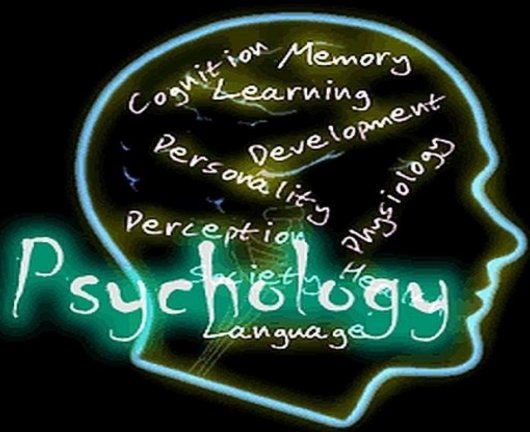


**Профессионально-личностное
самоопределение психолога
дошкольного
общеобразовательного
учреждения**



**Каждый невропатолог с нервинкой,
Каждый психиатр – с психинкой.**

Психологическое содержание процесса профессионального самоопределения :

- самопознание;
- развитие профессионального самосознания (осознание наличия или отсутствия профессионально важных качеств, перспективы профессионального роста и т.д.);
- моделирование своего профессионального будущего и образа профессионального "Я";
- формирование системы ценностных ориентаций;
- поиск разнообразных возможностей и условий, в которых возможна успешная профессиональная

Что ПОВЛИЯЛО на ваш выбор

профессии:

— Определите ранние решения, которые питали ваше вступление в профессию



— Как эти решения воздействуют на вас теперь? Довольны ли вы тем, что они как основа для достижения жизненных целей обеспечат вам хорошее будущее ?

— Не обнаружили ли вы недостатков в вашем стремлении помочь, быть заботливым и надежным, понять, взять на себя ответственность за свои действия, справляться с сопротивлением клиента и проявлять интерес к его рассказам? Что вы с ними делаете?

— Вспомните момент, когда вы были жертвой. Каков был ваш вклад в это? Какие части вашей личности были задействованы?

Как вы смягчаете вашу ранимость?

Самый верный путь к счастью
не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать
счастливыми других. Фридрих Гааз

Выделено шесть причин помогающего поведения

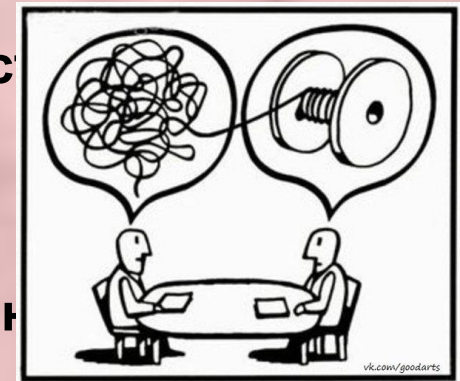
(Куницына и др., 2003, с. 38):

- 1) знание (желание научиться чему-нибудь, лучше понимать других);
- 2) карьера (завести новые связи, расширить перспективы получения работы);
- 3) социальная приспособляемость (добиться одобрения в рамках группы);
- 4) уменьшение чувства вины и избавление от отличных проблем;
- 5) увеличение уважения, собственного достоинства;
- 6) забота о других как выражение общечеловеческой ценности.

Характеристики психолога

(Роджерс, 1997, с. 90-91):

1. Незаурядные интеллектуальные способности и рассудительность.
2. Оригинальность, находчивость и разносторонность.
3. Неустанная и неистощимая любознательность; способность к самообучению.
4. Интерес к людям как к личностям, а не как к материалу для манипуляций, уважение чужой личности.
5. Понимание собственных личностных особенностей; чувство юмора.
6. Чуткость к сложностям мотивации.
7. Терпимость, отсутствие заносчивости.
8. Способность занимать терапевтическую позицию, поддерживать гибкие и конструктивные отношения с людьми.
9. Настойчивость, методичность в работе; способность выдерживать напряжение.
10. Готовность принять на себя ответственность.
11. Чувство такта и способность к сотрудничеству.
12. Цельность натуры, самоконтроль и уравновешенность.
13. Способность различать моральные ценности.
14. Широта культурного кругозора — «образованность».
15. Глубокий интерес к психологии, особенно к ее клиническим аспектам.



(Овчарова Р. В.)

№ Личностные особенности, профессиональные умения

1. Стремление понять позицию другого.
2. Дружелюбие, общительность.
3. Способность стать лидером.
4. Вежливость.
5. Руководство здравым смыслом, следование предписаниям.
6. Жизнерадостность.
7. Терпеливость, упорство.
8. Большое чувство ответственности.
9. Способность выполнять разнообразную работу.
10. Энтузиазм в трудовой деятельности.
11. Тщательность действий.
12. Самостоятельность суждений.
13. Аккуратность и последовательность в работе.
14. Способность к планированию своего будущего.
15. Способность к устным высказываниям.
16. Хорошая память.
17. Способность обучать других. Умение заботиться о людях.

Методика "Я и моя работа"

1. Мне интересна моя работа

а) да; б) отчасти; в) нет.

2. Меня считают успешным профессионалом

а) да; б) не уверен; в) нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с коллегами

а) да; б) не со всеми; в) нет.

4. Дома я часто рассказываю о своей работе

а) да; б) иногда; в) нет.

5. Я занимаю должность, которая соответствует моим способностям

а) да; б) отчасти; в) не совсем.

6. Мне нравится мое рабочее место

а) да; б) не совсем; в) нет.

7. Я получаю удовольствие от работы

а) да; б) временами; в) нет.

8. Я чувствую, как растут мои профессиональные знания и навыки

а) да; б) не уверен; в) нет.

Методика "Я и моя работа"

9. У меня редко бывают разногласия с коллегами

а) да; б) иногда; в) нет.

10. Я испытываю удовольствие, когда думаю о своей работе

а) да; б) временами; в) нет.

11. Мою работу не каждый способен выполнить так же хорошо, как я

а) да; б) не уверен; в) нет.

12. Меня вполне устраивает организация труда в нашем коллективе

а) да; б) не совсем; в) нет.

13. Хорошая зарплата для меня - не главный мотив труда

а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет, главный.

14. Ситуации, когда мне не удается выполнить всю возложенную на меня работу, бывают

а) крайне редко; б) периодически; в) часто.

15. Руководство обычно принимает и поддерживает

Интерпретация

Важнейшими компонентами удовлетворенности трудом являются **интерес к работе (ИР)**, **возможность профессионального роста (ПР)** и **хорошие условия работы (УР)**.

- $ИР = 1 + 4 + 7 + 10 + 13$
- $ПР = 2 + 5 + 8 + 11 + 14$
- $УР = 3 + 6 + 9 + 12 + 15$

Вариант

- а) 2 балла,
- б) 1 балл,
- в) 0 баллов.

25-30 баллов - высокий уровень удовлетворенности своей работой

19-24 баллов - уровень удовлетворенности своей работой выше среднего

13-18 баллов - средний уровень удовлетворенности работой

Менее 13 баллов - низкий уровень удовлетворенности работой

Самооценка

**1. Мои
положительные
качества**

**3. Мои
отрицательные
качества в
положительном
аспекте**

**2. Мои
отрицательные
качества**

**4. Мои
положительные
качества в
отрицательном
аспекте**

**Важно не то, что сделали из
меня, а то, что я сам сделал из
того, что сделали из меня.**

Жан-Поль Сартр



Профессиональное самоопределение - это длительный, многоплановый и динамичный процесс. Вопреки распространенному мнению, он не завершается выбором профессии, а только начинается в этот момент.

Показатели профессионального самоопределения

(Андреева Н.С., 2001):

- **общие характеристики профессионального статуса человека;**
- **устойчивость установки на выбранную профессию;**
- **идентификация со своей профессиональной группой;**
- **степень удовлетворенности профессиональной подготовкой;**
- **степень удовлетворенности конкретными**

МОТИВАЦИЯ ОКАЗАНИЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

ПОМОЩИ

Ответ на вопрос «зачем человек работает?»

в значительной мере связан с эффективностью его профессиональной деятельности, а во многих случаях

и с личностным благополучием.

МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Ильин Е.П., 1998):

- побуждения общественного характера, включающие в себя осознание необходимости приносить пользу людям, связанную с общественной установкой на значимость профессиональной деятельности;
- удовлетворение потребности в самореализации, которая связана с тем, что человек по природе не только потребитель, но и создатель;
- получение определенных материальных благ для себя и своей семьи;

Профессиональное самосознание практического психолога формируется в процессе профессиональной самоидентификации.

Профессиональная самоидентификация - это процесс самоотождествления с другими представителями профессиональной среды (реальной или идеальной) на основе устоявшихся эмоциональных связей, обеспечивающих стабилизацию профессиональной деятельности и профессионального развития (Проселова В. М., 2001).

Она представляет собой механизм «врастания» в профессию, результатом которого является формирование профессиональной идентичности - одной из составляющих Я-образа взрослого человека.

Я-концепция личности



Теория развития личности Э. Эриксона.

Стадии психосоциального развития.

Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Сильная сторона
1. Орально-сенсорная	Рождение – 1,5 лет	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
2. Мышечно-анальная	1,5 – 4 года	Самостоятельность – стыд и сомнение	Сила воли
3. Локомоторно-генитальная	4 – 6 лет	Инициативность – вина	Цель
4. Латентная	6 – 12 лет	Трудолюбие – неполноценность	Компетентность
5. Подростковая	12 – 19 лет	Самотождественность Я – ролевое смешение	Верность
6. Ранняя зрелость	20 – 25 лет	Близость – изоляция	Любовь
7. Средняя зрелость	26 – 64 года	Продуктивность – застой	Забота
8. Поздняя зрелость	65 лет – смерть	Цельность Я – отчаяние	Мудрость

Установление своей идентичности в профессиональной деятельности, согласно концепции Э. Эриксона, - важнейшая задача, встающая перед человеком в период юности и ранней взрослости. Формирование идентичности - непрекращающийся процесс, целью которого на этом возрастном этапе является достижение генеративности - осознания определенной жизненной продуктивности (Эриксон Э., 1996). Активная профессиональная деятельность представляет собой для молодого человека один из наиболее доступных путей к самореализации, которой, однако, может препятствовать множество объективных и

идентичности психолога (Вачков И.В., 2000).

На первом этапе происходит **самоопределение в конкретной профессиональной ситуации**. Психолог находит смысл в выполнении определенных профессиональных функций, и, освоив несколько методических приемов, предпочитает пользоваться только ими. Формула этого типа выглядит так: «Я умею работать со ГОШом» (или «Я умею подготовить ребенка к школе»).

Второй этап характеризуется **самоопределением на конкретном профессиональном посту** («Я психолог ДООУ № №»). Спектр профессиональных знаний, умений и навыков расширяется, однако возможность смены места работы оценивается человеком как крайне нежелательная.

В рамках третьего этапа психолог **самоопределяется в специализации** («Я специалист по психодиагностике»). Этот этап характеризуется гибкостью в выборе работы, активным использованием разнообразных профессиональных навыков.

И, наконец, четвертый этап позволяет психологу **самоопределиться в профессии** («Я детский психолог»), ограничить проблемное поле своих профессиональных интересов, стать субъектом профессиональной психологической деятельности в полном смысле этого слова.

Лестница моей жизни.

Нарисуйте лесенку, каждая ступень которой обозначает важнейшее событие вашей жизни от рождения до настоящего момента.

Задайте себе вопрос: «Где я нахожусь на лестнице жизни прямо сейчас?» Как вы чувствуете себя, поместив себя на ступеньку «здесь и сейчас»? Как вы осознаете свое «Я» в контексте всей прошлой жизненной истории? Какова будет следующая ступень в вашей жизни?

Десять тайн.

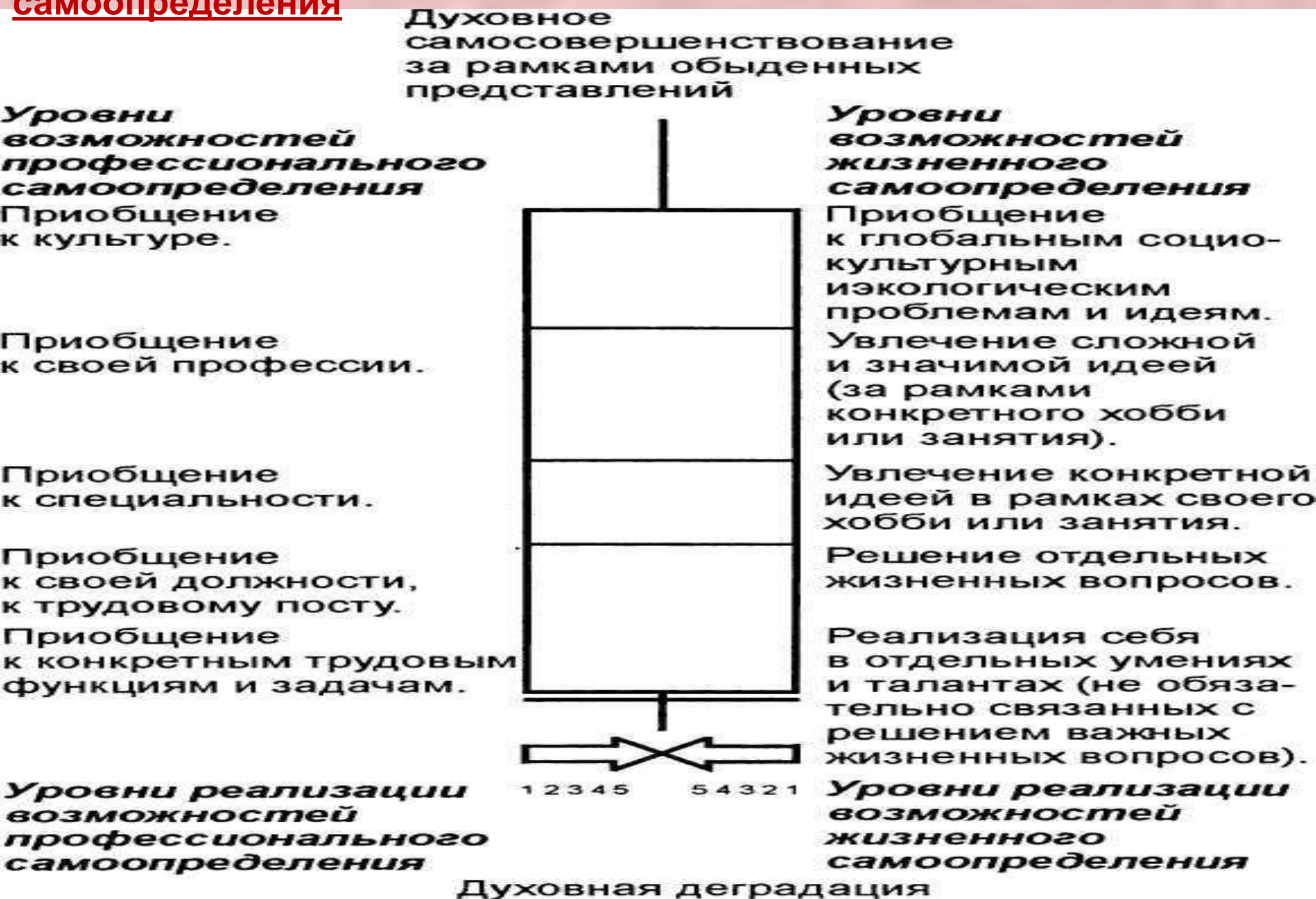
Если бы существовал некто, способный заглянуть в вашу душу и понять ее как никто другой, какие десять наиболее существенных вещей он мог бы узнать от вас? Что, скрытое от посторонних глаз, замаскированное одеждой, вежливостью, привычными масками и ролями, он, единственный, смог бы увидеть?

Определите вредные привычки

психолога

Прерывать	Командовать, требовать
Смотреть в сторону от клиента	Говорить резко и громко
Давать советы	Демонстрировать покровительственную позицию
Сидеть далеко друг от друга или отворачиваться от клиента	Прикрывать глаза
Наставлять	Увлекаться интерпретациями
Использовать менторский тон	Допускать в речи интонации недовольствия
Умиротворять	Использовать слова или жаргон клиента, не понимая их
Говорить слишком быстро или слишком медленно	Смотреть клиенту в рот
Осуждать	Уклоняться от темы
Сердито смотреть	Действовать поспешно
Льстить, склонять лестью к чему-либо	Заниматься интеллектуализацией
Притворно улыбаться	Морщить лоб
Уговаривать, предупреждать	Чрезмерно анализировать
Грозить указательным пальцем	Сжимать губы
Задавать слишком много вопросов, особенно «почему?»	Много говорить о себе
Производить отвлекающие жесты	Хмуриться
	Выражать частичное или полное недоверие
	Усмехаться

Типы и уровни профессионального, жизненного и личного самоопределения



Уровни реализации имеющихся возможностей

1. Агрессивное неприятие деятельности по данному типу, демонстративное игнорирование и даже разрушение имеющихся возможностей
(постоянное «выяснениях отношений», склоки со своими коллегами, начальством)

При жизненном самоопределении это может быть, например, неиспользование возможностей для решения важных житейских проблем или создание искусственных трудностей для реализации каких-то благородных общественных дел.

2. Молчаливое избегание деятельности по данному типу.

Например, психолог ищет на работе любую возможность, чтобы не выполнять свои профессиональные обязанности. В житейской жизни это проявляется в банальной лени и ленивой

ВОЗМОЖНОСТЕЙ

3. Реализация стереотипных способов деятельности.

- Например, психолог работает только «по инструкции», сам существенно обедняя свою профессиональную жизнь и не реализуя в полной мере даже те возможности, которые у него наверняка имеются.
- В жизни это проявляется в банальных, стереотипизированных и потому неизбежно «пошлых» способах проведения досуга (пьянстве, сидении перед телевизором, когда вместо реальной жизни человек уходит в вымышленный мир).
- Опасность данного уровня в том, что формально человек делает все, что «положено» и никаких придирок к нему быть не может.

Уровни реализации имеющихся возможностей

4. Стремление усовершенствовать отдельные элементы своей деятельности, то есть фактическое начало настоящего творчества, но в рамках традиционных способов жизнедеятельности.

- Например, психолог не просто делает, что «положено», но стремится сформировать у себя индивидуальный стиль деятельности, берется за новые, более сложные задачи или ищет неординарные способы и методы работы.
- В жизни это проявляется в существенном изменении взаимоотношений с окружающими людьми, в поиске новых возможностей для решения имеющихся жизненных проблем и т. п.

Уровни реализации имеющихся возможностей

5. Высший уровень — стремление существенно усовершенствовать свою деятельность в целом.

- Например, психолог в своей работе кардинально меняет уже не отдельные способы, а весь характер и даже цели своего труда; это часто предполагает непонимание со стороны окружающих и даже конфликты с ними, что, естественно, не каждому по плечу, не каждому дано...

профессиональной психологической

деятельностью;

1. Возможность творческой самореализации в процессе профессионального взаимодействия;
2. **Возможность открытого и искреннего общения с другим человеком в рамках профессионального взаимодействия;**
3. Возможность помогать людям;
4. **Возможность постоянного саморазвития;**
5. Возможность расширить собственный жизненный опыт за счет историй, рассказанных клиентами;
6. **Отсутствие тяжелых физических нагрузок;**
7. Достойная оплата труда;
8. **Решение собственных проблем в процессе профессионального взаимодействия с клиентом;**
9. Возможность почувствовать себя компетентным человеком;
0. **Возможность в процессе работы постоянно подтверждать для себя значимость собственной профессии.**

Счастливый человек тот, кто с радостью утром идет на работу, а вечером - домой.

Профессиональные деформации

Многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности.



В наибольшей степени профессиональным деформациям подвержены профессии типа «человек – человек».

Психофизическое состояние :

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Приемы пополнения

энергии Массаж ушных раковин

Массаж выполняется парами пальцев:
большой + указательный.

- Двигаясь по контуру в направлении от мочек вверх, энергично промассируйте уши в течение 1 минуты. В заключение закройте уши ладонями и сделайте энергичные движения вверх и вниз.
- Уши должны двигаться вместе с ладонями.
- Эффект – весьма (!!) заметный прилив энергии – проявляется уже через 5-10 минут после массажа.

Признаки профессионального выгорания

физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безличными, как манекены; пропадает чувство одиночества):

поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение); **интеллектуальное состояние** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы); социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; **социальные контакты** ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка

Профилактика эмоционального выгорания

◆ **Санитарное просвещение** (пополнение знаний о всевозможных мерах по улучшению здоровья и приобретению навыков осознанного выбора образа жизни).

◆ **Общие с психотерапией и психокоррекцией методы** (поведенческая, когнитивная, телесно-ориентированная терапия, экзистенциальная психология и психотерапия и т. д .)

◆ **Методы оздоровления на основе искусства и творчества** (арттерапия - самовыражение в рисовании, живописи, скульптуре; методы музыкальной, танцевальной терапии, вокализации, драматерапии, сказкотерапии, изготовления поделок) .

◆ **Ментальные упражнения** (метод аутогенной тренировки, метод визуализации, некоторые медитативные техники) .

Профилактика эмоционального выгорания

- ◆ **Трансовые методы** (могут использоваться для самовнушения, активизации ресурсов человека).
- ◆ **Библиотерапия** (чтение подобранных после обсуждения со специалистом литературных произведений).
- ◆ **Ведение дневника** (или другая форма письменной фиксации переживаний и размышлений).
- ◆ **Методы биологической Обратной связи** (реализуется с использованием технических систем внешней обратной связи)



Тема проекта:

Формы представления

- | | |
|---|------------------------|
| • <i>Моя профессия психолог</i> | <i>Эссе</i> |
| • <i>Задачи психолога ДОУ</i> | <i>Коллаж</i> |
| • <i>Мои профессиональные ценности</i> | <i>Рисунок</i> |
| • <i>Качества психолога</i> | <i>Сказка</i> |
| • <i>Личность психолога ДОУ</i> | <i>Притча</i> |
| • <i>Портрет психолога ДОУ</i> | |
| • <i>Направления работы психолога ДОУ</i> | |
| • <i>Быть психологом в России</i> | |
| • <i>Свободная тема</i> | <i>Свободная форма</i> |

Техника «Изменение образа жизни»

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?

2. Что она могла бы значить?

3. Что моя жизнь значит для других сейчас?

4. Что она могла бы значить для других?

5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)

6. Каковы приоритеты моих ценностей?
(Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)

7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?

8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?

9. Что еще я для этого сделаю?

10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?

11. Какие переживания придают моей жизни смысл?

12. Какие достижения придают моей жизни смысл?

13. Что заставляет мое сердце петь?

14. Что служит для меня неизменным источником радости?

15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?

17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:

- ◆ то, что придает моей жизни смысл?
- ◆ то, что заставляет мое сердце петь?
- ◆ то, что служит для меня источником радости?
- ◆ то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
- ◆ то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:

◆ того, что придает моей жизни смысл?

◆ того, что заставляет мое сердце петь?

◆ того, что делает меня по-настоящему счастливым?

◆ того, что служит для меня неизменным источником радости?

◆ того, что регулярно доставляет мне удовольствие?