

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Принято
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

«Утверждено»
приказом директора ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Борское
от 01.09.2020 г. № 85 – од
Директор _____ Л.М. Жабина

Программа внеурочной деятельности
«Профессиональная проба: медицинский работник»
предпрофильная подготовка

(модифицированная)

Направление	Социальное
Контингент	учащиеся 9 класса
Срок реализации	Одна четверть
Количество часов	14 часов

Автор Дубовицких Т.Ю.
заместитель директора по УВР

Пояснительная записка

Профессиональная ориентация школьников является важнейшей составляющей школьного образования. Теория и практика профориентации молодежи имеют почти столетнюю историю. За это время накоплен ценный опыт и множество методов работы. Несмотря на это проблема профессиональной ориентации подрастающего поколения остается актуальной во все времена, не прекращается научный и практический поиск, направленный на совершенствование подготовки молодежи к жизненному и профессиональному выбору. В современных условиях, когда взят курс на модернизацию экономики, нацеленную на «прорыв» по всем направлениям, в условиях модернизации российского образования, проблемы профессионального самоопределения школьников обретают все большее значение.

Стратегические задачи профориентации определяются федеральным государственным образовательным стандартом, где отмечается, что школьники должны ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы, должны быть готовы к саморазвитию и самоопределению, готовы к выбору своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда.

В этой связи профессиональная ориентация приобретает новое качество и становится не только важнейшим компонентом образования, но и его приоритетной целью. Профессиональное самоопределение человека в современном активно развивающемся мире отличают две особенности. Во-первых, появление новых профессий, как следствие появления новых технологий, опережает возможности их освоения в существующей системе профессионального образования. Во-вторых, первый шаг профессионального самоопределения обучающийся совершает во все более раннем возрасте, иначе

можно упустить время и человек окажется социально не адаптированным при вступлении во взрослую жизнь.

В наиболее трудной ситуации оказываются выпускники девятых классов. Выпускник основной ступени стоит перед необходимостью совершения ответственного выбора – предварительного самоопределения в отношении профилирующих направлений будущего обучения и последующей профессиональной деятельности.

Соответственно актуальным становится предоставление обучающимся возможности попробовать себя в различных профессиональных видах деятельности, что в дальнейшем поможет грамотно подойти к выбору профессии, определить индивидуальную образовательно-профессиональную траекторию и реализовать себя во взрослой жизни.

Для этого необходимо перейти к практико-ориентированным формам профессионального самоопределения обучающихся.

Одной из оптимальных практико-ориентированных форм профессионального самоопределения является профессиональная проба, представляющая собой модель конкретной профессии, посредством апробирования которой, обучающиеся получают сведения об элементах деятельности различных специалистов, что позволяет узнать данную профессию изнутри.

В связи с этим объективно необходимым становится разработка программ профессиональных проб и их дальнейшее внедрение в практику профориентационной работы с целью содействия профессиональному самоопределению обучающихся.

Программа модифицированная, предназначена для обучающихся 9-х классов.

Целью программы является формирование у учащихся 9-х классов интереса к профессиям профессиональной области здравоохранение и медицинские науки, и содействие профессиональному самоопределению

обучающихся посредством погружения в профессии (врач, медицинская сестра, фельдшер, фармацевт).

Задачи программы:

- ✓ знакомство обучающихся с классом профессий в практико-ориентированной деятельности, моделирующей профессиональную деятельность медицинских работников;
- ✓ содействие формированию допрофессиональных знаний, умений, навыков и опыта практической работы в конкретной сфере профессиональной деятельности;
- ✓ выявление интересов обучающихся к данному виду практической деятельности;
- ✓ формирование у обучающихся реальных представлений о соотношении своих личностных качеств с требованиями профессий медицинского профиля;
- ✓ овладение обучающимися способами и приемами поиска информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью медицинских работников;
- ✓ определение уровня готовности учащихся к выбору специальностей медицинского профиля;
- ✓ создание условий для реализации учебно-трудовой деятельности обучающихся в рамках профессиональной пробы.

Содержание профессиональной пробы включает компоненты, интеграция которых позволяет воссоздать целостный образ профессий медицинского профиля: 1) технологический – характеризует операционную сторону профессий медицинского профиля и позволяет выявить уровень овладения обучающимися определённых профессиональных умений. Задания включают упражнения на отработку приёмов работы инструментами, используемыми в профессии. Характерной особенностью содержания этих заданий является воспроизведение предметной стороны профессиональной деятельности; 2) ситуативный – воспроизводит содержательную сторону профессиональной

деятельности, определяет предметно-логические действия, входящие в неё. Выполнение этих заданий требует от обучающихся определённых мыслительных действий на основе знаний, приобретённых в процессе подготовки к выполнению проб; 3) функциональный – отражает структурно-функциональную динамическую сторону профессиональной деятельности. Соответствующие задания направлены на моделирование профессиональных действий в целом и активизируют тем самым потребности установки, цели и мотивы, определяющие направленность на эту деятельность.

По каждому компоненту профессиональной пробы перед обучающимися ставится задание определенного уровня сложности, оговариваются условия, которые необходимо соблюдать при выполнении заданий, и определяется тот продукт деятельности (результат), который обучающийся должен получить по завершении цикла профессиональной деятельности в результате тех или иных воздействий.

Программа имеет выраженную практическую направленность: на каждом занятии предусмотрено овладение новыми способами деятельности по обеспечению готовности к выбору профессии или сферы профессиональной деятельности с учетом правил выбора профессии, выстраивания индивидуального образовательно-профессионального маршрута.

Программа предполагает активную позицию самих учащихся.

Формы организации учебного процесса: групповая, коллективная, фронтальная, индивидуально-обособленная.

Занятия проводятся в специальных кабинетах и лабораториях Самарского медицинского колледжа им. Н. Ляпиной, филиал «Борский» и ГБУЗ СО «Борская центральная районная больница», где обучающиеся не только наглядно увидят профессиональную деятельность специалистов, но и сами попробуют себя в избранной профессии.

Программа рассчитана на 14 часов. Реализация программы осуществляется в рамках предпрофильной подготовки 2 часа в неделю в течение 7 недель (14 часов).

Ожидаемые результаты реализации программы.

- Сформированы представления учащихся о профессиональной деятельности медицинских работников.
- Сформирована готовность к активному включению в профессиональную деятельность или выбору медицинских профессий.
- Получен опыт деятельности в выбранной профессиональной сфере.
- Сформированы навыки профильного и профессионального самоопределения.
- Аргументированный выбор профиля обучения и возможностей профессиональной деятельности.

Планируемый компетентностный образовательный результат:

- познавательная компетентность: оперировать знаниями о своих склонностях, интересах, способностях и профессиональных предпочтений, о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства, о правилах выбора профессии и моделирования профессиональной образовательной траектории, техники планирования, самоорганизации и самосовершенствования в подготовке к профессиональной деятельности;
- компетентность взаимодействия (коммуникации): эффективное общение, взаимодействие с своими одноклассниками, учет разных точек зрения внутри группы, умение договариваться и приходить к общему мнению;
- информационная компетентность: владеть информационными технологиями и уметь получать информацию об особенностях профессии, о востребованности той или иной профессии на рынке труда, о получении профессионального образования посредством анализа рынка образовательных услуг;
- личностная компетентность: развитие индивидуальных способностей, знание своих сильных и слабых сторон, способность к рефлексии;
- социальная компетентность: сотрудничество, работа в команде, способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей.

Оценка достижений учащихся происходит по: итогам индивидуальной рефлексии, результатам психологического тестирования и диагностики, по заполненным бланкам индивидуальных заданий, мультимедийным презентациям, анализу создаваемых учащимися в ходе занятий лично значимых образовательных продуктов.

Каждый этап практического задания предполагает выполнение учащимися заданий, требующих овладения начальными профессиональными умениями и навыками, результатом чего является выполнение функциональных обязанностей профессионала.

Показатели качества выполнения практических заданий пробы:

- самостоятельность,
- соответствие конечного результата целям задания, обоснованность принятого решения,
- аккуратность,
- активность и целеустремленность в достижении качественного результата,
- стремление выполнять условия и требования практического задания,
- проявление общих и специальных профессионально важных качеств (ПВК),
- рефлексия результатов собственной деятельности.

Показателями, по которым проверяется изменение уровня готовности учащихся к выбору профессий медицинской отрасли являются следующие: приращение представлений и опыта деятельности в медицинской отрасли; динамика изменения самооценки учащихся до выполнения пробы и после нее; адекватность самооценки; совпадение с внешней оценкой преподавателем, мастером и т.д.; изменение мотивации учащихся по их отношению к профессиям медицинского профиля, к деятельности, в рамках которой выполнялась профессиональная проба; принятие решения о дальнейших планах, связанных с выбором профессии.

Контроль:

- анкетирование и диагностика с целью выявления готовности учащихся делать осознанный выбор профессии или сферы профессиональной деятельности с учетом правил выбора профессии, умения эффективно организовывать внутренние и внешние ресурсы для достижения поставленной цели;

- составление индивидуального образовательно-профессионального маршрута;

- педагогический анализ результатов выполнения практических заданий, мультимедийных презентаций обучающихся, бланков отчетов о прохождении профессиональной пробы;

- наблюдение активности учащихся в деловых, профориентационных играх и в общем на занятиях.

Подведение итогов реализации программы проводится в документальной форме в виде дневника профессиональной пробы, где отражаются отчеты о прохождении профессиональной пробы обучающимся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	В том числе		Формы и методы
			Теория	Практика	
1.	Введение в профессии медицинского профиля	1	-	1	Групповые и индивидуальные формы работы
2.	Экскурсия в Центральную районную больницу	2	-	2	Экскурсия
3.	Моделирование профессиональной деятельности врача	2	-	2	Индивидуальные формы работы Практикум
4.	Моделирование профессиональной деятельности медицинской сестры	3	-	3	Индивидуальные формы работы Практикум
4.	Моделирование профессиональной	3	-	3	Индивидуальные формы работы

	деятельности фельдшера				Практикум
5.	Моделирование профессиональной деятельности фармацевта	2	-	2	Индивидуальные формы работы Практикум
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Диагностика, Рефлексия, Презентация
	Итого:	14	-	14	

Содержание программы

Тема 1. Введение в профессии медицинского профиля.

Познакомить учащихся с системой здравоохранения и ее направлениями по оказанию медицинской помощи населению. Общие сведения о профессиях медицинского профиля. Знакомство с требованиями к профессии врача, фельдшера, медицинская сестра, фармацевт. Профессиональная этика и долг медицинского работника. Профессиональная пригодность и здоровье при выборе профессии. Профессиональные интересы и склонности. Черты личности медицинского работника.

Практическая работа. Профориентационное тестирование по определению интересов, увлечений учащихся, их отношения к медицинской сфере профессиональной деятельности.

Практическая работа. Составление «Портрета профессии».

Тема 2. Экскурсия в Центральную районную больницу.

Встреча с работниками ЦРБ. Знакомство обучающихся со структурой учреждения, с условиями труда и отдыха медицинского персонала, внедрением новой медицинской техники и прогрессивных методов лечения, возможностями профессионального роста и повышения квалификации. Выход на рабочие места медицинских работников и наблюдение за их работой.

Практическая работа. Составление дневника экскурсии.

Тема 3. Моделирование профессиональной деятельности врача.

Практикум (на базе стационара ЦРБ).

Устройство приемного отделения. Основные документы при поступлении больного в стационар. Знакомство с амбулаторной картой и историей болезни больного, заполнение этих документов, правильное их ведение, сохранять медицинскую тайну. Прием больного. Измерение температуры. Измерение артериального давления. Участие в подсчете пульса и дыхания.

Решение ситуационных задач, учитывая психологические особенности общения больных и медработников в условиях пребывания в стационаре.

Тема 4. Моделирование профессиональной деятельности медицинской сестры.

Практикум (на базе медицинского колледжа). Типы шприцев, их устройство. Иглы для шприцев. Хранение шприцев и игл. Стерилизация инструментов. Сборка шприца и его наполнение. Технология в/м инъекций (на фантоме).

Практикум (на базе лабораторий медицинского колледжа). Отработка навыков специализированного ухода за больными в ЛОР отделении: накладывание компресса на ухо; закапывание капель в ухо, нос.

Практикум (на базе лабораторий медицинского колледжа). Отработка навыков специализированного ухода за больными в офтальмологическом отделении: закапывание капель в глаза; накладывание повязок на глаза.

Практикум (на базе лабораторий медицинского колледжа). Постановка банок, горчичников.

Тема 5. Моделирование профессиональной деятельности фельдшера.

Практикум (на базе фельдшерско-акушерского пункта). Оказание экстренной и неотложной медицинской помощи. Приемы и последовательность оказания первой до врачебной помощи при различных неотложных состояниях: сердечно-сосудистая недостаточность, обморок, коллапс, кровотечения, вывихи и переломы, черепно-мозговая травма, травматический шок, ушибы и растяжения связок, ожоги, обморожения, электротравма, утопление, удушье, отравление угарным газом, пищевыми продуктами и другими веществами, укусы (собак, пчел, ос, змей).

Отработка навыков и умений по системе практических заданий, связанных с оказанием первой до врачебной помощи в каждом конкретном случае.

Практикум (на базе фельдшерско-акушерского пункта). Предварительный осмотр больного (измерение давления, температуры и пр.), участие в установлении первичного диагноза и на основании этого диагноза участие в оказании больному необходимой медицинской помощи.

Тема 6. Моделирование профессиональной деятельности фармацевта

Практикум (на базе лабораторий медицинского колледжа). Изучить классификацию лекарственных форм, виды лекарств по направленности действия на органы и системы, химическому составу и свойствам, способу приготовления и хранения. Содержание минимума домашней аптечки.

Практикум (на базе лабораторий медицинского колледжа).

1. Провести фармацевтическую экспертизу прописи рецепта. Изучить формы рецептурных бланков. Изучить структуру рецепта. Ознакомиться с формой бланка сигнатуры. Для выполнения этого задания учащиеся получают рецептурные бланки различной формы, как в чистом виде, так и заполненные.

2. Провести подготовительные работы для изготовления лекарственной формы: необходимые штангласы с лекарственными и вспомогательными веществами, средства малой механизации, упаковочные и укупорочные материалы, этикетки.

3. Ознакомиться с оборудованием, имеющимся в учебной лаборатории и моечной для мойки, сушки, стерилизации флаконов, подставок, банок, пробок, колпачков, крышек, для укупорки пробок, а также обкатки, обжима колпачков, крышек и др.

4. Из имеющегося в лаборатории ассортимента упаковочных и укупорочных средств отобрать:

А. Флаконы из стекла бесцветного и оранжевого емкостью в 10, 20, 30, 50, 100, 150, 200, 250, 500 мл. Подобрать к ним пробки, прокладки, крышки. Флаконы заполнить 70 % раствором этанола или водным раствором метиленового синего или бриллиантового зеленого. Флаконы укупоривают пробкой и выдерживают

не менее 5 мин пробкой вниз или в боковом положении на фильтровальной бумаге. Если флаконы укупорены герметично, то потеков жидкости не наблюдается.

Б. Флаконы из стеклянного дрота («пенициллиновые») емкостью 10 и 20 мл. Подобрать к флаконам полиэтиленовые и резиновые пробки. Для проверки герметичности поступить так же, как описано в п. А. Флаконы, укупоренные резиновыми пробками, закрыть металлическими колпачками и обкатать на обкаточной машине.

Исследовательская работа. Исследование лекарств-близнецов. Информационный бюллетень по результатам исследования, памятка о лекарствах-близнецах.

Тема 7. Итоговое занятие.

Подведение итогов профессиональной пробы. Презентация творческой работы (статья, презентация, видеофильм и другие формы) – по желанию учащихся. Анкетирование. Рефлексия обучающимися приобретенного практического опыта, оценка своего профессионального потенциала и какими компетенциями им стоит овладеть для своей успешной реализации в профессиональной сфере.

Рекомендации по выбору сферы деятельности. Формирование образовательной карты для учащихся, выбравших продолжение образования по медицинскому направлению.

Условия реализации программы профессиональной пробы

Организация профессиональной пробы осуществляется с использованием кадровых, информационных, материально-технических, учебно-методических ресурсов ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское, Самарского медицинского колледжа им. Н. Ляпиной, филиал «Борский» и ГБУЗ СО «Борская центральная районная больница», участвующих в сетевом взаимодействии.

Кадровые условия реализации программы. Для реализации программы необходимы медицинские и педагогические кадры: педагог, имеющий высшее

образование и опыт профориентационной работы; медицинский работник, имеющий опыт педагогической работы; педагог-психолог.

Научно-методические условия реализации программы:

- программа профессиональной пробы;
- тесты, инструкции к проведению диагностического тестирования;
- использование различных типов занятий: комбинированный, первичного ознакомления с материалом, применение полученных знаний и умений на практике, итоговое;
- использование практико-ориентированных форм организации учебных занятий: экскурсия, ролевая игра, практикум и т.д.;
- наличие наглядного и дидактического материала в соответствии с содержанием занятия.

Материально-технические условия реализации программы:

- видеопроектор;
- ноутбук;
- медицинские материалы и инструменты: шприцы, бинты, салфетки, вата, раствор для инъекций, пипетки, банки, горчичники, тонометр, термометр, штангласы с лекарственными и вспомогательными веществами, набор лекарственных веществ, аптечная тара;
- специальные лаборатории и кабинеты.

Организационные условия реализации программы.

В учебном плане основной общеобразовательной программы профессиональные пробы реализуются за счет времени, отводимого на предпрофильную подготовку, нацеленную на решение задач профильного и профессионального самоопределения обучающихся. Продолжительность программы профессиональной пробы 14 часов. Комплектование групп обучающихся для прохождения профессиональной пробы осуществляется на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся. Численность группы не более 20 (двадцати) человек. При наличии в рамках профессиональной пробы

предлагаемых специализаций в определенном типе профессиональной деятельности может осуществляться деление группы на подгруппы численностью не более 10 (десяти) человек. Занятия проводятся 2ч в неделю, длительность одного занятия – 40 мин.

Программа реализуется на базе ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское, Самарского медицинского колледжа им. Н. Ляпиной, филиал «Борский» и ГБУЗ СО «Борская центральная районная больница».

Список литературы

1. Гаврилин А.В. Школа социализации / А.В. Гаврилин, М.И. Овечкин, О.В. Пискунова // Народное образование. -2010. - № 1. – С. 242-244.
2. Зверев И. Д. Человек. Организм и здоровье. М., 2000
3. Каинов А.Н. Решение задач профильного и профессионального определения обучающихся посредством приобретения и осмысления социального опыта / А.Н. Каинов, В.В. Гордеева, Г.И. Попова // Управление Качеством Образования: теория и практика эффективного администрирования, 2012. - № 5. – С. 41-60.
4. Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывного образования. – электронный адрес – <http://firo.ru>
5. Краснюк И.И., Михайлова Г.В. Практикум по технологии лекарственных форм. М., «Академия», 2006.
6. Кравчук Л. А. К вопросу о современной профориентации и профориентационных услугах [Текст] / Л. А. Кравчук // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013.
7. Лернер П.С. Профессиональная проба, или выбор профиля образования./ Одаренный ребенок, 2004. - № 1.

8. Профессиональные пробы и выбор профессии. Книга для учителя/ Под ред. С.Н. Чистяковой. – электронный адрес – http://www.prosv.ru/ebooks/Chistakova_Prof-probi/index.html
9. Пряжников Н.С. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: Первое сентября, 2006. – 224 с.
10. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: изд-во «Вако», 2005.
11. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кащеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004.
12. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 140 с.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2008.-208 с.
14. Рохлов В. С. Школьный практикум. Биология. Человек. 9класс. М.,2000.
15. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., 2002.
- 16.Справочник практического врача. М., “Баян”, 1993.
17. Файзиева Е.Б. Программа активизации профессионального и личностного самоопределения подростков 14-16 лет. / Наука и практика воспитания и дополнительного образования. – 2011. - № 1. – С. 100-103.
18. Фармацевтическая технология. Технология лекарственных форм, под редакцией И.И. Краснюка и Г.В. Михайловой, М., «Академия», 2006.
19. г. Федорова М. З., Кумченко В.С. Экология человека. М., 2004.
20. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: методическое пособие для профильной и профессиональной ориентации и профильного обучения школьников. М.: Изд. Центр «Академия», 2005.

21. Чистякова С.Н. Практика профессиональных проб в российских школах / С.Н. Чистякова // Школьные технологии, 2007. - № 3. – С. 86-90.
22. Чистякова С. Н., Родичев Н.Ф. Образовательно – профессиональное самоопределение школьников в предпрофильной подготовке и профильном обучении. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2007.
23. Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф, Лернер П.С., Рабинович А.В. Содержание профессиональных проб и этапы их выполнения // Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф, Лернер П.С., Рабинович А.В. Профессиональные пробы: технология и методика проведения. Методическое пособие для учителей 5 – 11 классов (под ред. С.Н. Чистяковой). М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2011. – С. 15-24.
24. Чистякова С.Н., Родичев В.Ф. Профессиональное самоопределение. – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
25. Широкова М. Карьера в медицине. Энциклопедия профессий. М., 2003.

Интернет ресурсы: Методический кабинет <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur>

Интернет ресурсы: Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов <http://azps.ru/training/2/trn158.html>

Список литературы для обучающихся

1. Алексютина Н. Неудача - это опыт: как выбрать профессию и пережить провал на экзаменах // Учительская газета. - 2008. - 16 сент. (№ 38). - С. 17.
2. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 236.

3. Дубовицких Т.Ю. Планирование профессиональной карьеры: учебное пособие для учащихся 10-11 классов. – Самара, Издательский дом Агни, 2011.
4. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии - М.: Генезис, 2007.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. - М.: Генезис, 2007.
6. Селевко Г.К., Соловейчик О.Ю. Найди свой путь/Методические рекомендации. – М.: ООО «ИМЦ. Арсенал образования», 2007.
7. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. "Утверждай себя (Самоутверждение)" 8 класс М.: Народное образование, 2006.
8. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. "Найди себя (самоопределение)" 9 класс М.: Народное образование, 2006.
9. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. "Управляй собой (Саморегуляция)" 10 класс М.: Народное образование, 2006.
10. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. "Реализуй себя (Самоактуализация)" 11 класс М.: Народное образование, 2006.

Интернет ресурсы: Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов <http://azps.ru/training/2/trn158.html>