

## Учебное пособие «Психология профессий»

### 1. Теоретическая часть

Чтобы разобраться во всем многообразии профессий, необходима их классификация. Каждый вид труда человека включает в себя: предмет, цель, орудия и условия деятельности. В соответствии с этими признаками строится классификация профессий, удобная для профессионального выбора. В профориентации широко используется классификация Е. А. Климова.

По первому признаку — предмету труда — все существующие профессии и специальности можно разделить на пять типов: человек-техника, человек-человек, человек-природа, человек-знак, человек-искусство.

Для того чтобы освоить определенную профессию и затем успешно трудиться, человек должен обладать конкретными качествами, отвечающими тем требованиям, которые предъявляет к нему эта профессия. Поэтому очень важно, выбирая профессию, знать эти требования.

#### **Профессии типа «человек-техника».**

Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает такое качество, как практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия успеха в данной области.

#### **Профессии типа «человек-знак».**

Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, таблицы, формулы. В любом случае человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Чтобы успешно работать по какой-нибудь профессии данного типа, необходимо уметь мысленно погружаться в мир, казалось бы, сухих обозначений и сосредоточиваться на сведениях, которые они несут в себе. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию.

#### **Профессии типа «человек-природа».**

Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество — любовь к природе. Но любовь не созерцательная, которой обладают практически все люди, считая природу наиболее благоприятной средой для отдыха, а деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Одно дело — любить растения и животных, играть с ними и радоваться им. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Специалист должен не просто все знать о живых организмах, но и прогнозировать возможные изменения в них и принимать меры. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, заботливость, терпение и дальновидность.

**Профессии типа «человек-искусство».** Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека, — наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление. И конечно, талант и трудолюбие. Друзья и близкие могут быть в восторге от ваших литературных, музыкальных или сценических талантов, но объективную оценку может дать только профессионал. Лишь профессиональный художник может оценить, есть ли у вас талант живописца или графика. Настоящий музыкант или композитор определит, стоит ли вам петь или сочинять музыку или лучше направить свои усилия в другое русло. Ужас редакторов газет и журналов — графоман, человек, испытывающий маниакальную страсть к писательству при полном отсутствии таланта.

Но и в искусстве бывают исключения. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому очень часто слава и признание приходят к творцам только после их смерти. Моцарт, как известно, умер в нищете и был похоронен в общей могиле. Ван Гог, который нигде не учился живописи, начал писать картины на закате своей недолгой жизни. Занятия живописью не спасли его от бедности. Сейчас его картины стоят миллионы долларов.

Почему среди поэтов, музыкантов и художников так много меланхоликов? «Составляющие» этого темперамента — склонность к одиночеству и чувствительность нервной системы. Холерик с его высокой потребностью в общении поспешит поделиться своими переживаниями с друзьями. У меланхолика, если у него есть талант, эти чувства найдут выражение в произведениях искусства.

#### **Профессии типа «человек-человек».**

Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» сводится к взаимодействию между людьми. Если не ладится это взаимодействие, значит, не ладится и работа. Для работы с людьми важны такие качества, как устойчивое, хорошее настроение в ходе деятельности; потребность в общении; способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстрое понимание намерений, помыслов, настроения людей; умения разбираться во взаимоотношениях и находить общий язык с различными людьми; хорошая память (держат в уме имена и особенности многих людей) и терпение. Если требования, предъявляемые профессией к человеку, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности. Профпригодность — это гармония человека и его дела. Пригодность к профессии характеризуют успешность овладения ею и удовлетворенность человека тем, что он делает. Наличием способностей объясняется легкость и быстрота приобретения этих знаний и умений.

Нетрудно заметить, что с точки зрения успешности освоения конкретной профессиональной деятельности важными являются не только сложные специальные, но и другие виды способностей. Например, глазомер необходим кройщику, а высокая обонятельная чувствительность — парфюмеру, хорошо развитая речевая способность — преподавателю.

В основе развития способностей лежат природные (биологические) предпосылки — задатки. Это врожденные особенности — свойства нервной системы и анализаторов. Задатки — базовое условие формирования способностей. На основе одних и тех же задатков могут развиваться различные способности в зависимости от характера требований, предъявляемых профессией к человеку. Так, например, хорошее цветовосприятие способствует развитию способностей художника и контролера ОТК полиграфического производства или текстильной фабрики. Развитый музыкальный слух обеспечивает успешность профессиональной

деятельности музыканта-исполнителя, настройщика музыкальных инструментов, является профессионально важным качеством музыкального критика.

В числе необходимых качеств внимания для машинистки наиболее важны его переключение и устойчивость, для газосварщика — устойчивость. Если говорить о мышлении, то для математика важно абстрактно-логическое мышление и аналитический склад ума, для писателя - хорошее развитие вербального мышления и художественный склад ума.

Таким образом, способности в различных их видах, проявлениях и качествах — одно из важнейших условий освоения и реализации профессиональной деятельности. Однако они не являются единственным таким условием.

Второе условие успешности профессиональной деятельности — собственно личностные особенности человека: направленность личности, проявления эмоционально-волевой сферы, темперамента и особенности, сформированные той культурной и социальной средой, в которой росла и развивалась личность.

Представим себе учителя старших классов, обладающего ярко выраженной интровертированностью, малой эмоциональностью, пессимистичностью - его профессиональная успешность представляется нам весьма проблематичной. Если высокий профессионализм будет им достигнут, то ценой огромной работы над собой. Непростым будет и профессиональное становление врача, отличающегося повышенной тревожностью и эмоциональной подвижностью, или экстравертированного импульсивного водителя, обладающего выраженной потребностью в двигательной активности.

Важное место среди личностных особенностей занимает направленность личности, то есть ее потребности, интересы и склонности. Они образуют мотивационный компонент профессиональной пригодности — ту движущую силу, которая побуждает человека реализовывать в конкретной профессиональной деятельности свои способности и личностные особенности.

Каждому человеку свойственны определенные способности. По тому, насколько они соответствуют требованиям, предъявляемым к нему конкретной профессией, обычно и судят о его **профессиональной пригодности**. О профессиональной непригодности человека к определенному труду можно говорить, если у него имеются отклонения в состоянии здоровья, которые будут усугубляться в процессе этой деятельности или мешать ей.

Высший уровень профессиональной пригодности подразумевает наличие у человека ярко выраженных качеств, тогда говорят о призвании.

Профессиональная пригодность — формируемое качество. Известно, что физически слабый, малорослый А. В. Суворов смог стать выдающимся полководцем, а страдающий дефектом речи Цицерон — знаменитым оратором. Компенсация — явление, необходимое для человека, который хочет добиться высокого профессионализма. Активная учебная деятельность позволяет каждому развить ясность, логичность, самостоятельность мышления. Важно развивать и волевые качества: решительность, настойчивость, дисциплинированность, уверенность в себе и самообладание

Фундаментальными видами деятельности, в которые включается человек в процессе своего индивидуального развития, являются общение, игра, учеба, труд. Структурные элементы деятельности: умения, навыки, привычки. Все существующие профессии и специальности можно разделить на пять типов: человек-техника, человек-человек, человек-природа, человек-знак, человек-искусство.

Профессиональная пригодность определяется по тому, насколько способности соответствуют требованиям, предъявляемым конкретной профессией к человеку.

Направленность личности, то есть ее потребности, интересы и склонности, образует мотивационный компонент профессиональной пригодности. Высшим уровнем профессиональной пригодности является призвание.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Какие типы профессий вы можете назвать? Какие профессионально важные качества для них необходимы?
2. Какие профессии вы считаете престижными и почему? Как вы понимаете слова «престиж», «престижность»?
3. Какие профессии пользуются популярностью в современных фильмах? Как вы к этим профессиям относитесь?
4. В чем успех профессиональной деятельности? Что вкладывается в понятия «профессиональная пригодность», «призвание»?

## **2. Практическая часть**

### ***Упражнение на построение личного профессионального плана***

Вы накопили опыт, который поможет вам составить представление о своей профессиональной деятельности на ближайшее и отдаленное будущее, так называемый личный профессиональный план.

**Профессиональный план** — это представление о будущей профессиональной деятельности, поэтому его построение зависит *от склада ума, характера* и опыта человека. Планы могут быть смутными, отрывочными или полными, ясными; устойчивыми или изменчивыми, реалистичными или фантастическими. Отдельные части планов могут быть согласованными или несогласованными. Ошибки, пока они еще только в планах, исправимы, поэтому важно их вовремя заметить.

Постарайтесь при составлении личного профессионального плана проявить максимум самостоятельности. Правда, одной самостоятельности мало, нужен строительный материал. Это — знания о себе и о мире профессий. Осознанным выбор может стать только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела. Подлинно свободный выбор - это выбор с учетом реальных возможностей и ограничений.

В жизни человека представления о близком и далеком будущем играют такую же важную роль, какую проложенный штурманом на карте курс играет в движении морского судна или самолета. Будет ли судно наткнуться на неожиданные мели, попадать в непредусмотренные гавани или нет, зависит от четкости, ясности, подробности и обоснованности этого плана.

**Планировать свою профессиональную карьеру необходимо по следующим моментам:**

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей;
- 3) пути и средства достижения ближних целей;
- 4) внешние условия достижения целей;
- 5) внутренние условия достижения целей;
- 6) запасные варианты и пути их достижения.

Запишите их в своем дневнике саморазвития и обращайтесь к этому плану по мере

выполнения определенных этапов саморазвития, при необходимости корректируя их.

### ***Упражнение на формирование навыков самопрезентации***

Для успешной деятельности помимо ее профессионального исполнения необходимо уметь презентовать себя и свое дело. Самопрезентация происходит независимо от наших желаний. В любом случае мы производим какое-то впечатление на окружающих, хотим мы этого или нет. Но этими впечатлениями можно управлять сознательно.

Важность самопрезентации запечатлена в народных пословицах и поговорках на эту тему: «Встречают по одежке — провожают по уму», «По одежке протягивай ножки», «По Сеньке шапка», «Не в свои сани не садись» и т. д.

**Самопрезентация** — это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его.

Впервые человек сознательно заявляет о себе, требуя внимания к своей персоне, в трехлетнем возрасте. «Я — сам!» — это категоричное высказывание является девизом кризиса трех лет, когда ребенок стремится к самоутверждению. Но успешно самопрезентация реализуется далеко не у всех. Человеку с негативным самовосприятием труднее преподнести себя в выгодном свете.

Успешность самопрезентации человека также зависит от его типа нервной системы и темперамента. Сангвинику легче справиться с мыслями при устройстве на работу, продумать предстоящую беседу с работодателем. Холерики очень импульсивны, деятельны, активны, возбудимы, эмоциональны. Им труднее сдерживать свои эмоции и чувства. Флегматикам нужно активизировать свою мыслительную деятельность, мобилизовать внутренние ресурсы своего организма. Иначе они могут произвести впечатление людей безынициативных, вялых. Для меланхолика, который незначительный пустяк может воспринять как жизненную драму, устройство на работу — экстремальная ситуация.

Особенности темперамента и нервной системы необходимо учитывать, но не стоит абсолютизировать. Уверенный и раскованный сангвиник может произвести на работодателя отвратительное впечатление, если он бестактен и невоспитан, а меланхолик будет принят на работу, несмотря на робость и неуверенность, если произведет впечатление серьезного, интеллигентного человека и профессионала. Влияние воспитания и уровня образования, подкрепленное специальными навыками, способно «перевесить» все остальное. Итак, любое дело, например публичное выступление, необходимо презентовать.

#### **Задание.**

Продумайте презентацию своего выступления (например, доклада на семинарском занятии). Обратите внимание на свой внешний вид, манеру поведения, а главное на содержание выступления (интересное начало, четкость подачи информации, «зрительные картинки», демонстрация слайдов и т. п., временной регламент, заключение и выводы)<sup>1</sup>. Проанализируйте результат вашего выступления.

Первым этапом самопрезентации в поиске своей профессиональной деятельности является резюме. Резюме — информация о ваших профессиональных и личностных качествах, которые могут заинтересовать потенциального работодателя.

### **Правила составления резюме:**

- текст должен быть четким, обязательно в печатном виде;
- текст необходимо уместить на одной странице;
- будьте как можно точнее в формулировках, помните, что нечеткое описание себя и своих профессиональных возможностей создаст о вас столь же неопределенное впечатление;
- опишите, какой опыт вы имеете, даже если это опыт работы на общественных началах или во время практики в период обучения;
- опыт работы лучше излагать в порядке, обратном хронологическому;
- не стоит указывать ничего негативного о себе, но вы должны быть готовы в позитивном тоне обсуждать эти вопросы в ходе собеседования;
- проверьте, нет ли в тексте орфографических ошибок; дайте прочитать текст человеку, имеющему опыт составления резюме.

### **Задание.**

Составьте свое резюме, не забудьте указать следующую информацию:

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата и место рождения (указать число, месяц, год рождения).
3. Образование (последнее место учебы: название учебного заведения, время обучения с ... по ..., специальность и квалификация, номер диплома; курсы повышения квалификации).
4. Дополнительные навыки:
  - дополнительное образование (курсы профподготовки);
  - знание языков (иностранный);
  - компьютерная грамотность (какие программы знаете);
  - водительские права (на какую категорию машин);
  - участие в конференциях и семинарах и др.
5. Опыт работы (начиная с последнего места работы: укажите срок работы, название и адрес организации, в качестве кого работали), временно или постоянно, сколько человек было в подчинении и т. п.).
6. Навыки и умения, которые приобретены в процессе работы. Основные черты характера, которые вы цените в себе. Награды, грамоты, степени, звания.
7. Для связи: домашний адрес и телефон.
8. Дата и подпись.

### **Правила поведения на собеседовании**

Чаще всего вакансия достается человеку, который не только компетентен, но и способен устанавливать контакты. Поэтому ваша основная задача — найти общий язык с работодателем, произвести на него благоприятное впечатление.

Важно придерживаться ряда правил поведения на собеседовании:

- Постарайтесь заранее как можно больше узнать об организации, в которую вы нанимаетесь на работу. Если есть возможность, посетите организацию, не привлекая к себе внимания. Взгляните своими глазами, как выглядит офис, как одеты сотрудники, постарайтесь почувствовать дух этой организации. Ведь может случиться так, что она вам совсем не подходит.
- Постарайтесь побольше узнать о характере предстоящей работы. Вопросы о режиме работы, зарплате и прочем вы сможете задать на собеседовании, но если удастся

поговорить с рядовыми сотрудниками, то вы узнаете много полезной информации.

- Составьте список всего того, что может вам понадобиться на собеседовании. При встрече надо иметь с собой документы: паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, а также ручку и записную книжку.
- Все документы и их копии уложите в приличную папку, на ней должны быть написаны ваша фамилия и номер телефона, по которому с вами можно связаться.
- Продумайте заранее ответы на вопросы, которые наиболее часто встречаются на собеседовании.
- Хорошо выспитесь. Очень важно прибыть на собеседование вовремя.
- Лучше всего одеться так, как принято в организации, в которую вы идете. Если у вас не было возможности оценить, как одеваются сотрудники этой организации, то ваша одежда должна быть достаточно официальной.
- Придя в организацию, осмотритесь вокруг — возможно, вы заметите то, что вам поможет при собеседовании.
- Когда вас пригласят, входите спокойно, без спешки, сохраняя уверенный и деловой вид. Проявите хорошие манеры. Это означает, что вы должны вежливо приветствовать своего собеседника, по возможности назвав его по имени и отчеству, не жевать резинку, показать, что вы внимательно слушаете все, о чем вам говорят, отвечать спокойным ровным голосом и только по делу.
- Заканчивая собеседование, вам следует выяснить, каковы будут ваши последующие действия.
- Постарайтесь закончить вашу встречу в позитивном тоне, подтвердите свою заинтересованность в получении данной работы. Поблагодарите своего собеседника за то, что он уделит вам часть своего времени.

Если у вас еще остались сомнения, воспользуйтесь услугами службы профессиональной ориентации вашего города, проконсультируйтесь в Центре деловой карьеры, где работают профконсультанты.