

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты – Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Охтеурская общеобразовательная средняя школа»

Рассмотрена на заседании
на педсовета № 1
от «23 » августа 2022 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Охтеурская ОСШ»
И.В. Павловский



Программа по профориентации обучающихся
«Азбука профориентации XXI века»

Педагог-психолог
Колобанова С.В.

с. Охтеурье

Пояснительная записка к программе «Азбука профориентации XXI века»

Актуальность проблемы: в жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своём будущем.

Ежегодно тысячи юношей и девушек, завершивших школьное обучение, начинают искать применение своим силам и способностям. При этом многие сталкиваются с серьёзными проблемами, связанными с выбором профессии, профиля дальнейшего образования, последующим трудоустройством. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, обдумывание профессионального жизненного пути.

Изменяющаяся структура экономики России влечёт за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих.

Характерные для юношеского возраста психологические особенности – повышенное внимание к своему внутреннему миру, некоторая возрастная интровертированность, попытки разобраться в себе, своих переживаниях и мыслях, в своих отношениях к миру и другим людям. Застенчивость нередко встречающееся обостренное чувство одиночества – актуализируются на фоне важнейшей для старшеклассников проблемы – профессионального самоопределения, которое неразрывно связано с личностным самоопределением и самореализацией.

Проблема личностного и профессионального «Я» встаёт перед человеком в ранней юности со всей своей остротой и во всей своей неприкрытой сложности.

Причинами этих затруднений являются то, что многие старшеклассники имеют весьма приблизительные представления о современном рынке труда, существующих профессиях и оказываются не в состоянии соотнести предъявляемые той или иной сферой профессиональной деятельности требования со своей индивидуальностью.

Мир профессий очень велик. Он включает в себя тысячи разных интересных специальностей. Разные виды труда требуют от человека разных и подчас противоречивых качеств. В одном случае это способность ладить с людьми, управлять и подчиняться, в другом – высокая культура движений, в третьем – острота наблюдений. Конечно, разобраться в таком разнообразии своих личностных качеств, способностей, нелегко.

Социальные опросы показывают, что большинство старшеклассников имеют устойчивые интересы к профессиональной деятельности, при этом многие не владеют способами изучения индивидуальных возможностей, соответствия их избираемой профессии. Старшеклассники практически не имеют представления о психологических особенностях профессионального самоопределения.

Не спланировав свой личный, профессиональный план, а точнее старт, ребята часто застревают на неудачном выбранном пути.

Процесс профессионального самоопределения в свою очередь включает развитие самосознания, формирование системы ценностных ориентации, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала.

Профессиональное самоопределение рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально – трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических

возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала.

Обществу нужен профессионал, знающий своё дело, способный самостоятельно принимать решения, умеющий рисковать, искать, творить, созидать.

Всё сказанное позволяет сделать вывод об актуальности специальной психологической работы по программе профессионального самоопределения.

Выбор профессии подростком происходит под влиянием многих факторов, в том числе психологических, социальных и экономических. На этот выбор влияют особенности личности, интересы, склонности, способности подростка, состояние здоровья, а также, что особенно важно, и уровень информированности учащегося о современном рынке образования и труда.

Ведущие роли в профессиональном определении старшеклассников принадлежит семье, школе, ближайшему социальному окружению.

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков в области профориентации.

Данный курс программы «Азбука профориентации XXI века» ставит целью помочь подросткам правильно оценить свои возможности и способности при выборе профессии, научить разбираться в мире профессий и самостоятельно анализировать профессии, составить представление о том, как функционирует рынок труда и какие особенности информационную готовность молодёжи к профессиональному выбору.

Содержательная часть занятий ориентирована на подростков 14 – 17 лет, без требований к начальному уровню знаний и умений.

Курс реализуется в течение всего учебного года.

Регулярность занятий – один раз в неделю.

Курс рассчитан на 34 часа, состоит из введения, пяти разделов и заключения.

Каждый раздел разбит на темы. Изучение курса проходит отдельными блоками, в рамках учебного процесса или в качестве внеклассной работы.

Занятия проходят как в форме уроков, так и в форме групповой психокоррекционной работы.

Каждое занятие состоит из практической и теоретической части.

Теоретическая часть включает изучение личности, мира труда и профессий.

Практическая часть представлена в виде тестирования, практических занятий по курсу с использованием надёжных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности.

Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

Цель, задачи, принципы реализации Программы

Цель:

- Создать условие для осознанного профессионального самоопределения учащихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, с потребностями общества, региона в кадрах.

Задачи:

- Сформировать способности к социально-профессиональной адаптации в обществе.
- Расширить представления учащихся о современном «Рынке профессий».
- Сформировать умение соотносить свои интересы и способности с требованиями, выдвигаемыми выбранной профессией.

- Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности применительно к реализации себя в будущей профессии.
- Способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Основные принципы реализации программы:

- Принцип сознательности.
- Принцип соответствия.
- Принцип активности.
- Принцип развития.

- 1 Принцип сознательности** в стремлении удовлетворить своим выбором не только личные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.
- 2 Принцип соответствия** выбираемой профессии по интересам, склонностям, способностям личности и одновременно потребностям общества в целом. Нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества.
- 3 Принцип активности** в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение по интересующей профессии литературы, участие в работе специальных курсов.
- 4 Принцип развития** отражает идею выбора такой профессии, которая дала бы личности возможность повышения квалификации, увеличения заработка по мере роста и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности, потребности в отдыхе.

Перечень формируемых знаний и умений.

Обучающийся должен знать:

- Значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана.
- Правила выбора профиля обучения, выбора профессии.
- Понятие о профессиях и профессиональной деятельности.
- Понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических ресурсах личности в связи с выбором профессии.
- Понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения.

Обучающийся должен иметь представления:

- О смысле и значении труда в жизни человека и общества.
- О современных формах и методах организации труда.
- О сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений.

- О предпринимательстве.
- О рынке труда.

Обучающийся должен уметь:

- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии.
- Составлять личный, профессиональный план и мобильно изменять его.
- Использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности.
- Анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.
- Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Характеристика школьного коллектива.

Подростковый возраст:

Становление планов на будущее составляет важнейшее содержание развития социальной взрослости в подростковом периоде.

Существенным показателем социально-психологической зрелости подростка является именно его отношение к своему будущему. Определенность планов многое изменяет в подростке: появляется важнейший стержень личности – определенные цели, задачи, мотивы. В подростковом возрасте детские формы мечты о профессии сменяются размышлениями, о ней с учетом собственных возможностей и обстоятельств жизни, появляется стремление реализовать намерения в практических действиях. Однако некоторые подростки полностью живут настоящим, о будущей профессии размышляют мало. Многие могут стимулировать появление интереса к определенной профессии: учение, люди, литература, телевидение. Подростки интересуются многим, часто ориентируются в нескольких направлениях сразу, посещают различные факультативы, секции и кружки. Очень часто они переоценивают свои возможности в привлекающей их профессии. Занятия в кружках помогают подростку осознать свои склонности, возможности, недостатки. Проверка себя в деятельности – лучший способ и для осуществления мечты, и для предотвращения разочарований.

Для многих подростков время обучения в 8-9 классах – период интенсивных размышлений о будущем. Одни стараются перевести мечтания в действия, другие примеривают себя к разным вариантам будущего. Третьи думают о соответствии своих возможностей требованиям профессии, четвертые – собирают информацию о привлекающей профессии и учебном заведении, где её получают.

Подростки интересуются планами одноклассников, обсуждают сомнения, колебания, они отказываются от прежних мечтаний. Многие склонны поддаваться влиянию авторитетных или более взрослых друзей. Периодически возникают споры и разногласия относительно разных

профессий и того, где именно продолжать учение. Приближающееся окончание 9 класса стимулирует размышления подростков о своём будущем, так как им необходимо решить: куда идти дальше – в десятый класс, училище, колледж или техникум.

Юношеский возраст:

Для ранней юности характерна устремлённость в будущее. Если в пятнадцать лет жизнь кардинально не изменилась, и старший подросток остался в школе, он тем самым отсрочил на два года выход во взрослую жизнь и, как правило, сам выбор дальнейшего пути. В этот относительно короткий срок необходимо создать жизненный план – решить вопросы, кем быть (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное самоопределение). Старшеклассник должен не просто представлять себе своё будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей. В выпускном классе дети сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых ребёнок мог стать представителем любой, самой привлекательной профессии. Старшеклассникам приходится ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения к профессиям лежит не свой собственный, а чужой опыт – сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых, из телепередач и так далее этот опыт обычно абстрактен, не пережит, не выстрадан ребёнком. Кроме того, нужно верно оценить свои объективные возможности – уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и, главное, свои способности и склонности.

Самоопределение, как профессиональное, так и личностное, становится центральным новообразованием ранней юности. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нём. Поскольку в старшем школьном возрасте появляются планы и желания, реализация которых отсрочена, а в юности возможны существенные коррективы, иногда новообразованием считается не само самоопределение, а психологическая готовность к нему. Самоопределение связано с новым восприятием времени – соотношением прошлого и будущего, восприятием настоящего с точки зрения будущего. Устремлённость в будущее только тогда благотворно влияет на формирование личности, когда есть удовлетворённость настоящим. При благоприятных условиях развития старшеклассник стремится в будущее не потому, что ему плохо в настоящем, а потому, что впереди будет ещё лучше.

Профессиональное самоопределение старшеклассников.

К моменту окончания школы девушки и юноши из многих воображаемых, фантастических профессий должны выбрать наиболее реальные и приемлемые варианты. Психологически устремлённые в будущее, они понимают, что благополучие и успех в жизни, прежде всего, будут зависеть от правильного выбора профессии.

Всё больше место занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

На основе оценки своих способностей и возможностей, престижа профессии и содержания, а также социально – экономической ситуации девушки и юноши, прежде всего, самоопределяются в путях получения профессионального образования и резервных вариантах приобщения к профессиональному труду. Таким образом, для старших подростков и для девушек и юношей актуальным является учебно-профессиональное самоопределение – осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки. Общеобразовательная школа с её романтическими устремлениями и профессионально ориентированными мечтами осталась в прошлом. Однако многие переживают неудовлетворённость и разочарование в сделанном выборе учебно-профессионального поля. Предпринимаются попытки внести коррективы в профессиональный старт. У большинства же девушек и юношей в ходе профессионального обучения укрепляется уверенность в оправданности сделанного выбора. Идёт процесс кристаллизации профессиональной направленности личности. Постепенное усвоение будущей социально – профессиональной роли способствует конструированию себя как представителя определённого профессионального сообщества. Существует (по методике Климова) восемь углов ситуации выбора профессии. Ведь старшеклассник принимает во внимание сведения не только об особенностях различных профессий, но и массу другой информации.

Самоопределение личности – сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям.

Профессионально обусловленная структура личности.

Переход от одной стадии становления к другой инициируется изменениями социальной ситуации, сменой и перестройкой ведущей деятельности, что приводит к профессиональному развитию личности.

Структура	Социально – психологические и психофизиологические компоненты структуры	Профессионально обусловленные компоненты
Социально-профессиональная направленность	Склонности, интересы, отношения, ожидания, установки, мотивы.	Социально-профессиональные способности: направленность на достижения, успех, профессиональный

		рост, надёжность, ответственность.
Профессиональная компетентность	Профессиональные знания, умения, навыки, квалификация.	Социально-правовая, персональная, специальная и экономическая компетентность (знания и умения, выходящие за рамки одной профессии).
Профессионально важные качества	Внимательность, наблюдательность, креативность, решительность, контактность, самоконтроль, самостоятельность.	Профессиональная самостоятельность, социально-профессиональный интеллект, способность к планированию технологических процессов, диагностические способности, профессиональная мобильность.
Профессионально значимые психофизиологические свойства	Энергетизм, нейротизм, экстравертированность, зрительно-двигательная координация, реактивность.	Обобщённые профессиональные способности: координация действий, быстрота реакции, глазомер, ручная сноровка, выносливость, стрессоустойчивость, работоспособность.

Тематическое планирование

программы «Азбука профориентации XXI века» состоит из семи разделов:

1. Введение.
2. Психологический аспект профессионального выбора «Что я знаю о себе?».
3. Мир профессий «Что я знаю о профессиях?».
4. Система профессионального образования «Что я знаю об образовании?».
5. Анализ современного рынка труда «Что я знаю о рынке труда?».
6. Технологии выбора профессии «Как выбирать профессии?».
7. Заключение «Моя профессиональная карьера».

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Примечание
1	Введение (2 часа) Понятие «Профориентация». Три составляющие правильного выбора профессии. Край, в котором ты живёшь: особенности ХМАО-Югры.	1			
2	Понятие «Профориентация». Три составляющие правильного выбора профессии. Край, в котором ты живёшь: особенности ХМАО-Югры.	1			
3	Психологический аспект профессионального выбора «Что я знаю о себе?»				

	(10 часов) Понятие личность. Эмоции. Природная основа личности. Темперамент.	1			
4	Изучение интересов и мотивов.	1			
5	Ценностные ориентации.	1			
6	Способности (общие и специальные способности, качества успешного человека).	1			
7	Профессионально важные качества.	1			
8	Коммуникативная успешность. Барьеры коммуникации.	1			
9	Самооценка.	1			
10	Целеполагание и образ будущего.	1			
11	Этапы профессионального самоопределения.	1			
12	Карта самопознания.	1			
13	Мир профессий «Что я знаю о профессиях?» (10 часов) Понятие профессия. Классификация профессий.	1			
14	Профессия типа «Человек – человек».	1			
15	Профессия типа «Человек – знак».	1			
16	Профессия типа «Человек – художественный образ».	1			
17	Профессия типа «Человек – техника».	1			
18	Профессия типа «Человек – природа».	1			
19	Профессия типа «Человек – бизнес».	1			
20	Просмотр профессиограмм.	1			
21	Просмотр профессиограмм.	1			
22	Просмотр профессиограмм.	1			
23	Система профессионального образования «Что я знаю об образовании?» (3 часа) Учреждения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты.	1			
24	Формы и сроки обучения. Присваиваемые квалификации.	1			

25	Система профессиональных учебных заведений ХМАО – Югры.	1			
26	Анализ современного рынка труда «Что я знаю о рынке труда?» (3 часа) Основные понятия и определения. Факторы, влияющие на состояние труда.	1			
27	Особенности и тенденции развития рынка труда ХМАО – Югры. Проблемы трудоустройства выпускников учреждений профессионального образования.	1			
28	Многообразие форм занятости. Программы временной занятости для молодёжи. Особенности организации временной занятости молодёжи в ХМАО – Югре.	1			
29	Технологии выбора профессии «Как выбирать профессии?» (2 часа) Типические ошибки при выборе профессии.	1			
30	Стратегии принятия решения в выборе профессии.	1			
31	Заключение «Моя профессиональная карьера» (4 часа) Социально-психологическое исследование (анкетирование). Индивидуальный профессиональный план.	1			
32	Абитуриент 2023 года.	1			
33	Индивидуальный профессиональный план.	1			
34	Круглый стол «Моя профессиональная карьера»	1			
35	Дальнейшие образовательные планы выпускников 2023 года.	1			

Содержание программы.

Введение.

Тема 1. Понятие «профориентация». Три составляющие правильного выбора профессии.
Край, в котором ты живешь: особенности Ханты-Мансийского автономного округа — Югры.
Структура курса и особенности учебника. Понятие «профориентация».
Три составляющие правильного выбора профессии.
Особенности социокультурного и экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа — Югры (обзор).

Раздел 1. Психологические аспекты профессионального выбора. «Что я знаю о себе?»

Тема 1. Понятие личности. Эмоции. Природная основа личности. Темперамент.
Интеллектуальный, эмоциональный и мотивационный (поведенческий) компоненты целостности личности.

Понятие «эмоции».

Темперамент, его основные свойства и типы.

Психологические характеристики темперамента и его проявление в деятельности.

Тема 2. Побудительные силы человека — мотивы, интересы, склонности.

Понятия мотива, интереса, склонности. Основные теории мотивации.

Влияние структуры мотивации и сформированности интересов на успешность деятельности.

Тема 3. Ценностные ориентации.

Понятие ценностей и ценностных ориентаций и их связь с выбором профессии. Собственные ценностные ориентации.

Тема 4. Способности.

Понятия общих и специальных способностей, их влияние на продуктивность деятельности.

Присущие учащимся способности.

Тема 5. Профессионально важные качества.

Профпригодность, профессионально важные качества.

Тема 6. Коммуникативная успешность. Барьеры коммуникации.

Понятие «конфликт», его виды, стадии, источники, способы разрешения, положительные и отрицательные стороны.

Навыки эффективного поведения в конфликтной ситуации.

Коммуникация в человеческом сообществе, коммуникабельность как черта личности.

Понятие коммуникативного барьера.

Способы преодоления коммуникативного барьера.

Навыки рефлексии. самопознания и самоанализа.

Тема 7. Самооценка.

Понятие самооценки.

Роль самооценки и разных ее деформаций: заниженной и завышенной самооценки.

Влияние самооценки на качественную профессиональную деятельность.

*2

Тема 8. Целеполагание и образ будущего.

Формирование позитивного образа будущего.

Освоение навыков целеполагания.

Формирование навыка постановки целей разного уровня и выработки стратегии их достижения.

Тема 9. Этапы профессионального самоопределения.

Этапы, стадии и закономерности построения профессиональной карьеры.

Навыки и умения в сфере анализа и планирования.

Закономерности возрастного и профессионального развития.

Понятия «профессиональная карьера», «возрастной период», «развитие профессионала».

Тема 10. Карта самопознания.

Навыки самопознания, самоанализа и рефлексии.

Навыки самопрезентации и составления резюме.

Раздел 2. Мир профессий. «Что я знаю о профессиях?»

Тема 1. Понятие «профессия». Классификация профессий по предмету труда.

Представление существующих профессий и их спецификаций.

Особенности профессий.

Классификация профессий.

Принципы классификации профессий.

Профессиональный выбор.

Тема 2. Профессии типа «человек — человек».

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек — человек».

Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек — человек».

Знакомство с профессиями типа «человек — человек».

Тема 3. Профессии типа «человек — знак».

Особенности профессий типа «человек — знак».

Профессиограммы наиболее востребованных профессий из этой области.

Тема 4. Профессии типа «человек — художественный образ».

Содержание, цели, условия труда, требования к личным качествам представителей профессий типа «человек — художественный образ». Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек — художественный образ».

Тема 5. Профессии типа «человек — техника».

Содержание, цели, условия труда, требования к личным качествам представителей профессий типа «человек — художественный образ».

Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек — техника».

Тема 6. Профессии типа «человек — природа».

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек — природа».

Анализ содержания труда и классификация профессий типа «человек — природа».

Тема 7. Профессии типа «человек — бизнес».

Представление о профессиях типа «человек — бизнес».

Особенности психологического типа представителей профессий этой группы.

Профессиограммы профессий типа «человек — бизнес».

Тема 8-10. Профессиограмма.

Профессии разного типа.

Выбор профессии.

Скрытые положительные и отрицательные стороны профессий разного типа.

Раздел 3. Система профессионального образования. «Что я знаю об образовании?»

Тема 1. Учреждения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты.

Виды учреждений профессионального образования.

Государственные образовательные стандарты.

Тема 2. Формы и сроки обучения. Присваиваемые квалификации. Правила поступления. Информация, необходимая при выборе учебного заведения.

Формы обучения, сроки освоения программ профессиональной подготовки с присваиваемой квалификацией.

Правила приема в учебные заведения.

Сбор и анализ информации, которая поможет сделать правильный выбор образовательного маршрута.

Тема 3. Система профессиональных учебных заведений Ханты-Мансийского автономного округа — Югры.

Обзор учебных заведений высшего, среднего и начального профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа — Югры.
Филиалы и негосударственные учебные заведения.

Раздел 4. Анализ современного рынка труда. «Что я знаю о рынке труда?»

Тема 1-2. Основные понятия и определения. Факторы, влияющие на состояние рынка труда.

Понятия «рынок труда», «спрос и предложение на рынке труда».

Механизм функционирования рынка труда.

Возможные ситуации на рынке труда. Факторы, влияющие на состояние рынка труда.

Тема 3. Особенности и тенденции развития рынка труда Ханты-Мансийского автономного округа — Югры. Проблема трудоустройства выпускников учреждений профессионального образования.

Специфические черты экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа — Югры.

Особенности рынка труда автономного округа. Проблема трудоустройства выпускников учреждений профессионального образования.

Тема 4. Многообразие форм занятости. Программы временной занятости молодежи. Особенности организации временной занятости молодежи в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре.

Основные формы занятости. Временная занятость молодежи в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре.

Раздел 5. Технологии выбора профессии. «Как выбрать профессию?»

Тема 1. Типичные ошибки при выборе профессии.

Типичные ошибки при выборе профессии.

Способы избегания типичных ошибок при выборе профессии.

Тема 2. Стратегии принятия решения при выборе профессии.

Стратегия принятия решений.

Литература:

1. Кудряшова Н.В., Полякова И.А., Быкова Л.В., Руппиева Е.О., Короваева Л.В., Палагин А.А. «Азбук профориентации XXI века».
2. Васильева З.П. мудрые заповеди народной педагогики. – М., 1988.
3. Газарян С. Ты выбираешь профессию. – М., 1985
4. Климов Е.А. Как выбирать профессию? – М., 1990
5. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками. – М., 1987