы можете сказать по поводу влияния родителей на выбор профессии ребёнком?

- Чем выше уровень доверия в семье, тем устойчивее фундамент для самопредъявления подростком обществу творческого потенциала, а значит, шансов, что профессия, которую он выберет, послужит его самореализации, будет значительно больше. Когда семья давит на подростка, заставляя его

принять решение, он лишается права стать взрослым, родители забывают, что перед ними самостоятельная личность. Ребенку предстоит прожить свою взрослую жизнь, а значит он имеет право выбрать профессию по душе, даже если этот выбор не устраивает близких. Находясь в подавляемой позиции, сыну или дочери сложно предъявлять свои потребности из-за боязни критики и отвержения. Каким бы не было мнение родителей, выбор всё равно остаётся за ребёнком. И каким бы ни было решение подростка, если он выбирал сердцем, у него всегда будет возможность проявлять себя творчески. Важно, чтобы он чувствовал себя «там, где и должен быть» и имел возможность реализовывать в выбранной сфере свой уникальный, заложенный природой потенциал. В конце концов, в современном мире возрастает популярность иметь несколько профессий. Человек, который хочет идти в ногу со временем, постоянно пополняет багаж знаний, комбинирует их в единое целое, старается овладеть новыми компетенциями. Тем самым он увеличивает свои шансы быть востребованным на рынке труда.

- Большое спасибо Вам, Елена Владимировна, за беседу.

Благодаря Вам я убедилась в безусловной значимости в той деятельности, которую Вы осуществляете, желаю Вам дальнейших успехов в профессиональной деятельности, активных и благодарных клиентов, которым Вы сможете быть счастливыми и успешными.

Пообщавшись с Еленой Владимировной, я ещё раз убедилась, что профессия «психолог» интересная и творческая, требует постоянного развития и совершенствования. И только искреннее желание помогать людям, помогает и специалистам достичь хороших результатов. А ещё психолог – это призвание, психолог – это судьба, сочувствие и сострадание, забота и доброта.

2.2 Соотнесение интересов, личностных особенностей с профессиональным выбором

После того как я познакомилась поближе с профессией психолога. Я задала себе вопрос: «А могу ли я стать психологом?» Я решила пройти тест у школьного психолога по определению будущей профессии. Мне психологом

было предложено пройти тест ДДО (Дифференциально-диагностический опросник). По результатам обследования было выявлено:

человек – природа – «-2»

человек – техника – «2»

человек – человек – «6»

человек – знаковая техника – «-4»

человек – художественный образ – «7»

Данные психологические исследования показали, что мои интересы и склонности лежат в сфере «Человек – человек» и «Человек – художественный образ», то есть мне нравится деятельность, связанная с людьми, помощью им и обслуживанием. Особенно мне нравится сочувствовать, выслушивать других.

Чтобы определить подходит ли мне профессия психолога я протестировалась с помощью теста Галины Леоновой «Определись с профессией». Ниже представлены сам тест и результаты моего тестирования.

Тест «Определись с профессией».

Отвечать «да» или «нет».

1. Ты любишь путешествовать?
2. Ты легко общаешься с незнакомыми людьми?
3. Тебе легче учиться в одиночку?
4. Можешь ли назвать себя домоседом?
5. Ты энергичный человек?
6. У тебя есть талант организатора?
7. Ты терпимо относишься к чужим мнениям?
8. Любишь животных?
9. Часто ли родители и подруги просят тебя быть потише?
10. Любишь ли ты делать, что-то полезное своими руками?
11. У тебя часто возникают собственные идеи?
12. Легко и охотно работаешь с цифрами?
13. Любишь возиться с детьми?
14. Всегда готова прийти на помощь?

15. Ты, скорее, тихая девчонка?
16. Любишь музыку?
17. Занимаешься спортом?
18. Тебе легче делать уроки ночью, чем днём?
19. Умеешь ухаживать за больными?
20. Ты любишь разговаривать по телефону?

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- от 45 до 95 очков:

Ты отзывчива, готова всегда прийти на помощь и охотно общаться с людьми. Ты не ошибёшься, выбрав профессию из такого ряда: учитель, тренер, врач, медсестра, сотрудник социальной службы или службы занятости, психолог, стилист, косметолог, продавец, агент по продаже, менеджер по работе с клиентами, ветеринар, милиционер.

- от 90 до 130 очков:

Ты умеешь концентрироваться на своём деле, тебе лучше работать в одиночку. Подумай о профессиях, где бывает работа на дому: архитектор, художник, художник-прикладник, дизайнер, писатель, сценарист, парикмахер, портниха, проектировщик, программист.... Или работа в тихом месте: лаборант, исследователь, библиотекарь, аптекарь, банковский служащий...

от 130 до 200 очков:

Ты – девушка шустрая, активная и энергичная, обладаешь организаторскими способностями. Выбери профессию, требующую решительных действий: журналист, хирург, спасатель, предприниматель, менеджер – организатор, менеджер по торговле или туризму, менеджер по связям с общественностью, менеджер в гостиничном бизнесе, политик. По итогам теста, мой результат составляет 70 очков. Он входит в результат от 45 до 90. Анализ полученных результатов по двум методикам лишь подтвердил еще раз, что мне интересно общаться с людьми, помогать им. А обсуждение с психологом способов моего поведения в различных ситуациях подтвердил, что я обладаю набором

качеств, необходимых для овладения данной профессией. Так что я на верном пути!

2.3 Моя профессиональная проба

Я решила попробовать себя в роли психолога. Проконсультировавшись с психологом, я провела тестирование у учащихся 2 класса по методике тест Бурбона. 15 февраля совместно со школьным психологом мной было проведено тестирование учащихся второго класса, при помощи двух методик: корректурной пробы и проективного теста. Перед тестированием я ознакомила ребят с инструкцией, помогла в раздаче и сборе стимульного материала. Я помогла обработать часть результатов корректирующих проб. Выбор этих методик связан с тем, чтобы показать, что существуют тесты, которые можно посчитать и соотнести с неким эталоном, но есть проективные методики, обработка и интерпретация которых, полностью зависит от опыта специалиста и уровня его профессиональных знаний. По результатам тестов у учеников высокий интерес к учебе, многие из них способны сохранять высокую концентрацию внимания и высокий темп работы даже при монотонной деятельности, что является хорошим показателем для плодотворной ученической деятельности.

Методика «Корректурной пробы» (тест Бурдона-Вирсма):

Тест "Корректурная проба" позволяет исследовать особенности внимания человека - устойчивость, концентрация, переключаемость, объем. Корректурная проба Б. Бурдона может проводиться для взрослых людей, школьников, а также для детей старшего дошкольного возраста.

Методика используется в группе и индивидуально. Тестирование проводится с использованием специальных бланков с рядами случайных букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). В классическом варианте теста 40 рядов по 40 букв в каждом.

Инструкция к тесту:

"На бланке с буквами вычеркните все буквы «В», просматривая слева направо ряд за рядом. Через каждые 60 секунд по моей команде "Черта" ставьте вертикальную черту - сколько вы уже успели просмотреть. На работу

дается 5 минут." Для оценки переключаемости внимания инструкция звучит так: "На бланке с буквами вычеркните все буквы "В" в нечетных рядах и все буквы "О" - в чётных, просматривая слева направо ряд за рядом. Через каждые 60 секунд по моей команде "Черта" ставьте вертикальную черту - сколько вы уже успели просмотреть. На работу дается 5 минут."

Примечание: возможны другие варианты проведения методики: вычеркивать букву, которая стоит первой в строке, или вычеркивать одну букву, а другую подчеркивать, возможны 2 серии тестирования с перерывом 5 минут.

Обработка результатов теста

Объем внимания оценивается по количеству просмотренных букв.

Норма объема внимания - 850 знаков и выше.

Концентрация внимания оценивается по формуле:

$K = 2C / П$, где C – число строк, просмотренных испытуемым, $П$ – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний).

Расшифровка показателей: чем больше получившаяся цифра, тем выше концентрация. Этот показатель не имеет установленных числовых значений, так как зависит от конкретного стимульного материала. Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания. Результаты подсчитываются для каждых 60 секунд по формуле: $A = S / t$, где A – темп выполнения, S – количество просмотренных букв, t – время выполнения.

Расшифровка показателей устойчивости внимания:

Результат	Значение
0-2	Очень высокая
3-4	Высокая
5-6	Средняя
7-8	Низкая
9-10	Очень низкая

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле: $C = (So / S) * 100\%$, где So – количество ошибочно проработанных строк, S – общее

количество просмотренных строк. При оценке переключаемости внимания испытуемый получает инструкцию зачеркивать разные буквы в четных и нечетных строках корректурной таблицы. Расшифровка показателей переключаемости внимания:

Результат в %	Расшифровка
0-20	Очень высокая
21-40	Высокая
41-60	Средняя
61-80	Низкая
81-100	Очень низкая

Для записи результатов исследования используется следующая таблица:

	Кол-во просмотренных строк	Кол-во пропусков	Кол-во ошибок
1			
2			
3			
4			
5			

По результатам выполнения методики за каждый интервал может быть построен график "кривая истощаемости", отражающий, характеристики внимания и работоспособность в динамике.

Бланк к методике «Корректурная проба» (Б. Бурдон)

Дата, время _____ ФИО _____

арн гкмсвюлауцчаитбзшгуйцфывюбдбдлмсоавлнжзхорпмениа
гсминравкилдщзуцюлашажмропгткйдежзиалйтгоруеврсныон
мдзжщшущиопглашвдйфыичтгоетюлакотгниемапкрслвдчлаш
ющтсимчжлагоанмтсрнуичиоовиснееупичрыламтгяакырф_ну
цолопогишмлнкрвичеыйпфычявасмртеокурэхздщшелаюлаьмо
авуавмприррснаругвосттсогтанрвислдщлйфывпцерунвокгал
шмующлпшдбжэхзщдешпюлалаячвсрмифвнррссгткнарвцлюлаг
мсыцфхтгострунылдфщбюхяэжсчстмибюдалгвцанкр_воылшу
дстаргвчйццуеыпвнсрмгиюлатшлдщлршедщпжщмбвнырцеич
пыйофымлагушдхэжзюлайыувчбяюфдлшоугтсрвнцэюламтгоя
нрйцфыяувчкса мепинртгошлюлащдзжхэюбюблбюкщхсщадалу
гвотсранпимраолсвычяячсмиюлатбюэждлрорппар_нкгшщзх
авыфцйукенарстоогалкьюлашваастгывлудщыжтоюлагшлпанк
уцвмистлшозджэюбранрныонмдзжщшущйфыичтгоетюлакотгн
иемапкрслвдчжлагонмтсрнуичиоовиснееупичрыбдлмшажмио
пглашюламтгсоавлнропгтклашвдыщтсимчяакырф_нуцолопог
ишмлнкрвичеыйпфычявасмртеокурэхздщшелаюламоавуавмп
ирснаругвющлпшосттсогтанрвислдщлйфывпцешпюрунщдво
кгалшмудбжэхзелалаячвсрмифвнррссгткнарвтбзшгуйцфывюбд
жзхорпмениагсминравкилдщзуцюлайдежзиал_йтгоруеврсныо
нмдзжщшумлагушдхэжзюлайыувчбяюфдлшоугтсрвнцэюламтг
оянрйцфыяувчкса мелудщыжтоюлагшлпанкуцвмистлшозджэю
бранрныонмдзжщшущйфыичтгоетюлакотгниемапкрслвдчжлаг
онмтсрнуичиоовиснееупичрыбдлмшажмиоп_воылшудстаргвч
йццуеыпвнсрмгиюлатшлдщлршедщпжщмбвнырцеичпыйоф
ымлагушдхэжзюлайыуэхзелалаячвсрмифвнррссгткнарвтбзшгу
йцфывюбджзхорпмениагсминравкилдщзуцюлайдежзиалтсран
пимраолсвычяячсмиюлатбюэждлрорппар_арн гкмсвюлауцча
итбзшгуйцфывюбдбдлмсоавлнжзхорпмениагсминравкилдщзу
цюлашажмропгткжлагонмтсрнуичиоовиснееупичрыбдлмшаж
миопглашюламтгсоавлнропгтклашвдыщтсимчяакырфвоылшу
дстаргвчйццуеыпвнсрмгиюлатшлдщлрш_

Заключение

Собрав, изучив и проанализировав информацию по тематике проекта, я познакомилась со множеством различных профессий в области психологии, в том числе и тех, которые появятся в будущем. Изучив востребованность профессии «психолог», я поняла, что за этой наукой будущее. Моя гипотеза подтвердилась: психология – это очень интересное и перспективное направление.

На данном этапе я приняла для себя решение стать педагогом-психологом, возможно потому, что пока для меня эта профессия ближе, мне нравится работать с учениками, у меня получается находить с ними контакт. У меня есть личностный потенциал для успешного овладения данной профессией и желание развивать те «надпредметные» умения, которые необходимы профессионалу. Согласно данным электронного ресурса «Атлас профессий», те профессии, которые требуют непосредственного общения с людьми, а именно к таким и относится выбранная мною профессия, никогда не устареют, а лишь будут получать своё развитие. Я планирую в настоящее время более серьезно отнестись к изучению биологии, русского языка, математики, так как это именно те предметы, которые необходимы для поступления в вуз. После обучения я планирую вернуться в свой город, какое-то время поработать школьным психологом, набраться опыта, и, возможно, в дальнейшем буду вносить корректировку в свою профессиональную деятельность, чтобы идти в ногу со временем и быть востребованным специалистом. Несомненно, родители оказывают большое влияние на выбор профессии ребёнком. Но следует помнить, что выбор остаётся только за ним. В этот момент для ребёнка очень важна поддержка со стороны родителей.

По окончании работы, я представила её учащимся 9 и 10 классов. Многие ученики пересмотрели свой выбор профессии, а те, кто был заинтересован профессией психолога, выбрали конкретное направление. Прделав большую работу, изучив большое количество информации, я узнала много нового. Всё это в совокупности смотивировало меня на ещё большее

изучение психологии, существующих методик, самосовершенствования себя в этой области.

Список источников

1. Е. А. Климов; С.Н. Чистякова «Основа производства. Выбор профессии». Москва, «Просвещение» 1988 г.
2. Е. А. Климов «Как выбрать профессию?». Москва, «Просвещение» 1990г.
3. Е.Н. Арешитцкая «Выбирайте профессию». Москва «Просвещение» 1991г.
4. Николай Козлов «Учебник для психолога по жизни». Москва, «АСТ-ПРЕСС» 1997г.

Ресурсы Интернет сайтов:

5. <https://postupi.online>
6. <https://legkopolezno.ru/rabota/karera/professiya-psiholog/>
7. https://moeobrazovanie.ru/professija_psiholog.html
8. <https://sevtrud.ru/professiograms/detail/f44194d8-f6e4-46d9-b0ee-0151ba198341>
9. https://fulledu.ru/articles/693_psiholog.html
10. <http://samaratoday.ru/news/324068>

