

Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии,
5 занятие

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Автор: Administrator

22.06.2010 19:35

Цели: повышение интереса членов группы к самим себе; анализ способностей как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

- дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
- показать им необходимость самоанализа при принятии серьезных решений. Техника: "Мои способности". Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

Анализ домашнего задания (15 мин)

Обсуждение начинается с того, что по очереди каждый участник группы описывает ситуацию, которую он анализировал, рассказывает ход своих мыслей. Группа при необходимости задает ему вопросы или высказывает свое мнение. Ведущие должны строго следить, чтобы мнения высказывались не по поводу поступка или ситуации, а только по способам анализа и выводам.

Вступление ведущих (3-5 мин)

"На прошлой встрече мы начали анализ своих особенностей, учет которых необходим при выборе профессии. Мы говорили об эмоциональном отношении человека. Было заметно, что многим из вас трудно говорить о самих себе. Вы не привыкли к этому. У некоторых даже возникли сомнения в необходимости публичного самоанализа и рассказа. Поэтому с нашей стороны, как ведущих, требуются некоторые пояснения.

Дело в том, что на занятиях такого типа обсуждаются темы, которые мы в повседневной жизни затрагиваем лишь в исключительном случае. Речь идет о более глубоком самопознании, анализе схем поведения и обратной связи между членами группы.

Проблемы самопознания очень наглядно демонстрирует так называемое окно Иогари.

Психика человека в нем разделена на четыре части, в зависимости от доступности содержания каждой из них чуткому сознанию самого человека и людей, с которыми он взаимодействует.

Окно Иогари

	Знаю Я	Не знаю Я
Знают другие	Открытая (!)	Слепая (II)
Не знают другие	Скрытая (III)	Неизвестная (IV)

Открытая четверть (I) касается того относящегося к личности человека материала, который осознается и самим человеком, и его окружением. Слепая четверть (II) состоит из того, что видят в человеке остальные, но что ему самому не известно. Скрытая четверть (III) содержит то, что осознает субъект, но не осознают остальные. Неизвестная четверть (IV) складывается из материала, находящегося за пределами сознания как индивида, так и тех людей, с которыми он взаимодействует.

Величины четвертей у разных людей неодинаковы. Чем больше открытая область, тем легче человеку в мире. Человек, не боящийся спрашивать о том, как он выглядит в глазах других, или способный хотя бы одному человеку признаться во всех своих мыслях и поступках, всегда более свободен и независим. Он испытывает меньше страхов в общении и действиях.

Это не значит, что надо рассказывать о себе каждому встречному. И совершенно необязательно выполнять все пожелания других относительно собственного поведения. Цель работы группы — увеличение открытой четверти за счет сокращения других. Чем

больше человек старается скрыть (шире диапазон тех его действий, которые видят другие, но которых не осознает сам), тем больше становится слепая четверть. Опасения, необходимость в защите, сокрытие собственных чувств и мотивов — все это уменьшает открытую зону в пользу скрытой. Но при этом увеличивается и неизвестная четверть. Методы расширения открытой зоны — самораскрытие, самопознание, обратная связь". Затем ведущие отвечают на вопросы и дают пояснения.

Техника "Мои способности" (1,5 часа)

Задачи: опробование на практике одной из эффективных техник самоанализа; обсуждение способностей как одного из факторов выбора профессии.

Вступление "Сегодня мы немного поговорим о человеческой психике, ее структуре и, подробнее, об одной из составляющих ее частей. При выделении психологии в отдельную науку никто не думал о разделении ее на отрасли, связанные с различными сферами жизни человека. Психология была единой наукой, изучавшей все проявления психики человека и животных. Но по мере усложнения, как и в любой другой науке, в психологии происходило выделение отраслей, соответствующих разным психологическим явлениям. Психика человека — очень сложное и многомерное явление, описывать ее во всем многообразии невозможно: не хватает языка и средств классификации. Поэтому основанием классификации избрали стабильность того или иного свойства во времени на протяжении человеческой жизни. В первую группу попали свойства стабильные, присущие человеку на протяжении всей жизни. Во вторую — те, которыми человек обладает несколько месяцев или лет, в третью — более кратковременные.

1. *Психические процессы.* Это отдельные стороны нашей психики — человеческие ощущения, восприятие, память, мышление, речь, воображение, чувства, воля.
 2. Каждый из нас отличается устойчивыми личностными особенностями, более или менее постоянными качествами (один предпочитает рыбную ловлю, другой — заядлый путешественник, кто-то занимается музыкой, кто-то интересуется искусством). Стало быть, у нас разные интересы, разные способности. И вообще, мы все очень разные: один веселый, другой спокойный, третий вспыльчивый. Интересы, способности, темперамент, характер — это *психические свойства* человека.
 3. Но наличие устойчивых психических свойств не означает, что человек постоянно пребывает в одном и том же состоянии. Порой мы бываем угрюмы, раздражительны, тревожны, порой — веселы, общительны, а иногда испытываем мучительный разлад с собой. Это — *психические состояния*.
- Все процессы, состояния, свойства личности, связанные в один тугой узел, и составляют наш внутренний мир, нашу душевную жизнь, т. е. психику.

Сегодня мы подробнее поговорим о **способностях**. Под способностями мы обычно понимаем психические условия, наши индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определенной деятельности.

Таких условий и особенностей у каждого человека множество. У разных людей они могут быть неодинаковыми. Следовательно, встает вопрос о каком-то описании, упорядочении, классификации этих особенностей. Кроме того, рано или поздно возникает необходимость сравнения успешности отдельных людей, выяснения причин, влияющих, например, на успешность той или иной деятельности, следовательно, измерения способностей. Попробуем во всем этом разобраться. Грубо говоря, сколько видов деятельности, столько и способностей. Из этого огромного моря можно выделить общие способности, т. е. необходимые для многих видов деятельности, такие, как способность решать интеллектуальные задачи (уровень интеллекта); способность запоминать, сохранять и

воспроизводить информацию или опыт (уровень памяти); способность к сопереживанию, вчувствованию в другого (эмпатия), которая делает эффективным процесс общения; способность к сосредоточению, распределению внимания; способность к воображению, представлению и т. д.

Внутри общих способностей существуют свои классификации, например, классификация по психическим процессам: мышление, память, представление (формы, цвета, пространства). До того момента, как человек приступил к деятельности, мы можем говорить скорее не о способностях, а о задачах. Способности формируются и развиваются только в деятельности. Каждую особенность можно развивать, если в этом есть необходимость. Главное, чтобы это делалось целенаправленно и регулярно. Способность обнаруживается только в деятельности. О том человеке, который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справляется, говорят, что он способный.

Кроме общих, обычно говорят еще и о специальных способностях — психологических особенностях человека, помогающих ему успешно выполнить определенный вид деятельности (музыкальной, сценической, литературной, технической и т. д.). Развитие их опирается на определенные задатки, например на музыкальный слух и память. Определенный уровень специальных способностей может быть сформирован у любого человека, даже при отсутствии больших задатков. Решающей при этом оказывается система компенсаций. Связана она с тем, что в основе одинаковых достижений при выполнении определенной деятельности могут лежать различные способности. Например, в основе способности хорошо запоминать литературное произведение у одного может лежать хорошая механическая память, у другого — память образная, возникающая на основе представлений.

С другой стороны, одна и та же способность может быть условием успешности выполнения различных видов деятельности. Та же образная память может лежать в основе как художественных, так и технических способностей — чтение чертежей и схем. Для измерения способностей созданы специальные тесты. Бывает, что наше представление о собственных способностях различается с результатами объективных тестов. Например, мы считаем, что у нас хорошая память, а на деле оказывается, что результаты достаточно низкие. Бывает и наоборот, мы занижаем наши реальные достижения. В этом случае речь идет о самооценке способностей. Разумеется, наиболее эффективна реальная самооценка. Кроме этого, у каждого из нас существует какой-то идеальный образ того набора способностей, которыми мы хотели бы обладать. Расхождение реального и идеального образа, а также неадекватная самооценка — источник развития человека, его совершенствования.

Теперь о различии способностей и тренировке. Любой квалифицированный рабочий лучше справится со своей работой, чем самый способный, самый талантливый новичок. Но это будет, скорее, результатом тренировки, а не соответствующих способностей. Способности — это потенциал, который при соответствующем, одинаковом обучении дает более высокий результат. Это внутренние врожденные предпосылки выполнять более эффективно те или иные виды деятельности.

Бесталанных людей нет. Самый страшный упрек, который может быть брошен человеку, — это обвинение его в бесталанности. Нет абсолютно универсальных людей, одинаково талантливо выполняющих любую работу. Каждый из нас оказывается более способным в одном деле и менее способным в каком-то другом. Важно просто определить те области деятельности, в которых мы более способны. Каждый человек должен быть на своем месте. От этого зависит и уровень развития государства, и психическое здоровье человека. Грамотная оценка своих способностей — залог психического здоровья и правильного решения своих проблем, а также субъективной успешности человека в жизни.

Таким образом, способности — это индивидуальные особенности человека, которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности. К сожалению, при

описании самих себя мы редко задумываемся о способностях. Гораздо чаще говорим о чертах характера, своих особенностях в общении с другими людьми.

Техника на самописание

Задание. Каждому на листе бумаги надо написать:

- а) 5 способностей, которые развиты наиболее сильно; 5 видов деятельности (дел), которые более всего получаются;
- б) 5 способностей, которые наименее развиты; 5 видов деятельности, которые получаются хуже всего;
- в) 5 способностей, которыми хотели бы обладать в идеале; 5 видов деятельности, которые хотелось бы качественно, выполнять.

Оценка способностей

№	Способности, развитые наиболее сильно	Способности наименее развитые	Способности, которыми хочу обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

Оценка видов деятельности

№	Виды деятельности, развитые наиболее сильно	Виды деятельности наименее развитые	Виды деятельности, которые хочу выполнять качественно
1			
2			
3			
4			
5			

Ответы на пункты "а" и "б" — это субъективное представление человека о реальном "Я", на пункт "в" — об идеальном "Я".

Необходимо добиться, чтобы каждый участник выполнил задание до конца. Ведущие выполняют задание вместе со всеми и на равных участвуют в обсуждении.

Обсуждение. В ходе обсуждения каждый из участников, в том числе и ведущие, зачитывает самописание. Фактически работа идет с каждым индивидуально. Ведущие и участники задают вопросы друг другу. При этом необходимо выяснить:

- Кому было легче ответить на пункт "а"?
- Кому — на пункт "б" или "в"?
- К чему ближе то, что написано в пункте "в" — к пункту "а" или "б"?
- Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано? Как проявил себя этот человек на предыдущих встречах?
- Будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?
- Как вообще связана профессия с тем, что содержит самописание?

Связь идеала с тем, что написано в пункте "б", говорит о низкой самооценке, неуверенности в себе. В этом случае необходимо помочь человеку наметить конкретные шаги в достижении идеала, своего рода "программу действий".

- Берется ли за основу при выборе профессии то, в чем человек достиг определенных результатов? Если нет, то почему человек поступает столь нерационально? В качестве резюме можно еще раз повторить, что, не учитывая при принятии решения своих

способностей, мы резко сужаем окошко. Кроме того, на этой встрече участники группы смогут почувствовать всю тяжесть процесса обратной связи. Ее тяжело давать и принимать. Но делать это необходимо, так как только в этом случае человек будет адекватно воспринимать себя.

Домашнее задание

1. Сравнить самописание с таблицей, заполненной на первом занятии. Дополнить оба списка по желанию участника.
2. Написать список конкретных шагов в достижении идеала (пункт "в").