

Методы психологического сопровождения профессионального самоопределения

И.С. Арон,

*кандидат психологических наук, доцент кафедры истории и психологии
Марийского государственного технического университета*

Irinast62@gmail.com

С целью определения критериев и создания прикладной классификации методов психологического сопровождения профессионального самоопределения в статье анализируются представления отечественных психологов о систематизации методов психологии применительно к решению проблемы профессионального самоопределения и профессионального саморазвития.

На основании теоретического анализа и результатов собственных эмпирических исследований автор предлагает систематизировать методы психологического сопровождения профессионального самоопределения в соответствии с основными направлениями его активизации и возрастными особенностями субъектов самоопределения.

В работе также представлены разработанные автором и реализованные в образовательных учреждениях республики Марий Эл комплексные программы по психологическому сопровождению профессионального самоопределения детей дошкольного, младшего школьного, подросткового и старшего школьного возраста.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, активизация профессионального самоопределения, методы, систематизация, основания систематизации.

В современной психологии существует большое количество классификаций методов психологического исследования, которые могут быть применимы в практике организации психологического сопровождения профессионального самоопределения. Особое значение для организации обозначенной деятельности имеют прикладные классификации, в которых наряду с теоретическими методами и методами эмпирического исследования выделяются методы психологической коррекции и психологического воздействия.

Остановимся на тех представлениях отечественных психологов, которые позволяют систематизировать известные методы психологии применительно к решению проблем профессионального самоопределения и профессионального развития [1; 3; 4; 5; 6].

Э.Ф. Зеер, специалист в области профессиональной психологии, считает, что основанием для классификации методов психологии в конкретной прикладной отрасли, к которым он относит и профпсихологию, должны быть исследовательские задачи. Э.Ф. Зеер

выделяет пять групп задач профессиональной психологии и пять соответствующих им групп методов [4].

Первая группа задач – описание профессионального становления личности. Для их решения необходимо применять генетические методы (лонгитюдный, биографический, каузометрический, психобиографический и метод анамнеза). Вторая группа задач – психологическая характеристика профессий. Исследование психологического содержания профессий возможно с помощью праксиметрических методов (анализ заданий, изучение документации, трудовой метод, наблюдаемый опрос). Третья группа задач – измерение профессионально значимых признаков деятельности и личности – может решаться психометрическими методами (тесты специальных способностей, тесты достижений, опросники интересов, диагностика обучаемости). Четвертая группа задач – объяснение особенностей, закономерностей и механизмов профессионального становления личности. Основными методами решения этой группы являются экспериментальные методы: лабораторный, моделирующий и естественный эксперименты. Пятая группа задач направлена на количественную обработку исследовательских данных. Они решаются методами математической обработки: дисперсионным, корреляционным, факторным анализами [4].

А.К. Маркова в работе «Психология профессионализма», рассуждая о том, как можно оценивать и повышать профессионализм, подробно рассматривает основные методы профессиональной диагностики и профессионального развития [5]. Исходя из основных задач профессиональной диагностики, А.К.Маркова делит все диагностические методы на две группы. Первая группа направлена на психологический анализ самих профессий. В нее включены такие методы, как наблюдение за реальным процессом труда, трудовой метод, рационализация и реконструкция существующих профессий, проектирование профессий и др.

Вторая группа методов профессиональной диагностики должна быть направлена, по мнению А.К.Марковой, на психологический анализ того, как человек справляется с профессией, приспосабливается к профессии, приспосабливает профессию к себе, как развивает и творчески обогащает себя в профессии.

Поскольку этот автор выделяет две группы психологических показателей профессионализма – мотивационную сферу профессионализма (профессиональные ценности, притязания, цели, мотивы) и операциональную сферу профессионализма (профессиональные знания, умения, способности, работоспособность, эффективность в труде), постольку соответственно обозначаются и две группы диагностических методов. При анализе мотивации профессиональной деятельности А.К.Маркова предлагает использовать мотивационные опросники, наблюдение за человеком в экспериментальной и

реальной ситуации профессионального выбора, биографический метод, проективные методики для изучения неосознаваемого выбора. При изучении операциональной сферы профессионала А.К.Маркова предлагает применять беседы, опросники, выявляющие наличие у человека профессиональных знаний; для изучения профессиональных действий может использоваться наблюдение, хронометраж, анализ продукта труда; для изучения профессионального мышления и профессиональных способностей возможно применение тестирования, эксперимента; при анализе результата труда работника используются методы анализа ошибок, сбоев [5].

А.К.Маркова отмечает, что профессиональное развитие возможно благодаря специально организованному профессиональному обучению. Она подробно описывает методы и методики профессионального обучения на каждом из его этапов (допрофессиональный, профессиональный и этап профессионального образования после получения профессии) и указывает показатели мотивационной и операционной сферы обучающегося, которые должны быть сформированы на каждом из этапов обучения. Одним из важных методов профессионального обучения А.К.Маркова называет профессиональный тренинг, направленный на развитие, формирование и коррекцию у человека необходимых профессиональных качеств [5].

Е.А. Залученкова, В.К. Зарецкий, Л.А. Ненашева, А.Б. Холмогорова, анализируя методы психолого-педагогической поддержки жизненного и профессионального самоопределения, отмечают слабую методологическую и методическую разработанность средств психологической поддержки, отсутствие как системы конкретных методик психологической работы с молодежью, так и принципов создания различных средств психологической поддержки личностного развития и самоопределения [3]. При этом авторы отмечают, что систематизация средств психологической поддержки может быть проведена, и предлагают два основания для их классификации.

Одним из оснований классификации психологической поддержки могут явиться факторы, способные в определенных обстоятельствах порождать психологические проблемы личности в процессе ее профессионального и жизненного самоопределения, а именно: индивидуальные особенности; социальный опыт, приобретенный ранее; конкретные социальные и психологические условия жизнедеятельности [3].

Другим основанием классификации психологической поддержки, как считают авторы, могут служить способы воздействия на личность при решении психологических проблем.

По обозначенным основаниям можно выделить две группы способов психологической поддержки: информирование человека о тех или иных особенностях его личности или поведения, существенных в процессе самоопределения; непосредственное психологическое

воздействие на процесс жизненного и профессионального самоопределения (психотехника) [3].

А.А. Деркач, А.С. Карпенко, А.В. Кириченко в работах по акмеологии предлагают в целях активизации личностного и профессионального развития человека применять акмеологические технологии, направленные на развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей человека. Структура акмеологических технологий, по мнению авторов, может быть представлена матрицей, включающей в себя подробное описание положений, общих для их разработки: цель и задачи технологии; методологическая основа; принципы разработки; условия технологического процесса; анализ конкретной ситуации; характеристики объекта и субъекта технологии, особенности их взаимодействия; этапы, приемы (стратегические, тактические) достижения цели; способы прогнозирования результатов; внедрение. В основу типологизации акмеологических технологий положена стратегия и логика реализации личностных и профессиональных способностей человека как субъекта деятельности с опорой на выявленные акмеологические закономерности [1].

К основным акмеологическим технологиям совершенствования личностного и профессионального развития О.С. Анисимов, Г.И. Марасанов, А.А. Деркач, Л.А. Степанова относят следующие: технологии игромоделирования, технологии психоконсультирования, тренинговые технологии (акмеологический тренинг программно-целевой направленности, акмеологический тренинг субъектно-генетической направленности, развивающий аутопсихологический тренинг) [1].

Наиболее полно и содержательно проблема психологического сопровождения профессионального самоопределения представлена в работах Н.С. Пряжников [6]. За основу классификации методов профориентационного исследования Н.С. Пряжников предлагает взять классификацию методов психологического исследования, предложенную В.Н. Дружининым, которая включает в себя три группы методов: эмпирические, позволяющие осуществить внешнее реальное взаимодействие субъекта (исследователя) и объекта исследования; теоретические, когда субъект взаимодействует с мысленной моделью объекта; интерпретацию и описание, при которых субъект (исследователь) «внешне» взаимодействует со знаково-символическим представлением объекта (графики, таблицы, схемы) [6].

Эмпирические методы профориентационного исследования Н.С. Пряжников делит на методы диагностические (беседа, наблюдение, опросники, анкеты, тесты, аппаратурные пробы, экспертные опросы, анализ результатов труда, самонаблюдение) и методы профориентационного воздействия (манипулирование сознанием клиента, эмоционально-

мотивационное воздействие, информационное воздействие, беседы-консультации со стимулирующим эффектом, игровые методы) [6].

К теоретическим методам профориентационного исследования Н.С. Пряжников относит методы, позволяющие оперировать сложными идеальными объектами: объяснительные схемы, концептуальные модели, теоретические системы, методологические базы и т.п., а также методы анализа литературы и других источников (контент-анализ, оптимальные схемы конспектирования, логические правила обобщения данных).

В качестве методов интерпретации и описания полученных результатов в профориентационном исследовании используются методы количественного и качественного анализа полученных результатов.

Таким образом, основаниями для создания прикладных классификаций являются исследовательские задачи и направления организации практического изучения той или иной проблемы.

Применительно к проблеме психологического сопровождения профессионального самоопределения методы и методики психологического исследования могут быть систематизированы, по нашему мнению, в соответствии с направлениями активизации профессионального самоопределения.

Основными направлениями активизации профессионального и личностного самоопределения человека являются формирование у него соответствующих знаний, умений, навыков, мотивации.

Для эффективного самоопределения нужны знания: о себе, своих способностях, свойствах; окружающем мире и мире профессий; окружающих людях.

В числе умений и навыков, определяющих эффективность самореализации, можно выделить навыки самопонимания и самооценки, саморазвития, умения эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, навыки планирования профессиональной и личностной карьеры.

Важным направлением развития личности, способной к самореализации, является также наличие мотивации, потребности в саморазвитии и самореализации.

Можно также определить качества, характеризующие личность, способную к самореализации: активность, целеустремленность, самостоятельность, ответственность за события своей жизни, устойчивость и широта жизненных ценностей.

В современных условиях к конкурентно способной личности предъявляется еще одно новое требование – умение восстанавливать свою эмоциональную форму, поддерживать благополучие в состоянии здоровья, расширять свои возможности адаптации к нагрузкам,

поскольку постоянно возрастает количество факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека.

Каждое из направлений активизации профессионального самоопределения должно быть обеспечено комплексом коррекционных методов и методов, направленных на диагностику результатов коррекционной работы.

Так, при формировании знаний, необходимых для успешного самоопределения, можно использовать лекции, беседы, дискуссии, для диагностики полученных знаний применять анкетирование и интервью.

Для активизации умений и навыков успешного самоопределения наиболее эффективными будут деловые и ролевые игры, психогимнастические упражнения, профориентационные игры и упражнения, коммуникативные и профессиональные тренинги. Для диагностики возможно использование наблюдения и тестирования.

Для развития мотивации в качестве коррекционных методик можно применять мотивационные тренинги, деловые и ролевые игры, имитационные упражнения, профориентационные упражнения. Для диагностики – тестирование и опрос.

С целью формирования личностных свойств, необходимых для успешного самоопределения, в качестве коррекционных наиболее применимыми можно считать тренинги личностного роста, деловые и ролевые игры, психогимнастические упражнения. Для диагностики результатов – тестирование и опрос.

Для укрепления здоровья, улучшения эмоционального состояния участников исследования можно использовать аутогенные тренировки, релаксационно-оздоровительные упражнения. Для диагностики – опрос и тестирование.

При этом мы считаем, что методы психологического сопровождения не могут быть жестко дифференцированы и существовать в «чистом» виде в связи со сложностью объекта исследования (личность человека) и значимостью системного воздействия. Это обуславливает необходимость применения комплексных методов исследования, направленных на диагностику и коррекцию различных психологических характеристик человека, важных для успешного профессионального самоопределения.

Теоретический анализ проблемы профессионального самоопределения и саморазвития, определение направлений и методов активизации профессионального самоопределения позволили нам разработать и реализовать программы психологического сопровождения профессионального самоопределения детей с дошкольного возраста, когда закладываются психологические основы успешного профессионального самоопределения, и до старшего школьного возраста, когда непосредственно осуществляется профессиональное самоопределение [2].

Разработанные нами программы включают в себя комплекс методик диагностики и коррекции психологических основ профессионального самоопределения детей на разных этапах онтогенеза с учетом их возрастных особенностей.

Так, программа подготовки дошкольников к профессиональному и личностному самоопределению включает в себя пять блоков занятий: беседы о профессиях; психогимнастические упражнения; сюжетно-ролевые игры и упражнения; профессиональные игры; релаксационно-оздоровительные упражнения. Для диагностики индивидуально-личностных особенностей дошкольников, важных для их дальнейшего самоопределения, используются методика Рене Жилия и проективная методика «Дерево» [2].

Программа подготовки младших школьников к профессиональному и личностному самоопределению включает в себя четыре блока коррекционных занятий: профориентационные занятия; профессиональные игры; психологические игры и упражнения; релаксационно-оздоровительные занятия. Для диагностики результатов коррекционной работы применяются методики Кеттелла, Рене Жилия, проективная методика «Дерево» [2].

Программы подготовки подростков и старшекласников к профессиональному самоопределению включают в себя четыре блока коррекционных занятий: профориентационные беседы; профориентационные игры и упражнения; психологические игры и упражнения; релаксационно-оздоровительные занятия. В качестве диагностических используются методика Кеттелла, методика ЛПП Н.С. Пряжникова, шкала социально-психологической адаптированности Т.В. Снегиревой, тест школьной тревожности Филипса [2].

Обозначенные программы подготовки к профессиональному самоопределению детей разных возрастов являются основой научно-исследовательского проекта «Профессиональное и личностное самоопределение на различных этапах онтогенеза», который в течение трех лет реализуется в образовательных учреждениях республики Марий Эл. Результаты реализации проекта представлены нами на республиканских, межрегиональных и международных конференциях, посвященных проблемам развития личности.

В целом результаты проведенной работы можно считать положительными, так как в ходе занятий улучшилось эмоциональное состояние детей – участников исследования, произошли позитивные изменения личностных качеств детей, важных для успешного профессионального самоопределения, сформировались знания об окружающем мире и мире профессий, навыки самооценки и профессионального самоопределения. Дальнейшая работа в данном направлении с использованием разработанного нами комплекса диагностических и коррекционных методик позволит повысить устойчивость обозначенных позитивных

изменений индивидуально-личностных особенностей участников исследования и сформировать психологические основы их успешного профессионального самоопределения.

Литература

1. *Акмеология: Учебник* / Под общ. ред. А. А. Деркача. М., 2006.
2. *Арон И.С.* Формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению в детском возрасте: Монография. Йошкар-Ола, 2010.
3. *Залученкова Е.А., Зарецкий В.К., Ненашева Л.А., Холмогорова А.Б.* Методы психолого-педагогической поддержки жизненного и профессионального самоопределения. М., 1995.
4. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М; Екатеринбург, 2003.
5. *Маркова А.К.* Психология профессионализма. М., 1996.
6. *Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю.* Психология труда и человеческого достоинства. М., 2007.

Methods of psychological support of professional self-determination

I.S. Aron,

PhD in Psychology, associate professor, chair of history and psychology, Mariy State Technical University Irinast62@gmail.com

In order to identify the criteria and to create an applied classification of methods of psychological support of professional self-determination, the contribution analyses the Russian psychologists' perceptions of systematization of psychology methods in the context of solution of the problem of professional self-determination and professional self-development. On the basis of theoretical analysis and the results of the author's empirical research, the author propose to systematize the methods of psychological support of professional self-determination in accordance with the main directions of its activization and the age-related peculiarities of the self-determination subjects. The contribution also presents the complex programs of psychological support of professional self-determination for children of preschool, junior school, adolescent and senior school age, which were developed by the author and implemented in educational institutions of the Republic of Mariy El.

Keywords: professional self-determination, activization of professional self-determination, methods, systematization, grounds for systematization

References

1. *Akmeologiya: Uchebnik / Pod obsh. red. A. A. Derkacha. M., 2006.*
2. *Aron I.S. Formirovanie psihologicheskoi gotovnosti k professional'nomu samoopredeleniyu v detskom vozraste: Monografiya. 'oshkar-Ola, 2010.*
3. *Zaluchenkova E.A., Zareckii V.K., Nenasheva L.A., Holmogorova A.B. Metody psihologo-pedagogicheskoi podderzhki zhiznennogo i professional'nogo samoopredeleniya. M., 1995.*
4. *Zeer E.F. Psihologiya professii: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii. M; Ekaterinburg, 2003.*
5. *Markova A.K. Psihologiya professionalizma. M., 1996.*
6. *Pryazhnikov N.S., Pryazhnikova E.Yu. Psihologiya truda i chelovecheskogo dostoinstva. M., 2007.*