



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование профессионального самоопределения подростков с  
применением методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
65,6 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«24» августа 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Чистякова Татьяна Владимировна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент,

и.о. декана факультета ПиФК

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	9
1.1 Проблема профессионального самоопределения личности в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Особенности профессионального самоопределения подростков.....	17
1.3 Модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	36
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	57
3.1 Программа формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.....	57
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	71

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию профессионального самоопределения подростков для педагогов, родителей, подростков.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики профессионального самоопределения подростков .....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования профессионального самоопределения подростков.....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.....	128
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.....	168

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема нашего исследования – профессиональное самоопределение подростков. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Выбор профессии – важный и ответственный шаг в жизни каждого человека, так как часто определяет в дальнейшем весь жизненный путь. Современный мир предлагает широкий список профессий, каждая из которых предъявляет особые требования к специалисту. Поэтому очень важно в момент выбора помочь молодым людям разобраться в себе и в мире профессий, предостеречь их от возможных ошибок.

Актуальность исследования профессионального самоопределения подростков обусловлена несколькими факторами. Во-первых, выбор профессии является одним из важнейших решений в жизни человека, который оказывает существенное влияние на его дальнейшую судьбу, уровень жизни и удовлетворённость профессиональной деятельностью. От того, насколько осознанным и обоснованным будет выбор профессии, зависит успешность профессиональной социализации подростков и их способность адаптироваться к изменяющимся условиям рынка труда [68]. В результате неправильного выбора профессии подросток не может найти своё место в жизни, не может высоко подняться по карьерной лестнице, что ведёт к нервным срывам и психическим расстройствам, а общество теряет талантливых профессионалов. Это делает проблему исследования профессионального самоопределения актуальной и значимой как для отдельного человека, так и для всего общества. Во-вторых, в условиях глобализации и цифровизации экономики происходит быстрое устаревание профессий и появление новых востребованных специальностей. Это требует от подростков гибкости, способности к самообучению и готовности к постоянному профессиональному развитию [12]. Исследование профессионального самоопределения позволяет выявить

особенности формирования профессиональных интересов и предпочтений подростков в условиях динамичного рынка труда. В-третьих, профессиональное самоопределение является важным аспектом личностного развития подростков. Выбор профессии способствует формированию у них чувства взрослости, ответственности за свою жизнь и будущее.

Современное состояние профориентации в нашей стране характеризуется повышением уровня вовлечённости государства. В 2023 году Закон об Образовании в РФ был дополнен пунктом о профессиональной ориентации [36], в этом же году Министерство Просвещения Российской Федерации опубликовало приказ № 650 «Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования» [37]. На основании этих нормативно-правовых актов в школах вводятся часы для профориентационной работы и сопровождению профессионального самоопределения учащихся 6-11 классов. В текущей социально-экономической обстановке этот вопрос становится всё более и более актуальным. После потрясений, вызванных пандемией, началом специальной военной операции и введением санкций, в следствие всё большей цифровизации экономики и появления новых профессий экономика страны в целом и рынок труда в частности претерпели множество изменений. В текущем состоянии рынок испытывает нехватку квалификационных кадров, поэтому особенно важно выбрать подходящую профессии [7].

Отечественные педагоги и психологи освещали проблему профессионального самоопределения с разных сторон. Над проблемой самоопределения личности работали: К.А. Абдульханова-Славская, Н.В. Антонова, Д.А. Леонтьев, А.В. Мудрик, Л.С. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн; раскрыли профессиональное самоопределение:

Е.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, Г.В. Резапкина; разработали возрастную периодизацию и выявили важные для самоопределения подростка возрастные изменения: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин; разрабатывали проблему профессионального самоопределения подростков: Л.И. Божович, М.Р. Гинзбург, Т.В. Костаева, В.С. Мухина, Н.С. Чистякова.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования – профессиональное самоопределение подростков.

Предмет исследования – формирование профессионального самоопределения подростков в условиях образовательной организации с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования – уровень готовности совершить профессиональный выбор, статус профессиональной идентичности подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу формирования профессионального самоопределения с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему профессионального самоопределения личности.
2. Выявить особенности профессионального самоопределения подростков.
3. Обосновать модель формирования профессионального самоопределения подростков.
4. Описать этапы, методы, методики исследования профессионального самоопределения подростков.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по сопровождению профессионального самоопределения подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение и синтез, систематизация, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: карта профессиональных интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной; методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель, методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9 (имени В.И. Новикова) г. Куса» (МБОУ СОШ №9), учащиеся 8 «Г» класса в количестве 18 человек, 9 мальчиков и 9 девочек, средний возраст 14,3 лет.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1 Проблема профессионального самоопределения личности в психолого-педагогической литературе**

Изучением проблемы самоопределения личности занимаются уже более 100 лет. Но вопрос этот остаётся актуальным и на сегодняшний день. Причина этого – изменения экономической и политической ситуации, рынка труда и потребностей общества. Проблему самоопределения изучали К.А. Абдульханова-Славская, Н.В. Антонова, Е.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Д.А. Леонтьев, А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.В. Мудрик, Н.С. Пряжников, Г.В. Резапкина Л.С. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др.

Чтобы рассмотреть понятие личностного самоопределения. Мы обратились к энциклопедическому психологическому словарю-справочнику, который даёт данному термину следующее определение: «Самоопределение личности – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни» [62, с. 533]. Данное определение, на наш взгляд, имеет философскую направленность, однако оно, безусловно, отражает тот смысл, который ему придается в психологической литературе.

Методологические основы психологического подхода к проблеме самоопределения были заложены С.Л. Рубинштейном. Проблема самоопределения рассматривалась им в контексте проблемы детерминации. Этот подход развивает в своих работах К.А. Абульханова-Славская, для которой центральным моментом самоопределения является также самодетерминация, собственная активность, осознанное стремление занять определенную позицию. По К.А. Абульхановой-Славской,



самоопределение – это «осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. При этом она подчеркивает, что от того, как складывается система отношений (к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам), зависит самоопределение и общественная активность личности» [1].

Проблемой самодетерминации также занимается известный отечественный исследователь Д.А. Леонтьев. Он определяет самодетерминацию как «способность действовать непредсказуемым для внешнего наблюдателя образом, не поддаваясь внешним давлениям, однако в соответствии с определенной логикой, основанной на собственных долгосрочных интересах и ценностно-смысловых ориентациях». То есть самодетерминация предполагает самостоятельность в действиях субъекта, независимость от внешнего воздействия. Д.А. Леонтьев подчеркивает, что самодетерминация является важной характеристикой взрослого человека, и ее становление происходит именно в подростковом возрасте [Цит. по: 5, с. 32].

В.Ф. Сафин и Г.П. Ников предложили общий подход к пониманию самоопределения личности в обществе. Они считают, что в психологии раскрытие сущности самоопределения невозможно без учёта субъективной стороны самосознания – осознания своего «я». Это осознание выступает как внутренняя причина социального созревания [50, с. 39].

Авторы вводят понятие «самоопределившаяся личность», которое они считают синонимом «социально зрелой» личности. С их точки зрения, самоопределившаяся личность – это субъект, который осознаёт свои желания (цели, жизненные планы, идеалы), возможности (склонности, дарования), личностные и физические свойства, а также ожидания коллектива и общества. Такой субъект готов функционировать в системе общественных отношений.

Таким образом, самоопределение – это относительно самостоятельный этап социализации, в ходе которого у индивида формируется осознание цели и смысла жизни, а также готовность к самостоятельной жизнедеятельности. Это происходит благодаря соотнесению своих желаний, качеств и возможностей с требованиями, которые предъявляет личность окружающим и обществу.

Границы и этапы самоопределения можно определить по уровню понимания личностью смысла жизни, смене вида деятельности и полноте уровня соотнесённости «хочу» – «могу» – «есть» – «требуют» у конкретной личности.

А.В. Мудрик предлагает интересный взгляд на механизмы самоопределения личности, выделяя два ключевых процесса: идентификацию и обособление. По его мнению, самоопределение включает в себя как усвоение общественного опыта через подражание и идентификацию, так и формирование уникальных личностных свойств посредством персонификации (обособления). Идентификация, следующая за подражанием и конформностью, играет ведущую роль и обуславливает персонификацию личности, делая эти процессы двуединым механизмом самоопределения [33, с. 60].

Учитывая сложность и многогранность самоопределения, можно предположить существование различных его видов. В психологии часто выделяют социальное, профессиональное, нравственное, личностное, жизненное, семейное и индивидуальное самоопределение.

Специальное внимание уделяется проблеме соотношения различных видов самоопределения. Например, А.К. Маркова не только констатирует, что все виды самоопределения находятся в постоянном взаимодействии, но и указывает, как это взаимодействие осуществляется. По ее мнению, различные виды самоопределения чаще всего «происходят одновременно, меняясь местами, как причина и следствие». Однако в некоторых случаях различные виды самоопределения могут предшествовать друг другу.

Например, личностное самоопределение может предшествовать профессиональному, тем самым способствуя ему. В основе различных видов самоопределения лежит жизненное самоопределение, которое начинается с первого дня жизни как «выполнение человеком своего предназначения» [Цит. по: 11, с. 164].

В зарубежной литературе вместо понятия «самоопределение» чаще используют термин «идентичность». Н.В. Антонова и Н.Л. Иванова, проанализировав зарубежные источники, определяют идентичность как сложное личностное образование, включающее Я-концепцию в временной перспективе, ценности и убеждения [Цит. по: 14].

Некоторые исследователи считают самоопределение и идентичность синонимами, но есть и другая точка зрения: идентичность – это результат самоопределения. Самоопределение рассматривается как процесс, а идентичность – как сложившееся личностное образование.

Дж. Марсиа разработал концепцию идентичности, определяя её как динамическую структуру эго, включающую потребности, способности, убеждения и индивидуальный опыт. Он выделяет четыре статуса идентичности:

1. Достигнутая идентичность: человек прошёл через кризис, сформировал значимые цели и убеждения, знает, кто он и чего хочет. Ему присущи стабильность и оптимизм.

2. Мораторий: человек находится в кризисе идентичности и активно ищет пути его разрешения, пробуя разные варианты.

3. Преждевременная идентичность: человек обладает набором целей и убеждений, но не переживал кризиса идентичности; эти элементы сформировались рано, часто под влиянием родителей.

4. Диффузная идентичность: человек не имеет прочных целей и убеждений, не стремится их сформировать; он может испытывать негативные состояния, такие как апатия и тревога [Цит. по: 14].

Эта модель статусов идентичности часто применяется для исследования идентичности подростков. Самоопределение можно разделить на несколько видов.

Профессиональное самоопределение – это процесс, в ходе которого человек определяет своё место в профессиональной сфере, опираясь на принятые в обществе критерии профессионализма [62, с. 478]. Одни люди могут считать критерием профессионализма просто принадлежность к определённой профессии или получение специального образования. Другие же могут полагать, что профессионализм заключается в индивидуальном творческом вкладе в свою сферу деятельности и обогащении своей личности средствами профессии. В зависимости от выбранных критериев человек и оценивает себя, определяя дальнейшие пути самореализации.

Жизненное самоопределение – это процесс определения себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни [51]. Человек, осуществляющий жизненное самоопределение, стремится реализовать себя на основе выбранных критериев, найти своё место в мире и понять, в чём заключается его жизненная миссия.

Личностное самоопределение – это процесс определения себя относительно выработанных в обществе критериев становления личности [62, с. 276]. Человек, занимающийся личностным самоопределением, выбирает для себя важные качества и характеристики, которые он хочет развить в себе, и стремится реализовать себя на основе этих критериев. Например, если человек считает важными критериями личности способность к саморазвитию и социальную ответственность, он будет оценивать себя с точки зрения этих качеств. В современном мире появляется всё больше литературы о качествах личности, что даёт каждому человеку широкий выбор для уточнения критериев личностного самоопределения.

Социальное самоопределение – это процесс определения себя относительно критериев принадлежности к определённой сфере общественных отношений и социальному кругу [62, с. 584]. Человек, осуществляющий социальное самоопределение, может ограничить себя определённым кругом профессий или сфер деятельности, даже не выбрав конкретную профессию. Например, человек может решить, что хочет заниматься умственным трудом, и это будет определять его дальнейшие шаги в поиске работы и профессионального развития.

Существенный вклад в развитие проблемы профессионального самоопределения внесли Е.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, Г.В. Резапкина и др.

Известный исследователь проблем профессионализации Е.А. Климов рассматривает профессиональное самоопределение как деятельность, принимающую то или иное содержание в зависимости от этапа развития человека как субъекта труда. Автор выделяет два уровня профессионального самоопределения: гностический – перестройка сознания и самосознания; практический – реальные изменения социального статуса человека [26, с. 60].

Н.С. Пряжников считает, что профессиональное самоопределение заключается в самостоятельном и осознанном нахождении смыслов выбираемой или уже выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации, а также нахождении смысла в самом процессе самоопределения. Главным аспектом профессионального самоопределения является формирование внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития – профессионального, жизненного и личностного [42, с. 27].

А.К. Маркова считает профессиональное самоопределение внутриличностным процессом, показателем эволюции которого является факт появления новообразований в представлениях формирующейся

личности о собственном профессиональном становлении и осознанности в выборе будущей профессии [Цит. по: 11, с. 86].

С.Н. Чистякова раскрывает профессиональное самоопределение как интегральное свойство личности, проявляющееся в готовности к выбору профессии и включающее в себя систему профессионально важных качеств личности [Цит. по: 49, с. 30].

Г.В. Резапкина определяет профессиональное самоопределение как длительный процесс формирования отношения к профессиональной деятельности и способ её самореализации посредством согласования внутриличностных и социально-профессиональных потребностей, который происходит на протяжении всего жизненного и трудового пути личности [45, с. 23].

Профессиональное самоопределение, как процесс, имеет свои этапы. М.Р. Гинзбург выделяет в этом процессе три стадии:

1. Стадия фантазии – продолжается у ребенка до 11-летнего возраста. В этот период дети воображают, кем они хотят быть, независимо от реальных потребностей, способностей, подготовки, возможности получить работу по данной специальности или иных реалистических соображений. Они хотят быть летчиками, учителями, докторами, медсестрами и т.п.

2. Гипотетическая стадия профессионального самоопределения охватывает период с 11 до 17 лет и включает в себя четыре этапа. На первом этапе, который длится с 11 до 12 лет и называется периодом интереса, дети делают свой выбор, в основном ориентируясь на свои склонности и интересы. Это переходный этап от фантазийного выбора к гипотетическому. Второй этап (13-14 лет) – период способностей. В это время подростки больше узнают о требованиях, предъявляемых к представителям той или иной профессии, о материальных благах, которые приносит работа, а также о различных путях обучения и подготовки. Однако они в первую очередь думают о своих способностях и том,

насколько они соответствуют требованиям выбранной сферы деятельности. Третий этап (15-16 лет) – период оценки. В это время молодые люди пытаются примерить те или иные профессии к своим интересам и ценностям, сопоставляют требования, предъявляемые выбранной специальностью, со своей ценностной ориентацией и реальными возможностями. Четвёртый этап (16 лет) является переходным. В этот период происходит переход от гипотетического подхода к выбору профессии к реалистическому. На молодых людей оказывают давление школа, сверстники, родители, коллеги и другие обстоятельства, особенно в момент окончания среднего учебного заведения.

3. Реалистическая стадия – 17 лет и старше; молодые люди стараются принять окончательное решение – выбрать профессию. Эта стадия делится на период исследования (17-18 лет), когда прилагаются активные усилия для приобретения более глубоких знаний и понимания; период кристаллизации (между 19 и 21 годами), во время которого значительно сужается диапазон выбора и определяется основное направление будущей деятельности, и период специализации, когда общий выбор профессии уточняется выбором конкретной узкой специализации [Цит. по: 21, с. 115].

Если рассматривать этимологию слова «самоопределение», то раскрывается оно как процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы [51]. То есть данный процесс носит самостоятельный характер. Термин «профессиональное самоопределение» указывает на границы, в пределах которых осуществляется свободный выбор, а именно выбор в профессиональной деятельности. Выбор можно отнести к психическим процессам личности, которые побуждают человека к эмоциональной определенности и к действиям по отношению к профессиональной деятельности.

Мы считаем, что профессиональное самоопределение является основой различных сторон формирования профессионального пути развития карьеры, пути личностного саморазвития и реальное отношение личности к системе профессионально-производственных факторов ее общественно-полезного бытия.

Таким образом, под профессиональным самоопределением, мы понимаем, сложный и длительный процесс поиска личностью своего места в мире профессий, отношение к себе как к субъекту определенной деятельности, сопоставление своих физических и интеллектуальных сил и способностей, интересов и склонностей, ценностных ориентаций и установок с требованиями профессиональной деятельности. В тоже время профессиональное самоопределение – это результат, который может быть выражен в выборе профессии или сферы деятельности, готовности этот выбор совершить, сформированности профессиональной идентичности личности.

## 1.2 Особенности профессионального самоопределения подростков

Подростковый возраст – это небольшой период времени, но очень важный ввиду того, что в течение нескольких лет личность переходит от стадии ребенка к стадии почти взрослого человека. Будучи ребенком в дошкольном или раннем школьном возрасте человек не способен еще серьезно анализировать свой профессиональный выбор. Но подросток – уже не ребенок, но еще не вступил во взрослую жизнь, а поэтому у него уже появляются психофизиологические возможности продумывать профессиональные предпочтения и есть еще время, чтобы подготовиться к выбору – профессиональному самоопределению.

Д.Б. Эльконин называет подростковым возрастом период 11-17 лет, в основу которого ставит смену ведущих форм деятельности. Но подразделяет его на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет),



когда ведущей деятельностью является общение, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность [61, с. 177].

Л.С. Выготский отмечал два новообразования подросткового возраста – это развитие рефлексии и на ее основе – самосознания. Развитие рефлексии у подростка, писал он, не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей [13, с. 73]. Что является основанием для профессионального самоопределения.

Оба автора рассматривают подростковый возраст как стабильное состояние несмотря на то, что реально он может протекать очень эмоционально. Временем, отделяющим подростковый возраст от младшего школьного и юношеского, Л.С. Выготский считает кризисы 13 и 17 лет. Д.Б. Эльконин соответственно называет возраст 11-12 лет, как переходный от младшего школьного к подростковому. Кризисом, отделяющим подростковый возраст от юношеского, Д.Б. Эльконин считает кризис 15 лет, а отделяющим юность от взрослости – кризис 17 лет. Но границы подросткового возраста невозможно установить четко в цифровом выражении, т.к. любая личность имеет свои особенности, и развивается индивидуально.

Так же часто с понятием «подростковый период» используют термины «переходный возраст», «трудный возраст». В данный период подросток проходит важный путь развития, становления его личности через внутренние конфликты с собой, внешние – с другими, закладываются основы сознательного поведения. В подростковом возрасте у ребенка продолжает развиваться теоретическое мышление, но он так же способен уже строить гипотезы, проверять или опровергать их, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления. Особенностью развития мышления подростков заключается в их

способности анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях [11, с. 15].

В начале подросткового периода ребенок дает себе зачастую заниженную самооценку, отрицательные личностные характеристики. В более поздний период самовосприятие начинает меняться, появляется уважение к себе как к личности. Надо отметить, что ведущей деятельностью подростка становится общение со сверстниками, хотя учебная деятельность так же сохраняется. Подросток стремится интеллектуально развиваться, определиться в будущей профессии, развивает свой творческий потенциал. При этом любимое занятие может занимать все свободное время или даже затрагивать сферу образования, откуда идут проблемы в школе и понятие «трудного переходного возраста». На самом деле в данный период жизни ребенок может для себя определить, что ему важны те или иные предметы, имеющие перспективу для дальнейшей его профессии, с выбором которой он определился. Поэтому могут возникать конфликты в школе.

Исследование личностного самоопределения подростков актуально, поскольку этот возраст – ключевой этап в развитии личности. В это время формируются качества, необходимые для интеграции во взрослую жизнь. Подростки, как наиболее уязвимая социальная группа, часто подвергаются негативному внешнему влиянию и сталкиваются с отсутствием сформированных жизненных принципов и ценностно-нормативных ориентиров. Проблемы самоопределения подростков обостряются в периоды социально-культурных трансформаций и экономических кризисов [53, с. 202]. У подростков происходит смещение гуманистических ценностей на прагматические, что создаёт трудности в формировании их духовно-нравственной сферы. В современных условиях важно, чтобы подростки выбирали позитивные ценностные ориентиры, осознанно строили свою жизнь, обретали внутреннюю целостность и активную позицию в обществе. Личностное самоопределение подростков

можно рассматривать как основу для социального, профессионального и других видов самоопределения. Оно зависит не только от внешних факторов, но и от собственной мотивации подростка. В узком смысле личностное самоопределение – это новый уровень самосознания, связанный со становлением механизмов саморегуляции и решением задач личностного развития.

Проблему самоопределения подростков изучали Л.И. Божович, М.Р. Гинзбург, Т.В. Костаева, В.С. Мухина, Н.С. Чистякова и др.

По Л.И. Божович самоопределение – это «выбор будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, в обществе, в жизни; поиск цели и смысла своего существования; потребность найти свое место в общем потоке жизни» [Цит. по: 49, с. 359].

М.Р. Гинзбург сформулировал основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в подростковом возрасте: личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу и является активным определению позиции подростка относительно социально значимых ценностей; в этом возрасте личностное самоопределение является генетически исходным и определяет развитие всех других типов самоопределения; особенности личностного самоопределения обуславливают характеристики социального самоопределения; на основе особенностей социального самоопределения у подростка вырабатываются требования и ожидания к определенной профессии, осуществляется профессиональное самоопределение; самоопределение в подростковом возрасте тесно связано с представлениями о своем будущем; личностное самоопределение неразрывно связано с реструктурированием мотивационной сферы подростка [Цит. по: 22, с. 40].

Безусловно, центральным процессом старшего подросткового возраста представляется понимание и осознание подростками собственного «я». Подростки обретают самосознание, познают рефлексия, которые

становятся важными видами психологической деятельности. Отсюда вытекает большой интерес подростков к познанию нового, узнаванию себя и открытия в себе каких-либо новых способностей и умений [52, с. 123].

Профессиональное развитие подростка может быть не только в получении знаний о том, чем он хочет и намерен заниматься, но и в непосредственно трудовой деятельности. Это может быть активность в каких-то школьных предприятиях, стимулирующая деловые качества. В подростковый период игровая форма развития еще присутствует, однако это проявляется в более развитых играх, направленных на становление личностных деловых качеств, имитирующих взрослую деятельность.

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 [2, с. 83].

Многое может стимулировать появление интереса к определенной профессии: учение, люди, книги, телевидение. Подростки интересуются многим, часто ориентируются в нескольких направлениях сразу, посещают различные 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.

В контексте изучения специфики проблемы профессионального самоопределения у подростков и юношей, необходимо вкратце рассмотреть указанные возрастные группы в рамках мотивационно-потребностной сферы. Человек в подростковом возрасте проходит ряд конфликтов между собой и окружающими. В этом возрасте возникает осознание профессиональных намерений и жизненной перспективы, которое находит отражение в учебной мотивации. У одних окрашено

неопределенностью, изменчивостью и ситуативностью. У других интерес концентрируется на узком круге предметов. У третьих – стремится к большинству предметов [52, с. 175]. Таким образом, к старшему подростковому возрасту происходит дифференциация учебных интересов, которая отражается либо в истинной заинтересованности к отдельным предметам, области науки и т.д., либо продиктовано необходимостью сдачи экзаменов для продолжения обучения.

В России широко известна периодизация развития человека как субъекта труда, разработанная Е. А. Климовым:

1. Стадия предыгры (от рождения до 3 лет) – освоение базовых функций, таких как восприятие, движение, речь, простейшие правила поведения и моральные оценки, которые станут основой для дальнейшего развития и приобщения к труду.

2. Стадия игры (от 3 до 6-8 лет) – овладение «основными смыслами» человеческой деятельности и знакомство с конкретными профессиями через игры (в шофёра, врача, продавца и т.д.).

3. Стадия овладения учебной деятельностью (от 6-8 до 11-12 лет) – интенсивное развитие функций самоконтроля, самоанализа, способности планировать свою деятельность. Важен навык самостоятельного планирования времени при выполнении домашнего задания.

4. Стадия «оптации» (от 11-12 до 14-18 лет) – подготовка к жизни и труду, сознательный и ответственный выбор профессионального пути. Человек в этой стадии называется «оптантом». Оптация может быть актуальна и для взрослых, например, безработных. Задачи стадии: формирование готовности к самоопределению, развитие потребности в профессиональном самоопределении, выбор профессиональной цели и её согласование с другими целями.

5. Стадия адепта – профессиональная подготовка, которую проходит большинство выпускников школ.

6. Стадия адаптанта – о вхождение в профессию после завершения профессионального обучения, продолжающееся от нескольких месяцев до 2-3 лет.

7. Стадия интернала – вхождение в профессию в качестве полноценного коллеги, способного стабильно работать на нормальном уровне. Работника воспринимают как «своего среди своих».

8. Стадия мастера – работник заметно выделяется на общем фоне, его можно назвать «лучшим» среди «нормальных».

9. Стадия авторитета – работник стал «лучшим среди мастеров».

10. Стадия наставника – высший уровень работы любого специалиста [26, с. 184].

Стадия оптации – это начало профессионального становления личности, когда формируются профессиональные намерения. В возрасте 14-16 лет подростки начинают задумываться о своём профессиональном будущем. К этому времени у них уже есть представление о мире профессий и о том, чем бы они хотели заниматься.

На этом этапе важно определиться с дальнейшим образованием: продолжить обучение в общеобразовательной или профессиональной школе. Учебная деятельность приобретает профессионально ориентированный характер, а в профессиональных учебных заведениях она имеет учебно-профессиональную направленность. Можно сказать, что на стадии оптации учебная деятельность сменяется учебно-профессиональной.

В этом возрасте подростки, как правило, выбирают направление для дальнейшего обучения, которое связано с определённым профессиональным полем, а не с конкретной профессией. Учебная деятельность отходит на второй план, уступая место стремлению освоить «мир взрослых». Подростки активно приобретают знания и навыки вне школы, иногда вопреки ожиданиям родителей и педагогов.

Этот период характеризуется активными попытками самосовершенствования, самовоспитания, самообразования и самоорганизации. Подростки стремятся подготовить себя к будущему, которое они себе представляют. Завершается стадия оптации формированием реалистического и чёткого представления о профессиональной общности, в которой они видят себя в перспективе.

Оформляются профессиональные планы, сознательно и самостоятельно принимаются достаточно определенные и твердые решения. Всего этого не было на предшествующих стадиях, и это можно считать специфическим новообразованием в сознании подростка [15, с. 45].

С.Н. Чистякова выделяет следующие критерии сформированности у подростков готовности к профессиональному самоопределению: когнитивный критерий (степень представлений школьника об индивидуальных психофизиологических особенностях, содержанием выбираемой профессии, информированность о путях необходимого образования, местах работы, необходимых профессиональных качествах); мотивационно–потребностный (мотивация, активность, осознание значимости профессии для личности и общества, интенсивность, волевые усилия, эмоциональные переживания); деятельностно-практический (владение основными приемами работы) [Цит. по: 49, с. 111].

По мнению Эльконина Д.Б., в подростковом возрасте проявляется тенденция к взрослости, то есть казаться и считаться взрослым, что вызывает сопротивление со стороны взрослых и определенную неудовлетворенность в общении со стороны подростка. Этот факт объясняет стремление ребенка к общению со сверстниками, занять определенное место в «своем» обществе, группе, добиться признания [61, с. 38].

Фельдштейн Д.И. отмечал в своих работах, что для подростка важно занимать определенную социальную позицию, через проявления своих

возможностей, которые должны быть общественно полезны и социально одобряемы. Подобная деятельность может быть организационно-общественной, учебно-познавательной, художественной, спортивной и т.д., главное, она должна давать подростку ощущение реальной значимости [Цит. по: 2, с. 145].

Таким образом, для многих людей подростковый возраст становится периодом 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 ее получают. Подростки интересуются планами одноклассников, обсуждают сомнения, колебания, они отказываются от прежних мечтаний как от «детских». Многие склонны поддаваться влиянию авторитетных или более взрослых друзей. Периодически возникают споры и разногласия относительно разных профессий и того, где именно продолжать обучение.

### 1.3 Модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования

Мы обратились к Словарю-справочнику по возрастной и педагогической психологии, чтобы дать определение формированию. «Формирование – это целенаправленное воздействие на ребёнка с целью создания условий для возникновения у него новых психологических образований, качеств» [51, с. 108]. Формирование – это организация имеющихся качеств, свойств, характеристик в качественно определенное целое. Это придание формы, которая символизирует порядок, системность, организацию. В педагогике роль формы играет искомая способность или качество, выступающие также и целью обучения или воспитания. Относительно нашего исследования «искомой формой» является



профессиональное самоопределение. Для успешного формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования мы нашли необходимым использовать метод моделирования.

Моделирование занимает значительное место среди теоретических методов науки. Так, например, В.Н. Дружинин выделяет среди теоретических методов: 1) дедуктивный метод (от общего к частному); 2) индуктивный метод (от частного к общему); 3) моделирование как конкретизацию метода аналогий, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой и/или более доступный для изучения [17, с. 32]. В определении модели, которое дает Большая российская энциклопедия, подчеркнуто, что определяемое понятие обозначает, прежде всего, аналог (схему, структуру и т.п.) некоторого фрагмента природной или социальной реальности, создания человеческой культуры и др. – оригинала модели. Термин «модель» (от лат. «*modelium*» – мера, образ, способ) употребляется для обозначения образа (прообраза) или вещи, сходной в каком-то отношении с другой вещью [62, с. 330]. Как следствие, термин «модель» в контексте проблематики научных исследований используется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы, которые являются оригиналом при использовании метода моделирования. Под моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [14].

Термин «моделирование» используется для обозначения научного метода, заключающегося в осуществлении различных процедур, связанных с моделью (создание, преобразование, интерпретация), причем для его раскрытия употребляются такие категории, как «подражание», «воспроизведение», «аналогия», «отражение». Универсальной, полностью раскрывающей смысл данного понятия, по нашему мнению, является

следующая формулировка. «Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается не сам интересующий нас объект, а некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель): а) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом; б) способная замещать его на определенных этапах познания и в) дающая при исследовании в конечном счете информацию о самом моделируемом» [16].

Важным аспектом моделирование является постановка цели. Целеполагание – это процедура определения и формулировки общей цели исследования, разработки системы задач, их последовательности в достижении общей цели, формулировки задач в соответствии с этапами исследовательских действий – теоретических и эмпирических [51, с. 110]. Нами было разработано дерево целей нашего исследования, оно представлено на рисунке 1.

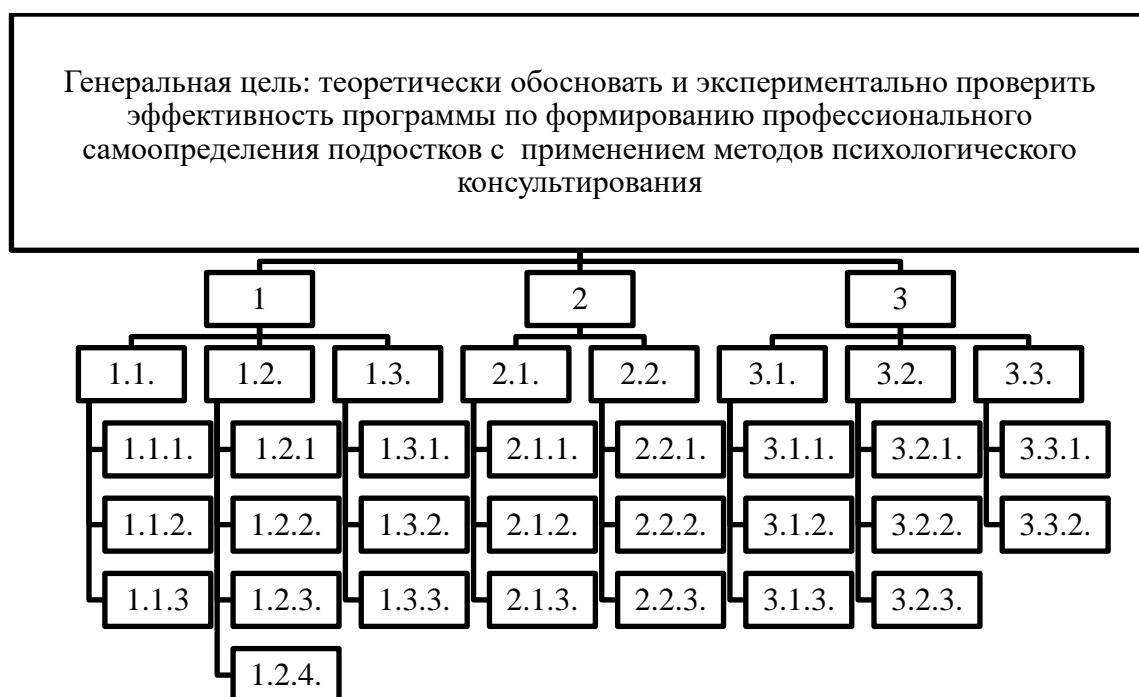


Рисунок 1 – Дерево целей исследования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему профессионального самоопределения подростков.

1.1. Изучить проблему профессионального самоопределения личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самоопределение».

1.1.2. Изучить виды профессионального самоопределения личности.

1.1.3. Проанализировать профессиональное самоопределение как предмет научного исследования в психологии.

1.2. Выявить особенности профессионального самоопределения подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Изучить особенности подросткового возраста.

1.2.3. Проанализировать особенности самоопределения в подростковом возрасте.

1.2.4. Определить трудности профессионального самоопределения подростков.

1.3. Обосновать модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Выполнить анализ концепций психологического консультирования профессионального самоопределения подростков.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Провести исследование профессионального самоопределения подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.2. Составить программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование профессионального самоопределения подростков после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по сопровождению профессионального самоопределения подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

На основе дерева целей составлена модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования (рис. 2 – стр. 30).

В модели представлены четыре блока реализации поставленной цели. Для каждого из них определены свои цели, методы и методики. Целью теоретического блока является изучение профессионального самоопределения личности и особенностей профессионального самоопределения подростков. Для достижения этой цели мы предлагаем теоретические методы исследования: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

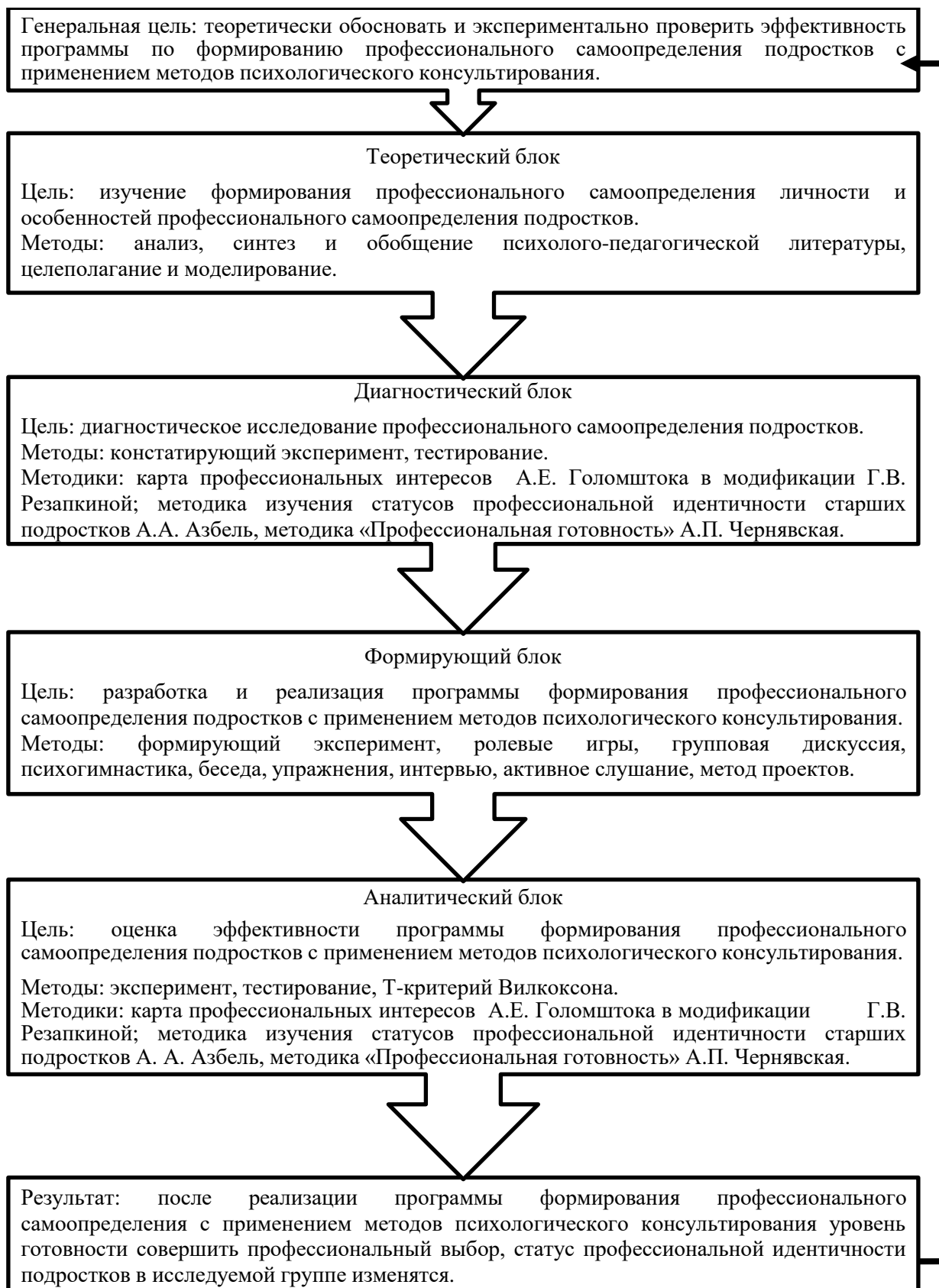


Рисунок 2 – Модель исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования

После теоретического изучения проблемы, в диагностическом блоке, предлагается эмпирическое исследование вопроса профессионального самоопределения подростков посредством констатирующего эксперимента и тестирования. Для данной цели мы выбрали три психодиагностические методики: карта профессиональных интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной; методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель, методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская. Приведённые методики надёжны и валидны.

Целью формирующего блока является разработка и реализация программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Для этого этапа были выбраны методы формирующего эксперимента, ролевой игры, групповой дискуссии, психогимнастики, беседы, упражнения, интервью и активного слушания.

Ролевая игра – это метод, при котором участники вживаются в определённые роли и воспроизводят ситуации, приближённые к реальным. Этот подход позволяет исследовать поведение, эмоции и взаимодействие людей в заданных условиях, а также развивать самопознание [62, с. 517].

Психогимнастика – это метод практической психологии, направленный на развитие и коррекцию эмоциональной сферы и межличностных отношений. Она включает в себя набор специальных упражнений, которые помогают улучшить взаимопонимание и выразить чувства в безопасной обстановке [62, с. 476].

Упражнение – это специально разработанное задание, которое используется в психологической практике для развития определённых навыков, качеств или способностей. Упражнения могут быть направлены на улучшение самооценки, развитие коммуникативных навыков или преодоление психологических барьеров [51, с. 103].

Беседа – это один из основных методов психологической работы, который используется для сбора информации о человеке, его мыслях, чувствах и поведении. В процессе беседы психолог может помочь клиенту осознать свои проблемы и найти пути их решения [51, с. 8].

Интервью – это форма общения между психологом и клиентом, которая позволяет получить более глубокие и детальные сведения о внутреннем мире человека. В ходе интервью психолог задаёт вопросы, которые помогают выявить проблемы и ресурсы клиента [62, с. 217].

Активное слушание – это техника, которая позволяет психологу полностью сосредоточиться на клиенте и понять его чувства и мысли. Активное слушание включает в себя такие элементы, как повторение, перефразирование и отражение чувств, что помогает клиенту почувствовать себя услышанным и понятым [62, с. 26].

Групповая дискуссия – это метод совместной работы в группе, направленный на поиск решений проблемы или обмен мнениями. В ходе дискуссии участники могут свободно высказывать свою точку зрения, выслушивать и анализировать позиции других. Этот метод способствует развитию коммуникативных навыков, критического мышления и умения работать в команде [62, с. 119].

Метод проектов – это педагогическая технология, которая предполагает исследовательскую и творческую деятельность учащихся. Ученики самостоятельно ставят цели, планируют работу, ищут информацию, проводят исследования и реализуют проект. Этот метод развивает критическое мышление, самостоятельность, коммуникативные навыки и умение работать в команде. Он способствует развитию творческого потенциала и мотивации к обучению [51, с. 70].

Заключительным блоком в нашей модели является аналитический блок. Его цель – оценка эффективности программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Методы этого блока: эксперимент,



тестирование, Т-критерий Вилкоксона. Для этого блока применяются те же методики, что и на диагностическом этапе – карта профессиональных интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной; методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель, методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.

Результатом модели является увеличение в исследуемой выборке количества подростков с сформированной профессиональной идентичностью и высокой профессиональной готовностью.

### Выводы по главе 1

Профессиональное самоопределение – это сложный, длительный и многоаспектный процесс, охватывающий значительный период жизни человека и требующий от него глубокого понимания своих интересов, способностей и ценностей. 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 в связи с устройством своей профессиональной карьеры. Проблему профессионального самоопределения изучали Е.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, Г.В. Резапкина и др.

Подростковый возраст имеет свои особенности, но именно он является первой ступенью к осознанному выбору человеком своей профессии. Профессиональное самоопределение – одно из новообразований подросткового возраста. Профессиональное самоопределение подростков исследовали М.Р. Гинсбург, Е.А. Климов, Н.С. Чистякова, Д.И. Фельдштейн. Подростковый возраст характеризуется активным поиском идентичности и стремлением к самостоятельности, что отражается и в выборе профессии. Однако зачастую подростки

сталкиваются с неопределённостью и трудностями в выборе карьерного пути из-за недостатка жизненного опыта и информации о различных профессиях. В этот период важную роль играют родители, учителя и психологи, которые могут помочь подросткам разобраться в своих интересах, способностях и ценностях, а также предоставляют информацию о востребованных профессиях и путях получения образования. Успешное профессиональное самоопределение способствует развитию уверенности в себе и мотивации к достижению целей.

Модель в психолого-педагогическом научном исследовании – это абстрактная или схематическая система, которая отражает основные характеристики и взаимосвязи между психологическими и педагогическими процессами, явлениями и факторами. Она служит для объяснения, систематизации и прогнозирования результатов деятельности.

Разработанная модель исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования представляет собой комплексный подход, который включает в себя:

1. Определение генеральной цели.
2. Теоретический анализ проблемы.
3. Диагностику текущего уровня профессионального самоопределения.
4. Разработку и реализацию формирующих мероприятий.
5. Анализ полученных результатов.
6. Предполагаемый результат исследования.

Такой подход позволяет не только выявить актуальные проблемы и трудности, с которыми сталкиваются подростки в процессе профессионального самоопределения, но и разработать эффективные стратегии и методы поддержки, направленные на содействие успешному выбору профессии и развитию необходимых навыков и качеств.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Наше исследование проходило в три этапа. Первый этап поисково-подготовительный. На этом этапе была определена тема исследования и проведён анализ научной литературы по исследуемой проблеме. Мы обосновали актуальность исследования, определили основные понятия, выбрали объект и предмет исследования, сформулировали цели, гипотезу и задачи исследования, выбрали методы и методики, сформировали выборку и составили экспериментальный план исследования, разработали «дерево целей» и модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе мы провели психологическую диагностику выборки и проанализировали результаты констатирующего эксперимента, разработали и реализовали программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

На третьем этапе – контрольно-обобщающем – мы провели повторное диагностическое исследование профессионального самоопределения выборки и проанализировали результаты формирующего эксперимента и эффективность реализованной программы, обобщили, систематизировали и интерпретировали полученные результаты исследования, сделали выводы о подтверждении гипотезы и подготовили доклад для защиты выполненной работы.

Для каждого этапа исследования нами была выбрана своя группа методов. На поисково-подготовительном этапе мы использовали теоретические методы, такие как, анализ, синтез, сравнение и обобщение научной литературы, целеполагание и моделирование. В ходе анализа мы изучили основные составные элементы по теме исследования: самоопределение, профессиональное самоопределение личности, профессиональное самоопределение подростков, этапы профессионального самоопределения. Каждый элемент был проанализирован отдельно в рамках единой темы «Исследование профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования».

Такой метод, как синтез, позволил выявить взаимосвязи всех рассмотренных ранее компонентов исследования и рассмотреть профессиональное самоопределение подростков как единый процесс, в его целостности, единстве и взаимосвязи её частей.

Сравнение позволило рассмотреть изучаемый вопрос с позиции разных авторов, найти сходства и различия в их подходах, лучше понять специфику профессионального самоопределения на выбранном возрастном этапе.

Обобщение научной литературы помогло выявить общие подходы к изучению и признаки сформированности готовности к профессиональному самоопределению у подростков.

Целеполагание позволило определить цели, задачи и этапы программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

Моделирование помогло разработать модель формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования, необходимую для дальнейшего исследования.

На опытно-экспериментальном этапе мы провели констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, использовали психодиагностические методы – тест и опросники. Эксперимент как метод – это научно обоснованное исследование, при котором учёный (исследователь) создаёт определённые условия (ситуации), осуществляет планомерное наблюдение за объектом или явлением и измеряет результаты его воздействия на объект [62, с. 693].

Констатирующий эксперимент – это метод исследования, направленный на выявление и описание текущего состояния или характеристик объекта, процесса или явления без воздействия на них. Его цель – получить объективные данные о состоянии исследуемого объекта в естественных условиях. В отличие от формирующего эксперимента, где предполагается активное вмешательство исследователя для изменения условий и наблюдения за результатами, констатирующий эксперимент фокусируется на сборе информации о текущем положении дел. Констатирующий эксперимент позволил выявить существующий уровень готовности к профессиональному самоопределению в выборке. Он был реализован с помощью психодиагностического метода [17, с. 104].

Формирующий эксперимент – это метод исследования, при котором учёный или педагог активно вмешивается в изучаемый процесс или явление с целью изменить его условия и проследить за результатами этих изменений. Этот метод позволяет не только наблюдать за происходящим, но и целенаправленно формировать или развивать определённые качества, навыки или процессы у участников эксперимента. Формирующий эксперимент часто используется в психологии и педагогике для изучения эффективности различных обучающих и воспитательных программ, методик и подходов [62, с. 661].

По определению Л.Ф. Бурлачук, психодиагностический метод – «исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным

исследовательским методам психологии, неэкспериментальному (описательному) и экспериментальному» [Цит по: 51, с. 42]. Применение данного метода позволило количественно и качественно оценить изучаемое явление благодаря стандартизации, валидизации и надёжности используемых методик. Чтобы раскрыть различные стороны изучаемого нами явления мы взяли за основу три взаимодополняющие психодиагностические методики.

Для исследования профессиональных интересов мы применили методику «Профиль» тест «Карта профессиональных интересов» автором которой является А.Е. Голомшток в модификации Г.В. Резапкиной. Данный опросник состоит из 50 утверждений о различных направлениях деятельности, испытуемым предлагается ответить, нравится ли им каждый из предложенных вариантов. Стимульный материал: лист с таблицей для ответов на вопросы, предлагается поставить плюс или минус. Опросник допускает индивидуальное и групповое применение, выполнение теста занимает 20-30 минут. Для обработки используется специальный «ключ», каждый утвердительный ответ даёт 1 балл, отрицательный ответ, или минус, балл не даёт. По специальной таблице каждый балл определяется в разные сферы интересов. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе, а менее трёх баллов в каждой колонке о слабо выраженных профессиональных интересах. Данная методика позволяет определить степень выраженности интереса к предмету или виду деятельности. Автор выделяет 10 сфер интересов: физика и математика, химия и биология, радиотехника и электроника, механика и конструирование, география и геология, литература и искусство, история и политика, педагогика и медицина, предпринимательство и домоводство, спорт и военное дело.

Методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков, автор А.А. Азбель. Этот тест позволяет выявить статусы профессиональной идентичности, он состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответа: а, б, с, d.

Стимульный материал: текст теста, таблица с «ключом» для обработки результатов и таблица для интерпретации. Тест допускает индивидуальное и групповое применение, выполнение теста занимает 20-30 минут. Для обработки результатов психодиагностической методики каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с таблицей «ключом». Автор предлагает 4 вида профессиональной идентичности: неопределённая (характеризуется отсутствием прочных профессиональных целей и стремления сформировать варианты своего профессионального развития), навязанная (выбор профессионального пути, опираясь на мнение авторитетов, но не путём собственных размышлений), мораторий (состояние активного поиска вариантов дальнейшего профессионального развития и стремление к принятию ответственного решения, «кризис выбора»), сформированная (готовность совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития, уверенность в нём).

Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской позволяет определить уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. Опросник состоит из 99 пунктов с высказываниями, испытуемым необходимо поставить «+» рядом с высказыванием, если они с ним согласны и «-», если не согласны. Стимульный материал: текст опросника, таблица с «ключом» для обработки результатов и интерпретации. Опросник допускает индивидуальное и групповое применение, выполнение теста занимает 20-30 минут. Каждый вариант ответа, который совпадает с ключом, оценивается в 1 балл по одной из шкал в соответствии с таблицей «ключом». В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям: автономность; информированность; принятие решений; планирование; эмоциональное отношение. Автономность говорит о собственном принятии решения о выборе профессии, а не навязанном извне. Информированность о мире

профессий позволяет сделать осознанный выбор, имея множество вариантов. Умение принимать решения предполагает ответственность, решительность и способность к оценке рисков. Планирование позволяет увидеть карьерные и профессиональные перспективы. Эмоциональное отношение показывает включённость в ситуацию выбора профессии.

Таким образом, каждая из методик даёт характеристику профессионального самоопределения выборки. Методики валидны, надёжны, соответствуют возрасту выборки, апробированы в многочисленных научных исследованиях – статьях, монографиях, кандидатских и докторских работах.

На контрольно-обобщающем этапе мы использовали анализ для обработки результатов констатирующего и формирующего экспериментов, классификацию для интерпретации полученных результатов, математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона.

Классификация – это процесс систематизации объектов или явлений по определённым признакам или критериям, в результате которого все изучаемые объекты распределяются по группам или классам. Цель классификации – упорядочить и структурировать информацию для более удобного анализа и понимания взаимосвязей между различными объектами или явлениями [62, с. 258].

Математико-статистические методы – это набор математических и статистических техник и алгоритмов, которые используются для анализа данных, выявления закономерностей, построения моделей и прогнозирования [17, с. 242]. Они позволяют обрабатывать большие объёмы информации, выявлять тенденции и зависимости между различными переменными, а также делать выводы на основе полученных данных. Эти методы включают в себя описательную статистику (например, среднее значение, медиана, стандартное отклонение), вероятностные модели, корреляционный и регрессионный анализ, а также более сложные методы, такие как многомерный анализ, временные ряды и



машинное обучение. Математико-статистические методы применяются в различных областях, включая экономику, медицину, социологию, инженерию и многие другие.

T-критерий Вилкоксона используется для сравнения двух связанных выборок. Он позволяет определить, есть ли статистически значимые различия между результатами, полученными в двух условиях на одной и той же выборке испытуемых, или между парами испытуемых, связанных каким-либо образом (например, близнецы, пары «родитель – ребёнок»). Этот критерий особенно полезен, когда данные не соответствуют нормальному распределению или являются порядковыми.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе учреждения «Средней общеобразовательной школы №9 (имени В.И. Новикова) г. Куса». Нами была определена экспериментальная выборка – учащиеся 8 класса в количестве 18 человек. Испытуемым по 14-15 лет, средний возраст – 14,3 года. В выборке 9 девочек и 9 мальчиков. Исследование проводилось 12 декабря 2024 г.

Психолог и классный руководитель отмечают сплочённость класса, отношения между членами группы хорошие, психологический климат в классе благоприятный, ярко выраженной агрессии не наблюдается. Успеваемость в группе средняя, более 50 % – хорошисты, вывод сделан по оценкам детей в классном журнале. При выполнении теста мы отметили, что 20 % выполнили его быстро, а 4 человека (11 %) сложно понимали задания, и им потребовалось гораздо больше времени, чем остальным. Учителя также отмечают, что активна на уроках только часть детей. Детей с особенностями эмоционально-волевой сферы и одарённых детей в данном классе нет. Отношения с классным руководителем хорошие, доброжелательные.

В классе есть микрогруппы, которые объединяются для выполнения заданий или дружеского общения. Наблюдается некоторая разрозненность, несмотря на общее сплочение коллектива, несколько ребят держатся отстранённо, отделяются от группы в моменты совместного взаимодействия.

В свободное время дети посещают кружки по интересам – актёрские, музыкальные, спортивные. Девочки увлекаются спортом и занимают призовые места на соревнованиях по баскетболу и волейболу. Есть активисты и в гуманитарной сфере – призёры конкурса чтецов.

Также стоит отметить, что в классе наблюдается высокий уровень интереса к проектной деятельности. Учащиеся активно участвуют в различных проектах, связанных с экологией, историей и культурой родного края. Это способствует развитию их творческих способностей, критического мышления и умения работать в команде.

Кроме того, в классе уделяется большое внимание развитию коммуникативных навыков учащихся. Проводятся специальные тренинги и ролевые игры, направленные на улучшение умения слушать и понимать других, выражать свои мысли и аргументировать свою точку зрения. Это помогает создать более открытую и доверительную атмосферу в коллективе, способствует лучшему взаимопониманию между учениками и учителем.

Класс активно участвует в школьных и городских мероприятиях, что также способствует укреплению сплочённости и развитию лидерских качеств у учащихся. Дети учатся планировать и организовывать события, распределять задачи и отвечать за результаты своей работы. Это помогает им лучше понять значение ответственности и сотрудничества в достижении общих целей.

Важно отметить, что классный руководитель активно поддерживает инициативы учеников, что способствует формированию у них уверенности в своих силах и желания участвовать в различных проектах и

мероприятиях. Такая поддержка создаёт условия для развития самостоятельности и инициативности, что является важным аспектом воспитания и образования школьников.

Нами были выбраны методики тестирования и опросники для проведения констатирующего эксперимента. Мы провели тестирование в классе средней общеобразовательной школы, на напечатанных бланках, время эксперимента 40 минут. С учащимися было проведено исследование по методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель. Результаты данного исследования представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1

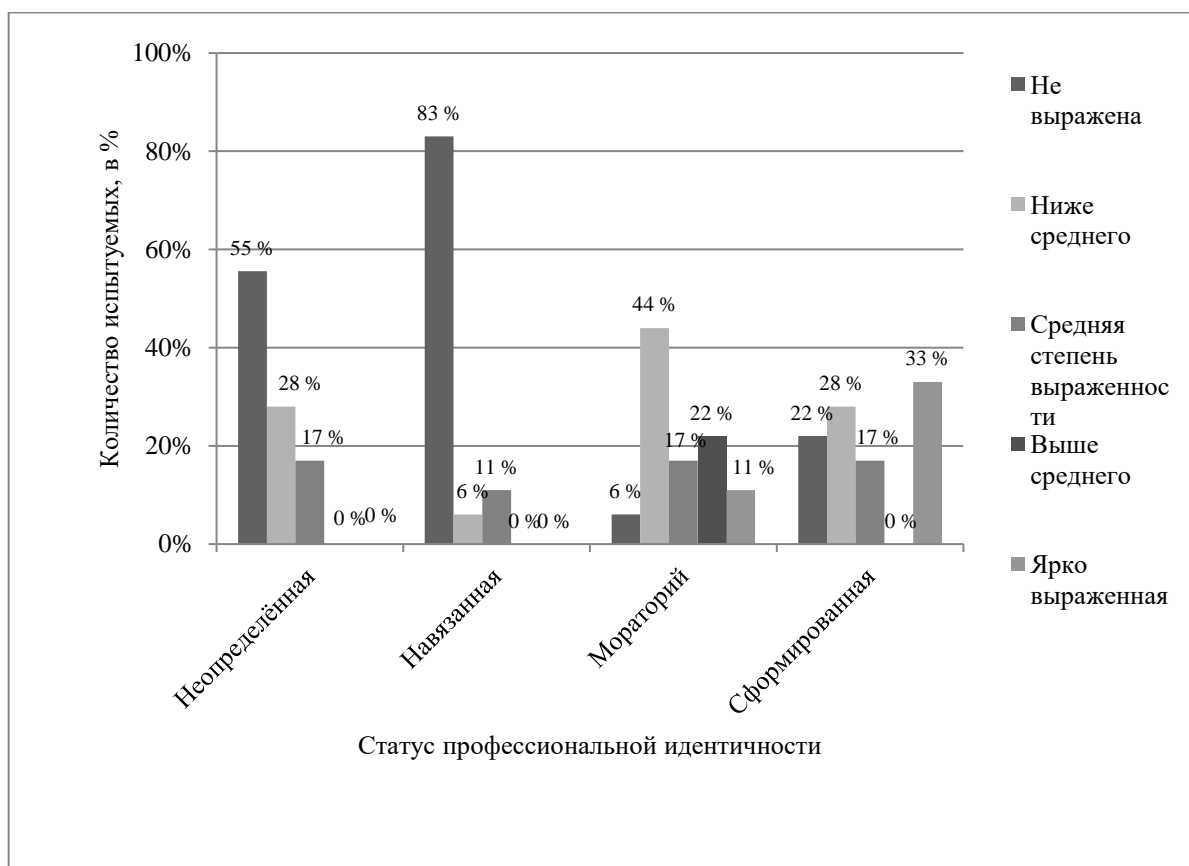


Рисунок 3 – Результаты диагностики статусов профессиональной идентичности подростков по методике изучения статусов профессиональной идентичности, разработанной А.А. Азбель

Согласно данным, представленным на рисунке 3 и в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), можно сделать вывод о распределении различных типов профессиональной идентичности среди участников исследования.

В выборке неопределённая и навязанная профессиональная идентичность находятся не выше средней степени выраженности, а сформированная профессиональная идентичность и мораторий имеют показатели выраженности выше среднего.

По данным таблицы 2.1, неопределённая профессиональная идентичность выявлена у 1 человека (6 %). Этот статус характеризует учащихся, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать. Такие люди находятся в состоянии неопределённости относительно своего профессионального будущего и не предпринимают активных шагов для его определения. Они могут испытывать тревогу и неуверенность, сталкиваясь с необходимостью выбора профессионального пути, но при этом не имеют достаточной мотивации или ясности, чтобы начать процесс самоопределения.

У 2 человек (11 %) прослеживается навязанная профессиональная идентичность. Это означает, что они выбрали свой профессиональный путь, но не путём самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. Навязанная идентичность может привести к тому, что человек будет испытывать внутренний конфликт или неудовлетворённость, если выбранный путь не соответствует его истинным желаниям и способностям. В дальнейшем это может сказаться на их профессиональном развитии и личной удовлетворённости.

Ровно у половины испытуемых, 9 человек (50 %), выявлен статус профессиональной идентичности, который А.А. Азбель назвала «Мораторий». Такое состояние характерно для человека, который находится в процессе активного поиска и исследования альтернативных вариантов дальнейшего профессионального развития. Эти подростки ищут информацию о различных профессиях, пробуют себя в разных ролях и стремятся принять осмысленное решение о своём будущем. Они могут

сталкиваться с трудностями в принятии решения из-за большого количества информации и альтернатив, что делает этот период важным, но одновременно сложным и тревожным.

У 6 человек (33 %) профессиональная идентичность сформирована. Эти юноши и девушки готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Сформированная профессиональная идентичность свидетельствует о том, что человек имеет чёткие цели и планы, а также готов преодолевать трудности и достигать успеха в выбранной области.

Проанализировав средние значения, мы пришли к выводу, что преобладающим в выборке является статус кризиса выбора, или мораторий. Подростки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На данном этапе подростки нуждаются в помощи в выборе пути профессионального развития и переходе к состоянию сформированной профессиональной идентичности. Важно предоставить им необходимую информацию и поддержку, чтобы они могли сделать осознанный и самостоятельный выбор, соответствующий их интересам, способностям и ценностям.

Результаты исследования по диагностической методике «Карта интересов», автора А.Е. Голомшток в модификации Г.В. Резапкиной представлены на рисунке 4, а также в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Согласно данным таблицы 2.2 мы видим, что у 4 человек (22 %) профессиональные интересы слабо выражены; у 6 человек (33 %) наблюдается один лидирующий ярко-выраженный интерес, у 3 человек (17 %) два ярко-выраженных интереса и у 5 человек (28 %) наблюдает три области ярко-выраженных интересов.

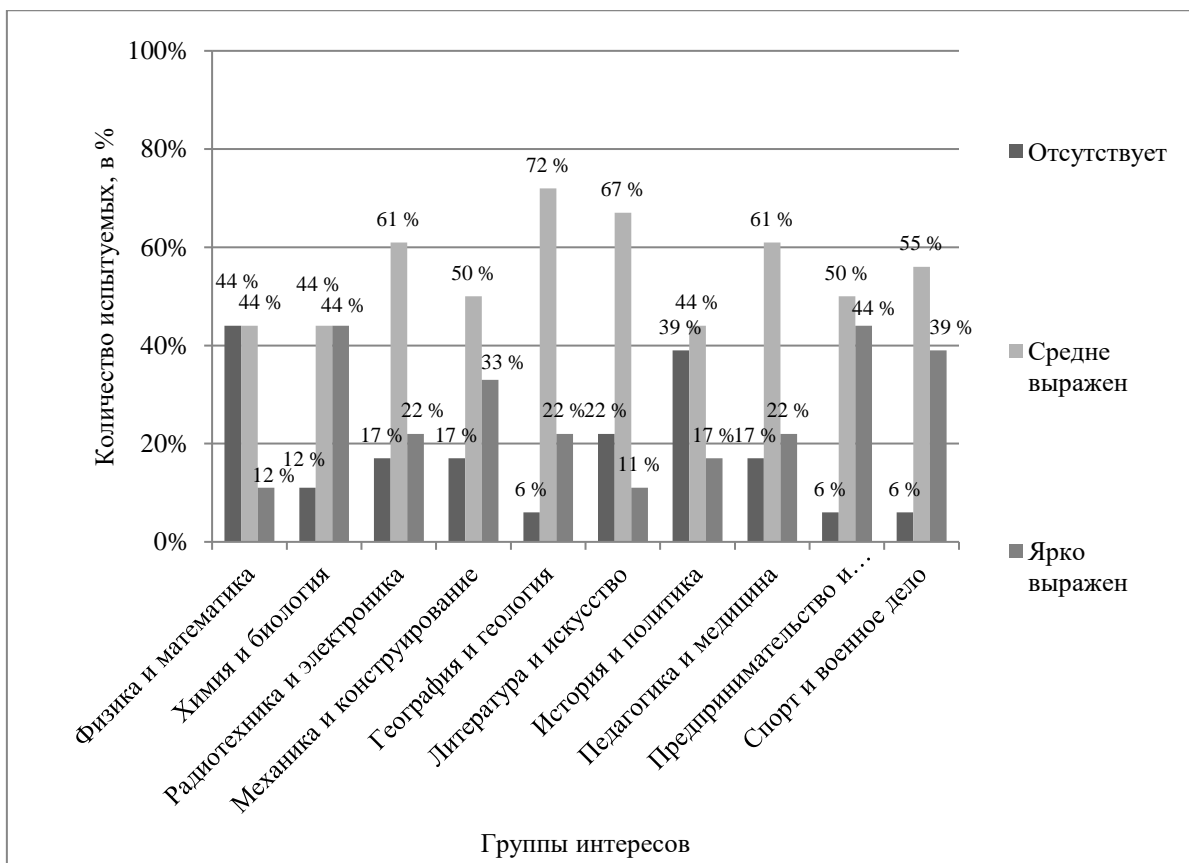


Рисунок 4 – Результаты исследования профессиональных интересов подростков по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной

Исходя из этого, можно сделать вывод, что лишь 33 % опрошенных (6 человек) имеют сформированный профессиональный интерес. Это означает, что данные учащиеся уже имеют чёткое представление о том, в какой области они хотели бы развиваться в будущем. Они могут демонстрировать более высокий уровень мотивации и целенаправленности в учёбе, выбирать дополнительные курсы или кружки, связанные с интересующей их сферой.

В то же время у 77 % респондентов интересы либо недостаточно выражены, либо наблюдается конфликт между различными профессиональными направлениями. Это может свидетельствовать о том, что большинство учащихся ещё находятся в процессе поиска себя, исследования различных областей и определения своих предпочтений. Возможно, они испытывают затруднения при выборе будущей профессии

или сталкиваются с противоречиями между своими интересами, способностями и ожиданиями окружающих.

Такая ситуация может иметь несколько причин: недостаточный уровень информированности о различных профессиях и возможностях карьерного развития; отсутствие опыта практической деятельности и возможности попробовать себя в разных ролях; влияние внешних факторов, таких как мнение родителей, учителей, сверстников; особенности личностного развития, например, неуверенность в себе, страх перед выбором и т.д.

Для педагогов и психологов, работающих с данной группой, важно учитывать эти особенности и создавать условия для поддержки профессионального самоопределения учащихся. Это может включать в себя организацию профориентационных мероприятий, индивидуальных консультаций, проектной деятельности, направленной на исследование различных профессий и развитие необходимых навыков.

Анализируя таблицу 2.2 и рисунок 4 также можно отметить, что в группе по всем видам профессиональных интересов преобладает (71 %) средней уровень выраженности. Отсутствует профессиональный интерес в 19 % случаев и ярко-выраженный профессиональный интерес к предметам в 10 % случаев. Из чего следует, что профессиональные интересы в выборке находятся на стадии формирования, у участников выборки пока не сформировались устойчивые профессиональные интересы. Они находятся в процессе поиска и определения своих предпочтений и способностей в различных областях. Интересно также отметить, что наиболее популярными интересами в группе являются Химия и Биология, которая ярко-выражена у 7 человек, что составляет 39 % выборки, и Предпринимательство и Домоводство у 5 человек (28 %).

Результаты исследования готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

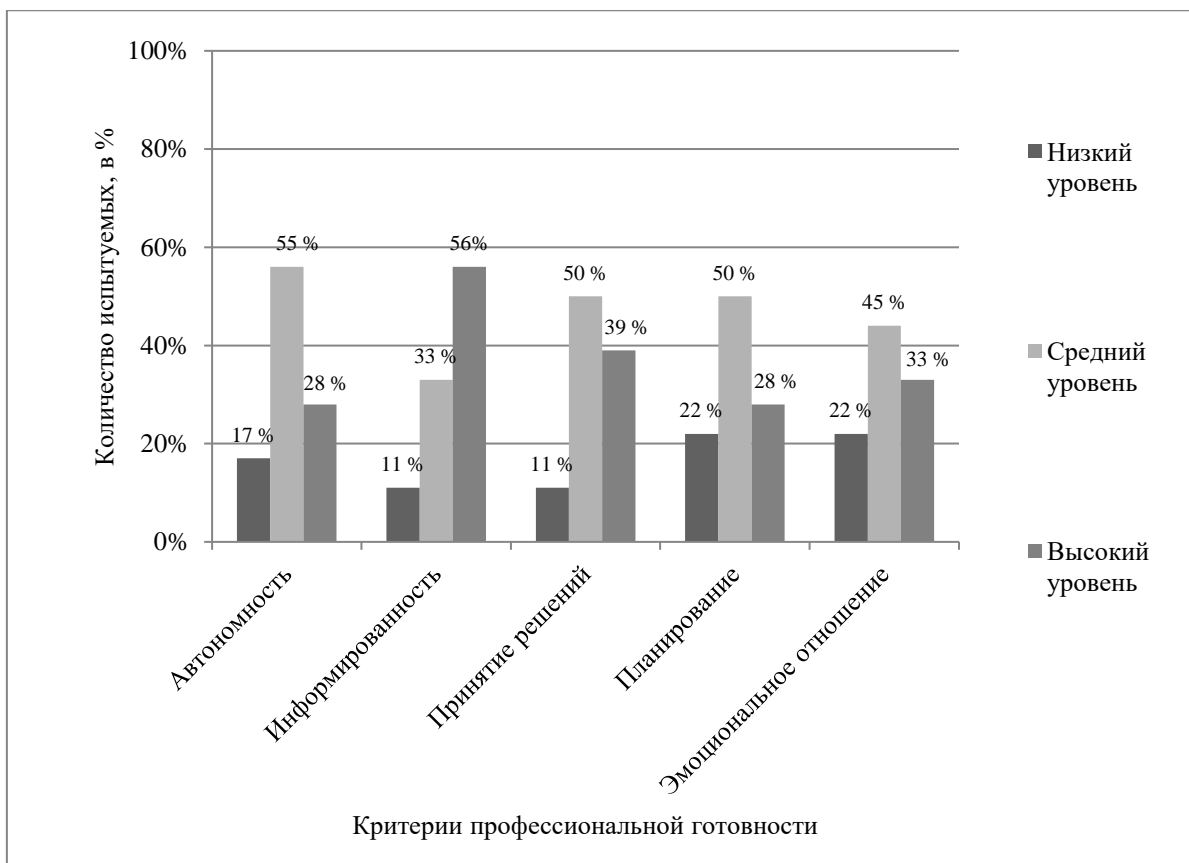


Рисунок 5 – Результаты исследования готовности подростков к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

Согласно данным таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) у 17 % (3 человека) исследуемых подростков наблюдается общий низкий уровень профессиональной готовности. Низкий уровень готовности к выбору профессии – это состояние, при котором человек не имеет чёткого представления о том, какую сферу деятельности он хочет выбрать в качестве будущей профессии. Это может быть связано с недостаточным пониманием своих интересов, способностей и ценностей, а также с отсутствием знаний о различных профессиях и рынке труда. Человек может испытывать затруднения в определении своих приоритетов и целей, что затрудняет процесс принятия решения о выборе профессии. У 50 % (9 человек) средний уровень профессиональной готовности. Средний уровень готовности к выбору профессии означает, что человек имеет некоторое представление о своих интересах, способностях и ценностях, но ещё не определился с конкретным направлением профессионального развития. Он



может быть знаком с различными профессиями и рынком труда, но испытывает затруднения при выборе одной конкретной сферы деятельности. У 33 % (6 человек) высокий уровень готовности осуществить профессиональный выбор. Высокий уровень готовности к выбору профессии означает, что человек имеет чёткое представление о своих интересах, способностях и ценностях, а также о том, какую профессию он хочет выбрать. Он хорошо информирован о выбранной сфере деятельности, её требованиях и перспективах. Такой человек, как правило, уже определил свои цели и приоритеты, может обосновать свой выбор профессии и готов предпринимать активные шаги для её получения – например, выбирать соответствующее образование или начинать практическую деятельность.

По данным рисунка 5 можно сделать вывод, что такой критерий профессиональной готовности, как автономность, имеет низкий уровень сформированности и 17 % (3 человека) респондентов, средний уровень сформированности у 55 % (10 человек) и высокий уровень сформированности у 28 % (5 человек). Автономность при профессиональном выборе характеризуется способностью понимать свои цели и отделять их от целей и интересов других людей, стремлением реализовать свои возможности на практике, принятием ответственности за свои действия, умением прогнозировать результаты своих действий, проявлять инициативность и изобретательность. Низкий уровень автономности при выборе профессии означает, что человек в значительной степени полагается на мнение и рекомендации других людей (родителей, учителей, друзей) и внешние обстоятельства. Его выбор может быть результатом давления или ожидания со стороны окружающих, а не собственных интересов и склонностей. Средний уровень автономности предполагает, что человек учитывает как собственные предпочтения, так и внешние факторы. Он может прислушиваться к советам и рекомендациям, но при этом старается соотнести их со своими интересами и

способностями. Такой человек может испытывать сомнения и колебания при принятии решения о выборе профессии. Высокий уровень автономности характеризуется тем, что человек самостоятельно принимает решение о выборе профессии, основываясь на своих интересах, ценностях и целях. Он способен анализировать информацию, оценивать свои возможности и делать осознанный выбор, не поддаваясь внешнему давлению или влиянию. Такой человек уверен в своём решении и готов нести ответственность за его реализацию.

Информированность о мире профессий низкая у 11 % (2 человека), имеет средний у 33 % (6 человек) и высокий уровень у 56 % (10 человек). Сложно переоценить важность такого критерия, как информированность, в ситуации профессионального выбора. Данный критерий характеризует как знание многообразия мира профессий, так и более глубокие представления о конкретных, интересующих человека профессиях и сферах деятельности. Знание условий работы, требований к личным качествам и уровню образования, перспектив профессионального роста на интересующем направлении является важным для выбора профессии и профессионального самоопределения. Как мы видим по данным исследования на рисунке 3 и таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) более половины респондентов (56 %) хорошо осведомлены о рынке профессий. А 44 % нуждаются в изучении мира профессий. Низкая информированность о мире профессий означает, что человек имеет ограниченное представление о разнообразии существующих профессий, их особенностях, требованиях и перспективах. Это может затруднить процесс выбора будущей профессии, поскольку человек не имеет достаточной информации для принятия осознанного решения. Такая ситуация часто приводит к тому, что выбор профессии происходит под влиянием внешних факторов, таких как мнение родителей, учителей или сверстников, а не на основе собственных интересов и способностей. Низкая информированность также может стать причиной неправильного выбора

профессии, который не будет соответствовать ожиданиям и потребностям человека, что в дальнейшем может привести к неудовлетворённости карьерой и необходимости её смены.

Умение принимать решения находится на низком уровне у 11 % (2 человека), на среднем уровне у 50 % (9 человек) и высоком у 39 % (7 человек). Умение принимать решения при выборе профессии – это способность человека анализировать свои интересы, ценности, навыки и возможности, а также оценивать рынок труда и требования различных профессий. Это важный навык, который позволяет сделать осознанный и обоснованный выбор будущей профессиональной деятельности. Чтобы эффективно принимать решения, человек должен уметь собирать и анализировать информацию о различных профессиях, понимать свои сильные и слабые стороны, а также учитывать внешние факторы, такие как спрос на рынке труда и перспективы развития выбранной сферы деятельности. Кроме того, важно уметь преодолевать сомнения и колебания, связанные с выбором профессии, и быть готовым нести ответственность за принятое решение. Способность принимать решения тесно связана с автономностью и самостоятельностью человека. Если человек берёт на себя ответственность за решение и его последствия, а также способен самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативы, можно говорить о его умении принимать решения.

Умение планировать свою профессиональную жизнь имеет низкий уровень развития у 22 % (4 человека), средний у 50 % (9 человек) и высокий у 28 % (5 человек) подростков. Планирование профессионального пути помогает подросткам осознанно подойти к выбору профессии и определить приоритеты в образовании и развитии. Это позволяет им более эффективно использовать свои ресурсы, строить реалистичные цели и избегать ошибок, связанных с неверным выбором карьеры. Планирование и целеполагание при выборе профессии – это процесс определения профессиональных целей и разработки стратегии их достижения. Он

включает в себя анализ интересов, способностей и ценностей человека, а также изучение рынка труда и требований к различным профессиям.

Эффективное планирование и целеполагание помогают человеку осознанно подойти к выбору профессии, учитывая свои возможности и потребности рынка труда. Они также способствуют повышению мотивации и уверенности в своих силах, поскольку человек видит чёткий план действий и понимает, какие шаги необходимо предпринять для достижения профессиональных целей.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии находится на низком уровне у 22 % (4 человека), на среднем уровне у 45 % (8 человек) и на высоком у 33 % (6 человек). Эмоциональное отношение при выборе профессии – это переживания и чувства, которые человек испытывает по отношению к определённой сфере деятельности. Эмоции могут играть важную роль в процессе принятия решения о будущей профессии, поскольку они отражают личные предпочтения, интересы и ценности. Этот критерий оценивает уровень эмоциональной включённости в процесс выбора. Отношение подростка к разным вариантам, из которых он выбирает, и к самой необходимости принятия такого решения может оказывать на выбор как положительное, так и отрицательное влияние. Положительное эмоциональное отношение к определённой профессии может проявляться в виде интереса, увлечённости, радости при мысли о возможности заниматься этой деятельностью. Отрицательные эмоции, такие как страх, тревога или безразличие, могут свидетельствовать о том, что выбранная сфера не соответствует интересам и склонностям человека.

Эмоциональная включённость в выбор профессии является одним из показателей профессиональной зрелости подростков. Важно учитывать эмоциональное отношение при выборе профессии, поскольку оно может влиять на мотивацию, удовлетворённость и успех в будущей карьере. Если человек испытывает сильные положительные эмоции по отношению к выбранной профессии, это может повысить его заинтересованность,

стремление к развитию и достижениям в этой области. В то же время негативные эмоции могут привести к снижению мотивации, потере интереса и, в конечном итоге, неудовлетворённости карьерой.

Проанализировав рисунок 5 и таблицу 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), мы пришли к выводу, что все критерии находятся на среднем уровне сформированности у группы в целом. Что говорит о том, что выбор профессии важен детей, но готовность совершить этот выбор ещё формируется в данном коллективе.

После анализа результатов исследования по всем методикам нами было принято решение пригласить для участия в программе формирования профессионального самоопределения подростков 12 испытуемых (67 %), которые характеризуются не сформированной профессиональной идентичностью, средне-низкими значениями профессиональной готовности. Участие в программе рекомендовано 6 испытуемым (33 %), у которых по результатам исследования наблюдаются сформированная профессиональная идентичность и высокая профессиональная готовность, из них по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной имеют слабовыраженные интересы (1 человек), два и более интересов (3 человека). Что говорит о рассмотрении разных вариантов выбора или внутреннем непонимании своих интересов, а значит они нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении профессионального самоопределения.

## Выводы по главе 2

Мы определили этапы, методы и методики исследования профессионального самоопределения подростков. Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Нами были использованы теоретические, практические, психодиагностические и математико-

статистические методы. Мы провели констатирующий эксперимент и тестирование, выбрали диагностические методики. По методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной для определения сферы профессиональных интересов подростков мы пришли к выводу, что 33 % опрошенных (6 человек) имеют сформированный профессиональный интерес, а у 77 % респондентов интересы либо выражены недостаточно, либо наблюдается конфликт профессиональных интересов. Таким образом, большинство учащихся ещё находятся в процессе поиска себя, исследования различных областей интересов и мира профессий, определения своих предпочтений. Возможно, они испытывают затруднения при выборе будущей профессии или сталкиваются с противоречиями между своими интересами, способностями и ожиданиями окружающих.

Методика изучения статусов профессиональной идентичности подростков А.А. Азбель показала, что преобладающим в выборке является статус кризиса выбора, или мораторий. Это состояние характерно для человека, который испытывает трудности и неуверенность при определении своего профессионального пути. В такой период человек может чувствовать растерянность из-за большого количества доступных профессий и направлений, переживать стресс из-за давления общества или семьи, сомневаться в своих способностях и интересах. Кризис выбора профессии часто сопровождается эмоциональными переживаниями, колебаниями и даже страхом перед будущим. Подростки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На данном этапе подростки нуждаются в помощи в выборе пути профессионального развития и переходе к состоянию сформированной профессиональной идентичности.

Согласно методике, «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской мы констатировали, что у 17 % (3 человека) исследуемых

подростков наблюдается общий низкий уровень профессиональной готовности. Низкий уровень готовности к выбору профессии – это состояние, при котором человек не имеет чёткого представления о том, какую сферу деятельности он хочет выбрать в качестве будущей профессии. У 50 % (9 человек) средний уровень готовности к выбору профессии, это означает, что человек имеет некоторое представление о своих интересах, способностях и ценностях, но ещё не определился с конкретным направлением профессионального развития. У 33 % (6 человек) высокий уровень готовности осуществить профессиональный выбор. Высокий уровень готовности к выбору профессии означает, что человек имеет чёткое представление о своих интересах, способностях и ценностях, а также о том, какую профессию он хочет выбрать. Он хорошо информирован о выбранной сфере деятельности, её требованиях и перспективах. Такой человек, как правило, уже определил свои цели и приоритеты, может обосновать свой выбор профессии и готов предпринимать активные шаги для её получения – например, выбирать соответствующее образование или начинать практическую деятельность.

После анализа результатов исследования мы решили пригласить 12 подростков (67 %) с несформированной профессиональной идентичностью и средне-низкими значениями профессиональной готовности для участия в программе формирования профессионального самоопределения. Также участие рекомендовано 6 подросткам (33 %) с сформированной профессиональной идентичностью и высокой профессиональной готовностью. Среди них 1 человек имеет слабовыраженные интересы, а 3 – два и более интересов по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной. Это говорит о рассмотрении разных вариантов выбора или внутреннем непонимании своих интересов, поэтому они нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении профессионального самоопределения.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

#### **3.1 Программа формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования**

Психолого-педагогическая программа – комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

Цель программы: создание условий для осознанного формирования профессионального самоопределения подростков и развития у них качеств, необходимых для выбора профессии.

Задачи программы:

1. Повышение уровня осведомлённости подростков о мире профессий, востребованных специальностях и требованиях к ним.
2. Развитие навыков самопознания у подростков для осознания своих интересов, способностей и ценностей в контексте профессионального выбора.
3. Развитие у подростков навыков целеполагания и планирования для успешного профессионального самоопределения. Подростки научатся ставить краткосрочные и долгосрочные цели, составлять детальные планы их достижения и оценивать свой прогресс.

Основные принципы построения программы формирования профессионального самоопределения подростков:



1. Принцип индивидуального подхода. Учитывает уникальные особенности, интересы, способности и потребности каждого подростка. Программа должна быть адаптирована под индивидуальные особенности и уровень развития профессионального самоопределения каждого подростка.

2. Принцип системности и комплексности. Предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов программы. Все элементы психолого-педагогического сопровождения (диагностику, консультирование, развивающие занятия и т.д.) следует планировать и реализовывать как единую систему, направленную на достижение общих целей.

3. Принцип активности. Подразумевает активное вовлечение подростков в процесс профессионального самоопределения. Подростки должны быть не пассивными участниками, а активными субъектами, самостоятельно исследующими свои интересы, способности и возможности в профессиональной сфере.

4. Принцип развития. Означает ориентацию программы на зону ближайшего развития подростка, то есть на тот уровень, который он может достичь с помощью взрослого. Программа должна способствовать развитию профессиональных интересов, способностей и навыков подростков, подготавливая их к осознанному выбору профессии.

5. Принцип реалистичности. Предполагает учёт реальных возможностей и ограничений в процессе профессионального самоопределения подростков. Программа должна предоставлять подросткам достоверную информацию о рынке труда, востребованных профессиях, требованиях к специалистам и т.д., чтобы они могли сделать обоснованный выбор.

6. Принцип сотрудничества. Подразумевает взаимодействие всех участников процесса профессионального самоопределения подростков (психологов, педагогов, родителей, представителей предприятий и организаций). Эффективное психолого-педагогическое сопровождение

возможно только при тесном сотрудничестве всех заинтересованных сторон.

7. Принцип непрерывности и последовательности. Означает, что программа должна быть реализована на протяжении всего периода профессионального самоопределения подростка, с учётом его возрастных особенностей и динамики развития.

8. Принцип научности. Предполагает использование в программе современных научных достижений и методик в области психологии и педагогики, а также проведение диагностики и оценки эффективности программы на основе научных критериев и показателей.

Участники программы: подростки в возрасте 14-15 лет, находящиеся в процессе профессионального самоопределения. Подростки находятся на этапе активного формирования личности, поиска своего места в обществе и профессиональной ориентации; у участников могут быть различные уровни осведомлённости о мире профессий, а также неодинаковые навыки самопознания и принятия решений; некоторые подростки могут испытывать неуверенность в своих силах, страх перед будущим или внутренние конфликты, связанные с выбором профессии; участники программы могут иметь разные образовательные и социальные предпосылки, влияющие на их профессиональные предпочтения и возможности.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации.

За основу программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования взяты разработки Г.В. Резапкиной, Н.С. Пряжникова и А.П. Чернявской и др.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года : [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ]. – Москва : [б. и.], 2014. – 64 с.
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Проспект, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-392-19039-9.
3. О внедрении Единой модели профессиональной ориентации : письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05.
4. Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 августа 2023 г. № 650.

Методы, методики и инструменты.

В программе используются следующие методы: беседа, групповая дискуссия, активное слушание, ролевая игра, психогимнастика, упражнения, интервью, метод проектов. Психологическое консультирование применяется в групповом формате на занятиях и в индивидуальном формате по запросу участников.

В процессе проведения занятий активно используются методы психологического консультирования. Преобладающее количество встреч организовано в кругу, что способствует формированию атмосферы взаимопонимания и открытости. Для укрепления данного эффекта на первом занятии осуществляется обсуждение и утверждение правил работы в группе.

Применение формата беседы позволяет каждому участнику выразить свои мысли и чувства, а также получить обратную связь как от группы, так и от ведущего. Это взаимодействие способствует более глубокому осмыслению обсуждаемых вопросов каждым участником.

Групповые дискуссии фокусируются на темах, связанных с профессиональным самоопределением. Участники делятся своими размышлениями и эмоциями, что помогает им лучше осознать себя, свои интересы и стремления. Кроме того, они получают возможность услышать мнения и опыт других, что обогащает их понимание ситуации и расширяет горизонты восприятия.

Психолог и участники группы применяют технику активного слушания, что способствует более глубокому и точному пониманию друг друга. Такой подход создаёт атмосферу доверия и уважения, в которой каждый участник чувствует, что его мнение значимо и услышано.

В ходе ролевых игр участники моделируют ситуации, связанные с выбором профессии. Это позволяет им более детально проанализировать свои чувства и реакции в различных обстоятельствах, способствуя более осознанному и взвешенному подходу к процессу профессионального самоопределения.

Материально-технические ресурсы: блокнот и ручка для записей, учебный класс, парты и стулья по количеству учеников, для некоторых занятий проектор, бумага А4, раздаточные материалы.

Сроки реализации программы – 2,5 месяца. 10 занятий раз в неделю.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Повышение уровня информированности подростков о мире профессий. Участники программы получают представление о востребованных специальностях, требованиях к ним и перспективах развития в различных областях.

2. Развитие профессиональной идентичности. Подростки научатся анализировать свои интересы, способности и ценности, что поможет им сделать осознанный выбор профессии.

3. Формирование умения ставить цели и планировать. Участники программы освоят методы постановки краткосрочных и долгосрочных целей, а также разработки детальных планов их достижения.

4. Позитивное отношение к ситуации выбора профессии.

5. В результате реализации программы подростки ставят цели и составляют планы их реализации.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 10 занятий по формированию профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Занятие 1. Тема: Знакомство. Техника безопасности. Правила работы в группе.

Цель: познакомить, мотивировать, расположить детей к работе в группе.

Задачи: знакомство детей друг с другом; создание условий для нормализации эмоционального состояния.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, с которыми участники группы будут приходить на каждое занятие, ручки.

1. Упражнение «Кто я?».

Цель: знакомство, включение в групповую работу, определение целей занятий.

Участники сначала в блокноте отвечают разными способами на вопрос «кто я?», а затем презентуют это группе и отвечают на второй вопрос: «чего я жду от занятий?».

2. Обсуждение и принятие правил работы в группе.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки.

Предлагаемые правила: добровольность, конфиденциальность, уважение, активность, принцип «здесь и теперь».

### 3. Беседа «О выборе профессии».

Цель: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; дать понять, что профессиональное самоопределение – алгоритм, который можно освоить, а освоив, использовать его и избежать при этом множества ошибок.

В ходе беседы обсуждается структура профессионального выбора: информированность, автономность, умение принимать решения, умение планировать, эмоциональное отношение к выбору.

### 4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: Составление информационной карты оценки мира профессий.

### Занятие 2. Тема: В мире профессий.

Цель: расширить представление участников о мире профессий.

Задачи: познакомить подростков с видами профессий; уточнить, обобщить и расширить знания детей об особенностях некоторых профессий.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, настольная игра «Путь в будущее», таблица для игры-дискуссии.

#### 1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Цель: сплочение участников, создание атмосферы группового доверия.

Участники здороваются разными частями тела (руками, плечами, спинами).

## 2. Настольная игра «Путь в будущее».

Цель: развитие у подростков осознанного подхода к выбору профессии, развитие навыков работы в команде, эффективной коммуникации, критического и креативного мышления, эмоционального интеллекта.

Участники проходят игру в подгруппах из 6 человек, они выбирают персонажа и в процессе игры пытаются достичь его жизненных целей.

## 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Какие моменты игры вам запомнились больше всего? Как вы оцениваете результаты вашего персонажа? Что из встретившегося в игре вы возьмёте в реальную жизнь?

Домашнее задание: Ознакомление с атласом новых профессий, составление списка из пяти или более профессий, которые чем-то привлекают участника с описанием, чем именно.

## Занятие 3. Тема: В мире профессий.

Цель: расширить представление участников о мире профессий.

Задачи: познакомить подростков с видами профессий; уточнить, обобщить и расширить знания детей об особенностях некоторых профессий.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, таблица для игры-дискуссии.

### 1. Упражнение-мельница «Мы с тобой похожи тем, что...».

Цель: повышение доверия, сплочение группы.

Участники, образовав два круга – внутренний и внешний, по очереди говорят, чем они похожи друг на друга.

### 2. Игра-дискуссия «Заработная плата работника».

Цель: актуализировать в сознании участников необходимость осмысления проблемы справедливости (и несправедливости) в оценке труда разных специалистов.

Участники в подгруппах заполняют таблицу «Универсальные критерии справедливой оплаты труда» и обсуждают результаты в группе.

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что сегодня меня удивило? Какие мои знания о мире сегодня подтвердились?

Домашнее задание: найти примерную заработную плату к профессиям, которые были выписаны ранее.

### Занятие 4. Тема: Я себя знаю.

Цель: осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности.

Задачи: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, листы А4 для упражнения.

#### 1. Упражнение «Моя особенность».

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Участники рассказываются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, обозначающее качество, отличающее его от всех людей. Можно сообщить о своей индивидуальности 2–3 предложениями. Эстафету передают вопросом «А ты кто?» и касанием руки.

#### 2. Упражнение «Я глазами других».



Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Участники делят лист на три колонки. Первые две – «Какой я?» и «Каким я думаю меня видят другие» заполняет сам участник, третью колонку – «Другие думаю что я...» заполняют одноклассники.

### 3. Самопрезентация.

Цель: отработка навыков публичных выступлений, коммуникации, самопрезентации.

Во время самопрезентации участникам предлагается продолжить фразы «Я думаю, что я...», «Другие думают, что я...», «На самом деле я...».

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Какие мысли, прозвучавшие сегодня, отзывались вам и почему? О чем я сегодня хотел(а) сказать во время занятия, но промолчал(а)?

Домашнее 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.

### Занятие 5. Ролевая игра «Выбираем будущее».

Цель: содействовать профессиональной ориентации учащихся.

Задачи: познакомить с профориентационным цифровым ресурсом «Атлас новых профессий», спектром профессий будущего и их важными характеристиками, развивать навыки коммуникации и совместной проектной деятельности, формировать мотивацию у подростков к дальнейшему осмыслению, получению самостоятельного практического

опыта в самореализации и профориентации с учетом своих желаний, интересов и возможностей.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, проектор, видеоролик о профессиях будущего на основе Атласа новых профессий (<https://clck.ru/S8PFX>), маркеры, бумага, бейджи с названиями новых профессий, раздаточный материал.

Участники в двух подгруппах представляют школу и строительную компанию, которые хотят принять на работу новых сотрудников для реализации проекта. Задача участников – презентовать свою организацию.

Задание для рефлексии: дайте обратную связь о выступлении другой команды.

Домашнее задание: продолжить заполнение информационной карты выбора профессий.

Занятие 6. Тема: Профессьянс.

Цель: ориентировочное определение наиболее привлекательных профессий.

Задачи: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Материалы и оборудование: парты, стулья, тетради для записей и выполнения заданий, карточки профессьянса по количеству участников.

1. Упражнение «Комплимент».

Цель: поприветствовать друг друга, снять напряжение, сплочение группы.

Участники в кругу по очереди приветствуют соседа справа, говоря ему комплимент, который начинается на первую букву имени.

2. Мини-беседа «Из чего состоит профессия?».

Цель: мотивация участников глубже разобраться в условиях труда и профессиональной деятельности.

Участники и ведущий вспоминают и обсуждают такие компоненты, как цель, предмет, средства и условия труда.

### 3. Профессьянс.

Цель: активное самоопределение подростка в выборе профессии.

Участники раскладывают карточки профессьянса по инструкции ведущего.

### 4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: На какие мысли вас натолкнула данная практика? Удалось ли собрать карточки в единую «молекулу»?

Домашнее задание: подумать, какой профессии или профессиям соответствует собранная «молекула» профессии.

### Занятие 7. Тема: Эмоции моего выбора.

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи: выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии; обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею; обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, простые карандаши, стандартные листы бумаги.

1. Проективный рисунок «Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем выборе профессии».

Цель: выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии.

Участники рисуют простым карандашом, потом интерпретируют рисунки вместе с ведущим.

### 2. Игра «Шестое чувство».

Цель: проверить способность участников оценивать образ мышления группы людей.

Ведущий задаёт вопросы, задача игроков выбрать наиболее популярный ответ на эти вопросы, то есть тот ответ, который даст большинство.

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: проанализировать (с рисунком или без него) свое эмоциональное отношение к какой-либо бытовой ситуации (к выполнению домашнего задания, к разговору с родителями, с друзьями, необходимости что-то сделать и др.).

### Занятие 8. Тема: Автономность.

Цель: формирование готовности подростков анализировать различные ситуации профессионального самоопределения и делать обоснованные выборы.

Задачи: привлечь внимание к предстоящему выбору профессии, развивать коммуникативные навыки, создавать предпосылки для формирования способности адекватной оценки собственных возможностей и требований, предъявляемых избираемым профилем и направлением дальнейшего образования.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, доска, на которой обозначены вопросы консультации.

Участники делятся на тройки, первый выступает в роли учащегося, второй в роли родителя, третий в роли профконсультанта. Потом меняются ролями так, чтобы каждый участник побыл в роле учащегося и разобрал свою ситуацию. Перед каждой сменой ролей участники дают обратную связь учащемуся, который «пришёл на консультацию».

Вопросы для рефлексии: Какие советы учащимся вашей тройки вы запомнили и почему? Какие ощущения у вас были, когда вы отыгрывали разные роли?

Домашнее задание: проанализировать кто и что может помешать реализации ваших профессиональных целей.

#### Занятие 9. Тема: Планирование.

Цель: научиться выявлять знания об условиях поступления, обучения, возможностях работы после окончания того или иного учебного заведения или при устройстве на работу.

Задачи: развитие навыков целеполагания и планирования, развитие способности оценивать риски и принимать решения.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, ручки.

##### 1. Упражнение-медитация «Машина времени».

Цель: повышение уверенности в своих силах, выявление ресурсов личности (внутренних и внешних).

Участники представляют себя в будущем, рисуют в воображении ситуацию своей успешной реализации с помощью уточняющих вопросов ведущего.

##### 2. Беседа о стратегиях выбора профессии.

Цель: помочь участникам научиться применять эффективные стратегии для постановки целей и выбора будущей профессии.

В ходе беседы обсуждаются категории «хочу», «могу», «надо», критерии поставленной цели (конкретность, реалистичность, ограниченность во времени), а также стратегия планирования (разложение цели на подцели и задачи, выбор путей и средств достижения цели, определение необходимых внутренних и внешних ресурсов, проработка запасного варианта).

##### 3. Интервью.

Цель: разработка и детализация плана достижения профессиональной цели, подготовка к презентации своего проекта.

Участники в парах отвечают на вопросы интервью о выбранной профессиональной цели и стратегии её достижения. Примерные вопросы выводятся на доску.

#### 4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: подготовить проект «Мой профессиональный выбор».

#### Занятие 10. Тема: Проект «Мой профессиональный выбор».

Цель: формирование готовности к выбору профессии.

Задачи: демонстрация осознанного выбора профессионального пути, основанного на личных интересах, способностях и потребностях рынка труда, самоанализ, изучение рынка труда, планирование карьерного пути.

Материалы и оборудование: тетради, ручки.

Участники по очереди презентуют свои проекты, аргументируя свой выбор и отвечая на вопросы группы и ведущего.

Вопросы для рефлексии: Поменялось ли моё отношение к выбору профессии? Чем занятия были полезны именно мне? Что я пожелаю другим участникам группы?

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования была проведена диагностика исследуемой группы по методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель.

Результаты диагностики представлены в Таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) Сравнительный анализ констатирующего и формирующего экспериментов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследований профессиональной идентичности подростков по методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

Показатели		Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Направление изменений
Неопределённая профессиональная идентичность	Не выражена	56 %	61 %	-5 %
	Ниже среднего	28 %	28 %	-
	Средняя	17 %	11 %	-6 %
	Выше среднего	0 %	0 %	-
	Ярко выражена	0 %	0 %	-
Навязанная профессиональная идентичность	Не выражена	83 %	83 %	-
	Ниже среднего	6 %	11 %	+5 %
	Средняя	11 %	6 %	-5 %
	Выше среднего	0 %	0 %	-
	Ярко выражена	0 %	0 %	-
Мораторий	Не выражена	6 %	6 %	-
	Ниже среднего	44 %	44 %	-
	Средняя	17 %	22 %	+5 %
	Выше среднего	22 %	22 %	-
	Ярко выражена	11 %	6 %	-5 %
Сформированная профессиональная идентичность	Не выражена	22 %	0 %	-22 %
	Ниже среднего	28 %	11 %	-17 %
	Средняя	17 %	28 %	+11 %
	Выше среднего	0 %	11 %	+11 %
	Ярко выражена	33 %	50 %	+17 %

Согласно данным таблицы 1 мы можем сделать вывод, что позитивные изменения наблюдаются в каждом показателе профессиональной идентичности. Неопределенная профессиональная идентичность была не выражены у 10 человек (56 %) до реализации

программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования, а после реализации программы стала не выраженной у 11 человек (61 %). Средняя степень выраженности неопределённой профессиональной идентичности была у 3 человек (17 %) до реализации программы и стала у двух человек (11 %) после. Это говорит о том, что неопределённая профессиональная идентичность стала менее выраженной в исследуемой группе после реализации программы. Значит, подростки научились осознавать важность выбора будущей профессии и формировать профессиональные планы.

Навязанная профессиональная идентичность была ниже среднего у 1 человека (6 %), а стала у двух (11 %). Если говорить о среднем уровне выраженности, то ситуация обратная. Было 11 %, а стало 6 %. Из чего делаем вывод, что подростки научились больше ориентироваться на собственные интересы и ценности при выборе профессии.

Такой статус профессиональной идентичности, как мораторий, тоже стал менее выражен. Ярко выраженным он был у 2 человек (11 %), а стал у 1 человека (6 %). Средней выраженности был у 3 человек (17 %), а стал у 4 подростков (22 %). Из этого следует, что подростки приобрели навык планирования и принятия решений.

Конечно, наибольший интерес представляет сформированная профессиональная идентичность. Не выраженной она была у 4 человек (22 %), показатель же формирующего эксперимента оказался нулевым. Выраженность ниже среднего стала меньше на 17 % (с 4 до 2 человек). Выше среднего сформированная профессиональная идентичность сдвинулась с нулевой отметки на 11 % (2 человека). А ярко-выраженная на 17 % (с 6 до 9 человек). Испытуемые научились понимать свои интересы и способности, профессиональные ценности, и сопоставлять их с миром профессий, анализировать и проявлять свои профессиональные цели.



Для того, чтобы понять, имеют ли эти изменения статистическую значимость обратимся к Т-критерию Вилкоксона. Мы предполагаем, что сформированная профессиональная идентичность стала более выражена после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Сформулируем гипотезы:

$H_0$  – Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей сформированной профессиональной идентичности не превышает интенсивности сдвигов в сторону уменьшения показателей.

$H_1$  – Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей сформированной профессиональной идентичности превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателей.

Расчёты представлены в Таблице 4.4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). Мы определили, что  $T_{эмп} = 0$ .

Построим «ось значимости» (рис. 6).

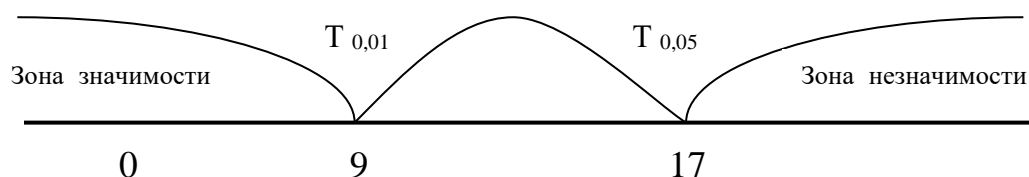


Рисунок 6 – Ось значимости для показателя «Сформированная профессиональная идентичность»

$H_0$  отвергается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателей сформированной профессиональной идентичности превышает интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателей.

Таким образом, расчёт Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что показатели сформированной профессиональной идентичности возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, гипотеза исследования верна.

Результаты диагностики профессиональных интересов подростков по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации

Г.В. Резапкиной представлены в Таблице 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). Сравнительный анализ констатирующего и формирующего экспериментов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики профессиональных интересов подростков по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной

Показатели	Степень выраженности	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Направление изменений
Физика и математика	Не выражен	44 %	44 %	-
	Средне выражен	44 %	44 %	-
	Ярко выражен	11 %	11 %	-
Химия и биология	Не выражен	11 %	17 %	+6 %
	Средне выражен	44 %	39 %	-5 %
	Ярко выражен	44 %	44 %	-
Радиотехника и электроника	Не выражен	17 %	17 %	-
	Средне выражен	61 %	67 %	+5 %
	Ярко выражен	22 %	17 %	-5 %
Механика и конструирование	Не выражен	17 %	17 %	-
	Средне выражен	50 %	50 %	-
	Ярко выражен	33 %	33 %	-
География и геология	Не выражен	6 %	6 %	-
	Средне выражен	72 %	67 %	-5 %
	Ярко выражен	22 %	28 %	+6 %
Литература и искусство	Не выражен	22 %	22 %	-
	Средне выражен	67 %	61 %	-6 %
	Ярко выражен	11 %	17 %	+6 %
История и политика	Не выражен	39 %	39 %	-
	Средне выражен	44 %	44 %	-
	Ярко выражен	17 %	17 %	-
Педагогика и медицина	Не выражен	17 %	17 %	-
	Средне выражен	61 %	67 %	+6 %

*Продолжение таблицы 2*

Показатели	Степень выраженности	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Направление изменений
	Ярко выражен	22 %	17 %	-5 %
Предпринимательство и домоводство	Не выражен	6 %	6 %	-
	Средне выражен	50 %	44 %	-6 %
	Ярко выражен	44 %	50 %	+6 %
Спорт и военное дело	Не выражен	6 %	6 %	-
	Средне выражен	56 %	67 %	+11 %
	Ярко выражен	39 %	28 %	-11 %

Согласно данным таблицы 2 у одного человека интерес к сфере «Химии и биологии» стал менее выражен, у одного человека интерес к сфере «Радиоэлектроника и электроника» стал менее выражен. Напротив стали более выраженными интересы к сферам «География и геология», «Литература и искусство» и «Предпринимательство и домоводство» также по одному человеку в каждой сфере интересов. Интерес к сферам «Педагогика и медицина» и «Спорт и военное дело» стал менее выражен у одного и двух человек соответственно.

По результатам данной методики можно отметить, что у двух человек (11 %) интересы стали более выражены. До проведения занятий по программе формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования их интересы были слабо выражены, после появился один выраженный интерес.

У пяти человек (28 %) интересы стали более определёнными, до реализации программы у них было 2 или 3 ярко выраженных интереса, которые противоречили друг другу, после программы один из интересов стал лидировать.

Результаты диагностики готовности подростков к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской представлены в Таблице 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) Сравнительный анализ

констатирующего и формирующего экспериментов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики готовности подростков к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

Показатели		Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Направление изменений
Автономность	Низкая	17 %	11 %	-6 %
	Средняя	56 %	50 %	-6 %
	Высокая	28 %	39 %	+11 %
Информированность	Низкая	11 %	6 %	-5 %
	Средняя	33 %	39 %	+6 %
	Высокая	56 %	56 %	-
Принятие решений	Низкая	11 %	6 %	-5 %
	Средняя	50 %	44 %	-6 %
	Высокая	39 %	50 %	+11 %
Планирование	Низкая	22 %	6 %	-16 %
	Средняя	50 %	56 %	+6 %
	Высокая	28 %	39 %	+11 %
Эмоциональное отношение	Низкая	22 %	6 %	-16 %
	Средняя	44 %	56 %	+12 %
	Высокая	33 %	39 %	+6 %

По таблице 4 мы видим, что сократились показатели низкого (на 6 %) и среднего (на 6 %) уровня автономности и увеличились показатели высокого (на 11 %) уровня автономности. Подростки научились лучше осознавать и понимать свою личность и целостность. Низкий показатель информированности стал меньше на 5 %, средний увеличился на 6 %, а высокий остался на прежнем уровне. Подростки расширили свои знания о мире профессий, профессиональных требования и условиях работы. По шкале умение принимать решения низкие и средние показатели сократились на 5 % и 6 % соответственно, а высокий показатель стал больше на 11 %. Испытуемые научились анализировать альтернативные

варианты для принятия осознанных решений. По шкале планирование низкий показатель уменьшился с 22 % до 6 %, что составило 16 %. Средние и высокие показатели увеличились на 6 % и 11 % соответственно. Следовательно, подростки научились разрабатывать конкретный план действий для достижения своих целей. Показатели шкалы эмоциональное отношение сохраняют общую тенденцию. Низкий уровень проявился у 6 %, что на 16 % меньше, чем было до проведения занятий. Средний показатель увеличился на 12 %; высокий – на 6 %. Подростки научились осознавать свои эмоции по отношению к ситуации выбора профессии.

Для каждого показателя мы также рассчитали Т-критерий Вилкоксона. Данные расчетов можно увидеть в ПРИЛОЖЕНИИ 4 Таблица 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9. Результаты представлены в таблице 4.

Мы предполагаем, что уровень показателей повысится после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования.

Таблица 4 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона для показателей готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

Показатели	Автономность	Информированность	Принятие решений	Планирование	Эмоциональное отношение
T <sub>эмп</sub>	13,5	14*	7,5*	12*	12**

\* – при  $p \leq 0,05$

\*\* – при  $p \leq 0,01$

Анализируя все расчёты, можно сделать вывод о том, что показатели Информированность, Умение принимать решения, Планирование, Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии имеют положительный сдвиг после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Гипотеза исследования подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию профессионального самоопределения подростков для педагогов, родителей, подростков

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, чтобы закрепить и улучшить достигнутые в процессе реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования результаты, мы разработали психолого-педагогические рекомендации для всех субъектов образовательного процесса.

Школьники проводят большую часть дня в стенах учебного заведения, где в процессе обучения, общения и развития за ними наблюдают педагоги и классные руководители. Для некоторых подростков эти люди становятся авторитетными и значимыми взрослыми, поэтому нами были сформулированы рекомендации для педагогов и классных руководителей:

1. Обращать внимание на интересы и склонности подростков. Возможно, вы заметите повышенный интерес или склонность к изучению вашего предмета. Тогда вы можете предложить подростку развиваться в этом направлении посредством написания проектов, участия в конкурсах и олимпиадах, посещение кружков и секций, а также занятия другой внеурочной деятельностью.

2. Развивать самосознание подростков. Осознание собственных интересов, способностей и ценностей является основой для профессионального самоопределения. Педагогам следует проводить беседы, тесты и упражнения, которые помогут подросткам лучше понять себя [4].

3. Знакомить подростков с различными профессиями. Важно предоставить подросткам информацию о мире профессий, их особенностях

и требованиях. Это можно сделать через экскурсии на предприятия, встречи с представителями разных профессий, просмотр фильмов и презентаций.

4. Формировать навыки принятия решений. Подросткам необходимо научиться анализировать информацию, оценивать альтернативы и принимать ответственные решения. Педагогам можно организовывать ролевые игры, дискуссии и тренинги, где подростки смогут попрактиковаться в принятии решений [72].

5. Поддерживать инициативу подростков. Важно поощрять подростков к самостоятельному поиску информации о профессиях, проведению исследований и реализации проектов. Это поможет им развить уверенность в себе и свою профессиональную идентичность.

6. Учитывать индивидуальные особенности подростков. Каждый подросток уникален, поэтому педагогам необходимо адаптировать свои методы работы в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ученика [6].

7. Сотрудничать с родителями. Родители играют важную роль в формировании профессионального самоопределения подростков. Педагогам следует взаимодействовать с родителями, информировать их о процессе профессионального самоопределения и давать рекомендации по поддержке подростков в этом процессе.

8. Создавать позитивную атмосферу. Поддержка и понимание со стороны педагога могут значительно повлиять на успешность профессионального самоопределения подростка. Педагогам необходимо создавать атмосферу доверия и уважения, где подростки смогут свободно выражать свои мысли и чувства.

9. Поощрять развитие soft skills. Навыки общения, работы в команде, решения проблем и другие soft skills становятся всё более важными в современном мире. Педагогам следует включать в

образовательный процесс задания и проекты, которые помогут подросткам развить эти навыки [65].

10. Ориентироваться на перспективу. Подросткам важно понимать, как их текущие решения и действия могут повлиять на их будущее. Педагогам стоит помогать подросткам видеть долгосрочные перспективы и ставить цели, которые будут мотивировать их на развитие и достижение успеха в выбранной профессии [18, с. 38].

Психолого-педагогические рекомендации по формированию профессионального самоопределения подростков для их родителей.

Чтобы помочь подростку сформировать профессиональную идентичность и подготовиться к выбору жизненного пути, родители могут принять следующие меры:

1. Интерес к себе.

Прежде всего, важно интересоваться увлечениями и интересами подростка, замечать, к каким занятиям он проявляет склонность. Обращайте внимание на то, что вызывает у него энтузиазм. Это поможет лучше понять его потенциал и направить его развитие в нужное русло. Поощряйте его участие в различных кружках и секциях, связанных с его увлечениями.

2. Интерес к профессии.

Рассказывайте о разных профессиях, их особенностях и требованиях. поддерживайте разговоры о будущем, обсуждайте возможные профессии и пути их получения, делитесь собственным опытом и знаниями о мире труда. Обсуждайте, какие профессии востребованы на рынке труда и какие навыки необходимы для успешной карьеры в той или иной области [40].

3. Инициативность.

Поощряйте участие в профориентационных мероприятиях. Поддерживайте участие подростка в ярмарках профессий, днях открытых дверей в учебных заведениях, профориентационных тестированиях и



консультациях. Это поможет ему получить более полное представление о мире профессий и определиться с выбором.

#### 4. Самостоятельность.

Поддерживайте самостоятельность подростка в процессе принятия решений. Позвольте ему самому исследовать различные профессии, анализировать информацию и делать выбор, даже если он отличается от вашего видения. Ваша задача – быть опорой и источником мудрости, а не диктовать условия. Уважайте право подростка на самостоятельный выбор и поддерживайте его стремление к независимости в принятии решений о будущей профессии. Не навязывайте свои предпочтения и не давите на подростка, чтобы он выбрал «нужную» профессию [49, с. 453].

#### 5. Умение анализировать.

Привлекайте подростка к обсуждению семейных планов и решений, связанных с будущей профессией. Это поможет развить его навыки анализа и оценки альтернатив. Проявляйте интерес к мыслям и чувствам подростка относительно его будущего. Задавайте открытые вопросы, которые помогут ему глубже задуматься о своих профессиональных предпочтениях. Например, спросите его, какие профессии он считает интересными, что ему нравится делать, в чём он видит свои сильные стороны [40, с. 28].

#### 6. Уникальность.

Понимание того, что каждый человек уникален, поможет вам учитывать индивидуальные особенности подростка. Поддерживайте его уникальные интересы и способности, даже если они выходят за рамки традиционных представлений о будущем. Помните, что ошибки – это часть процесса обучения и самоопределения, поэтому относитесь к ним с пониманием и готовностью помочь исправить.

#### 7. Атмосфера.

Создание позитивной и поддерживающей атмосферы в семье, где подросток может свободно выражать свои мысли и чувства, также играет

важную роль. Поощряйте развитие социальных навыков, умения работать в команде и решать проблемы, так как эти навыки становятся всё более ценными в современном мире [55].

#### 8. Целеполагание.

Наконец, помогайте подростку видеть перспективу и ставить цели, которые будут мотивировать его на развитие и достижение успеха в выбранной профессии. Обсуждайте, как текущие решения и действия могут повлиять на будущее, и вместе ищите пути к реализации его потенциала [28].

#### 9. Покажите пример.

Рассказывайте о своём профессиональном пути, трудностях и достижениях. Это может помочь подростку лучше понять, что такое профессиональная деятельность и какие качества необходимы для успеха. Расскажите о том, как вы выбирали свою профессию, с какими трудностями столкнулись и как их преодолели.

#### 10. Развитие навыков.

Поддерживайте участие подростка в кружках, секциях и других мероприятиях, которые способствуют развитию полезных навыков и компетенций. Это поможет ему стать более уверенным в себе и успешным в выбранной области [70].

#### 11. Будьте терпеливы.

Помните, что выбор профессии – это сложный и длительный процесс. Подростку может потребоваться время, чтобы определиться с выбором. Не торопите его и не критикуйте за то, что он ещё не знает, чего хочет.

#### 12. Обратитесь за профессиональной помощью.

Если подросток испытывает трудности в выборе профессии, рассмотрите возможность обращения к профессиональному психологу или карьерному консультанту. Они помогут подростку разобраться в своих

интересах и способностях, а также предложат стратегии для принятия решения [44, с. 76].

Рекомендации для подростков:

Профессиональное самоопределение – важный шаг в твоей жизни. От него зависит, какую карьеру ты выберешь и каким будет твоё будущее. Вот несколько советов, которые помогут тебе определиться с профессией:

1. Изучай себя. Попробуй понять, что тебе нравится делать, в чём ты чувствуешь себя уверенно. Какие у тебя сильные и слабые стороны? Чем ты увлекаешься? Ответы на эти вопросы помогут тебе понять, какие профессии могут быть тебе интересны.

2. Изучай мир профессий. Чем больше ты знаешь о разных профессиях, тем проще будет сделать выбор. Ты можешь читать книги и статьи, смотреть видео, слушать подкасты, ходить на профориентационные мероприятия, чтобы узнать больше о разных сферах деятельности [10, с. 32].

3. Общайся с людьми. Попробуй поговорить с людьми, которые уже работают в интересных тебе областях. Они могут рассказать тебе о своих профессиях, поделиться опытом и дать полезные советы.

4. Не бойся пробовать новое. Если у тебя есть возможность, попробуй поработать или поучиться в сфере, которая тебе интересна. Это поможет тебе понять, подходит ли тебе такая деятельность.

5. Будь готов к тому, что выбор профессии – это процесс. Возможно, тебе придётся перебрать несколько вариантов, прежде чем ты найдёшь то, что действительно подходит тебе. Не бойся менять свои решения, если ты понимаешь, что ошибся [23].

6. Обсуждай свои идеи с родителями и учителями. Они могут дать тебе ценные советы и помочь разобраться в сложных вопросах. Помни, что ты не один, и всегда можешь рассчитывать на поддержку близких людей [19].

7. Участвуй в профориентационных мероприятиях. Не упускай возможности посетить ярмарки профессий, дни открытых дверей в учебных заведениях. Это поможет получить более полное представление о мире профессий и определиться с выбором [57].

8. Не бойся обращаться за помощью. Если ты испытываешь трудности в выборе профессии, не стесняйся обратиться за помощью к профессиональному психологу или карьерному консультанту.

Следуя этим рекомендациям, ты сможешь лучше понять себя и свои интересы, а также сделать осознанный выбор профессии.

Можно сделать вывод, что формирование профессионального самоопределения является многоаспектным процессом, требующим согласованных усилий всех участников. Педагогам важно интегрировать профориентационные активности в образовательный процесс, создавая условия для самопознания и развития навыков принятия решений у подростков. Родителям рекомендуется поддерживать интересы и инициативы своих детей, способствуя их самореализации и помогая преодолевать сомнения и страхи, связанные с выбором профессии. Подросткам же следует активно заниматься самоанализом, изучать различные профессии и пробовать себя в разных ролях, чтобы лучше понять свои предпочтения и способности.

Таким образом, успешное формирование профессионального самоопределения подростков возможно при условии тесного сотрудничества между образовательными учреждениями, семьёй и самим подростком, что в итоге способствует более осознанному и уверенному выбору профессионального пути.

### Выводы по главе 3

В третьей главе мы разработали программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов

психологического консультирования. Цель нашей программы – создание условий для осознанного формирования профессионального самоопределения подростков и развития у них качеств, необходимых для выбора профессии. Она состоит из 10 занятий и затрагивает различные аспекты профессионального самоопределения. В конце программы каждый участник презентовал свой проект «Мой профессиональный выбор».

Анализируя результаты формирующего эксперимента, можно сделать вывод, что задачи программы были выполнены. Учащиеся больше узнали о мире профессий, развили навыки самопознания и умения работать в команде, сформировали умение принимать решения, усовершенствовали навыки планирования и целеполагания.

Во втором параграфе третьей главы приведены результаты и дан сравнительный анализ констатирующего и формирующего экспериментов. По результатам анализа и математико-статистическим подсчётам готовность подростков совершить профессиональный выбор стала значительно выше. По методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель мы получили статистически значимые данные об увеличении в исследуемом классе выраженности показателя «Сформированная профессиональная идентичность» (Данные таблицы 4).

В результате анализа данных по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной мы отметили появление интересов у некоторых подростков, интересы которых до реализации программы были слабо выражены, а также определение лидирующего интереса у учащихся, у которых ранее прослеживалось 2 и более сферы интересов.

По результатам исследования готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской были выявлены статистически значимые результаты в повышении у подростков показателей «информированность», «умение планировать», «умение

принимать решения» и «эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии».

Анализируя все расчёты, можно сделать вывод о том, что большинство измеряемых показателей имеют положительный сдвиг после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Гипотеза исследования подтвердилась.

В третьем параграфе главы, опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, чтобы закрепить и улучшить достигнутые в процессе реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования результаты, мы приводим подробные рекомендации по формированию профессионального самоопределения подростков для педагогов, родителей и самих подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем исследовании изучалось профессиональное самоопределение подростков. Профессиональное самоопределение – это «длительный процесс формирования отношения к профессиональной деятельности и способ её самореализации посредством согласования внутриличностных и социально-профессиональных потребностей, который происходит на протяжении всего жизненного и трудового пути личности» (Г.В. Резапкина) [45]. Подростковый возраст характеризуется кризисом выбора профессии, т.к. для подростка важно занимать определенную социальную позицию, через проявления своих возможностей, которые должны быть общественно полезны и социально одобряемы [40].

Возвращаясь к задачам исследования, можно сказать, что нам удалось проанализировать проблему профессионального самоопределения личности в психолого-педагогической литературе, выявить особенности профессионального самоопределения подростков, обосновать модель формирования профессионального самоопределения подростков. спланировать и организовать экспериментальное исследование профессионального самоопределения подростков, учащихся 8 класса, на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №9 (имени В.И. Новикова) г. Куса», разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков, проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков, составить рекомендации педагогам, родителям и подросткам по сопровождению профессионального самоопределения подростков.

В процессе исследования нами была разработанная модель исследования формирования профессионального самоопределения

подростков с применением методов психологического консультирования.

Данная модель включает в себя:

1. Определение генеральной цели.
2. Теоретический анализ проблемы.
3. Диагностику текущего уровня профессионального самоопределения.
4. Разработку и реализацию формирующих мероприятий.
5. Анализ полученных результатов.
6. Предполагаемый результат исследования.

Такой подход позволяет не только выявить актуальные проблемы и трудности, с которыми сталкиваются подростки в процессе профессионального самоопределения, но и разработать эффективные стратегии и методы поддержки, направленные на содействие успешному выбору профессии и развитию необходимых навыков и качеств.

Для проведения констатирующего эксперимента были выбраны методики: карта профессиональных интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной; методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель, методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская. Методика изучения статусов профессиональной идентичности подростков А.А. Азбель показала, что преобладающим в выборке является статус кризиса выбора, или мораторий. Это состояние характерно для человека, который испытывает трудности и неуверенность при определении своего профессионального пути. В такой период человек может чувствовать растерянность из-за большого количества доступных профессий и направлений, переживать стресс из-за давления общества или семьи, сомневаться в своих способностях и интересах. Кризис выбора профессии часто сопровождается эмоциональными переживаниями, колебаниями и даже страхом перед будущим. Подростки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные



профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На данном этапе подростки нуждаются в помощи в выборе пути профессионального развития и переходе к состоянию сформированной профессиональной идентичности.

Согласно методике, «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской мы констатировали, что у 17 % (3 человека) исследуемых подростков наблюдается общий низкий уровень профессиональной готовности. Низкий уровень готовности к выбору профессии – это состояние, при котором человек не имеет чёткого представления о том, какую сферу деятельности он хочет выбрать в качестве будущей профессии. У 50 % (9 человек) средний уровень готовности к выбору профессии, это означает, что человек имеет некоторое представление о своих интересах, способностях и ценностях, но ещё не определился с конкретным направлением профессионального развития. У 33 % (6 человек) высокий уровень готовности осуществить профессиональный выбор. Высокий уровень готовности к выбору профессии означает, что человек имеет чёткое представление о своих интересах, способностях и ценностях, а также о том, какую профессию он хочет выбрать.

В третьей главе мы разработали программу формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Цель нашей программы - создание условий для осознанного формирования профессионального самоопределения подростков и развития у них качеств, необходимых для выбора профессии. Она состоит из 10 занятий и затрагивает различные аспекты профессионального самоопределения. В конце программы каждый участник презентовал свой проект «Мой профессиональный выбор».

Наша гипотеза о том, что после реализации программы формирования профессионального самоопределения с применением методов психологического консультирования в исследуемой группе уровень готовности совершить профессиональный выбор, статус

профессиональной идентичности подростков изменятся, была подтверждена результатами формирующего эксперимента. По результатам анализа и математико-статистическим подсчётам готовность подростков совершить профессиональный выбор стала значительно выше. По методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель мы получили статистически значимые данные об увеличении выраженности сформированной профессиональной идентичности. По результатам исследования готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской показатели Информированность, Умение принимать решения, Планирование, Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии имеют положительный сдвиг после реализации программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Гипотеза исследования подтвердилась.

Данная работа имеет практическую значимость, она может быть полезна учителям и родителям подростков, потому что в третьем параграфе третьей главы нами были даны рекомендации родителям и учителям по сопровождению профессионального самоопределения подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза исследования доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К. А. Общие подходы к изучению личности / К. А. Абульханова-Славская // Педагогика и психология образования. – 2018. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-podhody-k-izucheniyu-lichnosti> (дата обращения: 18.06.2025).
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста / Т. П. Авдулова. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 394 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9438-4. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560490> (дата обращения: 13.05.2025).
3. Азбель А. А. Компетентностный подход в профориентации : развитие педагогических навыков в психолого-педагогических классах / А. А. Азбель. – Педагогическое образование в России. – 2024. – № 5. – С. 77–86.
4. Антонова М. В. Методическое обеспечение пропедевтической подготовки учащихся вторых – четвёртых классов к будущему выбору профессии / М. В. Антонова // Начальное образование. – 2024. – № 1. – С. 9–14.
5. Ахмерова Н. М. Педагогика творчества : учеб. для вузов / Н. М. Ахмерова, Р. С. Рабаданова, А. Л. Фатыхова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 103 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13738-5. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/567499> (дата обращения: 07.06.2025).
6. Барышникова Е. В. Гендерный аспект в исследовании профессиональных интересов у младших подростков / Е. В. Барышникова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3. – С. 147–150.
7. Баширина Е. Н. Безработица в российской федерации в условиях санкций / Е. Н. Баширина, Д. Р. Рахимов // Международный

журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 1-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezrobotitsa-v-rossiyskoy-federatsii-v-usloviyah-sanktsiy> (дата обращения: 19.05.2025).

8. Блинов В. И. Образовательная профориентация : учеб. пособие для СПО / В. И. Блинов, Н. Ф. Родичев, И. С. Сергеев. – 2-е изд., стер, – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 336 с. – ISBN 978-5-507-47466-0.

9. Бушланова Ю. С. Формирование среды профессионального самоопределения обучающихся корпоративного профильного класса «МЧС-ресурс» в школе-комплексе / Ю. С. Бушланова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2022. – № 1. – С. 147–158. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48119347\\_89871652.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48119347_89871652.pdf) (дата обращения: 03.06.2025).

10. Вахтомина Е. А. Организация деятельности по профессиональному самоопределению школьников : практикум / Е. А. Вахтомина, И. П. Сапего. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 112 с. – ISBN 978-5-4263-0707-0. – Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146080.html> (дата обращения: 18.05.2025).

11. Возрастная и педагогическая психология / под ред. Б. А. Сосновского. – 3-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 359 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00052-8. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562302> (дата обращения: 25.05.2025).

12. Вуколов В. Л. Цифровая экономика и рынок труда, цифровые технологии и трудовые отношения : взаимовлияние, особенности и тенденции развития / В. Л. Волков // Социально-трудовые исследования. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-ekonomika-i-rynok-truda-tsifrovye-tehnologii-i-trudovye-otnosheniya-vzaimovliyanie-osobennosti-i-tendentsii-razvitiya> (дата обращения: 01.05.2025).

13. Выготский Л. С. Психология развития / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 281 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-07290-7. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562567> (дата обращения: 03.06.2025).

14. Гаглюева А. Б. Теоретические аспекты изучения идентичности личности в социально-психологической науке / А. Б. Гаглюева // Кронос. – 2019. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-izucheniya-identichnosti-lichnosti-v-sotsialno-psihologicheskoy-nauke> (дата обращения: 24.05.2025).

15. Дикова В. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учеб. пособие / В. В. Диков. – Москва : «Ай Пи Ар» Медиа, 2025. – 190 с. – ISBN 978-5-4497-4200-1. – Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/148915.html> (дата обращения: 18.06.2025).

16. Долгова В. И. Моделирование процесса развития профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, К. А. Балакина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 2. – С. 213–221. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_35061555\\_30068948.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35061555_30068948.pdf) (дата обращения: 27.05.2025).

17. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В. Н. Дружинин. – 2-е изд., доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 386 с. – ISBN 978-5-534-09236-3.

18. Елисеева Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учеб. для вузов / Л. Я. Елисеева. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 242 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09493-0. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563737> (дата обращения: 12.06.2025).

19. Завгородняя И. В. Юношеский возраст как значимый период для процесса профессионального самоопределения / И. В. Завгородняя, Е. В. Безносюк // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. – 2022. – С. 102–107. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48010520\\_64355904.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48010520_64355904.pdf) (дата обращения: 27.05.2025).

20. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования : учеб. для вузов / Э. Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 395 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10225-3. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565211> (дата обращения: 11.06.2025).

21. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития : учеб. для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14387-4. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565212> (дата обращения: 30.05.2025).

22. Зотов В. В. Управление социально-профессиональным самоопределением обучающихся в условиях взаимодействия государственных и общественных организаций : моногр. / В. В. Зотов. – Москва : РУСАЙНС, 2023. – 114 с. – ISBN 978-5-466-02921-5.

23. Ивакина М. В. Сравнительный анализ систем профориентационной работы в России и за рубежом / М. В. Ивакина // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 3. – С. 78–85. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49102723\\_18450906.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49102723_18450906.pdf) (дата обращения: 16.05.2025).

24. Кандыбович С. Л. Профессиональная ориентация и профессиональный отбор в вузы на современном этапе / С. Л. Кандыбович, Т. В. Разина // Человеческий капитал. – 2022. – № 1. – С. 124–137. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47690499\\_27018868.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47690499_27018868.pdf) (дата обращения: 14.06.2025).

25. Килина А. В. Анализ состояния проблемы профессионального самоопределения в студенческой среде / А. В. Килина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. – № 204. – С. 96–105. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49027378\\_96407143.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49027378_96407143.pdf) (дата обращения: 04.06.2025).

26. Климов Е. А. Психология труда : учеб. для вузов / Е. А. Климов ; под ред. Е. А. Климова, О. Е. Носковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – ISBN 978-5-534-16233-2.

27. Козлова О. П. Профориентационная игра-конструктор «Организация» : учеб.-метод. пособие / О. П. Козлова. – Новосибирск : Издательство НГТУ, 2022. – 107 с. – ISBN 978-5-7782-4604-1.

28. Лебедева Н. В. Факторы успешности профессионального самоопределения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н. В. Лебедева, Т. Д. Шапошникова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота : психолого-педагогические науки. – 2022. – № 2. – С. 176–182. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48753253\\_52074563](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48753253_52074563) (дата обращения: 02.05.2025).

29. Лозгачева О. В. Программа психологической помощи абитуриентам на этапе выбора направления профессиональной подготовки / О. В. Лозгачева, О. С. Чеченихина // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 2. – С. 122–130. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48415302\\_93190896.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48415302_93190896.pdf) (дата обращения: 19.05.2025).

30. Мактамкулова Г. А. Психология профессиональной деятельности : учеб. пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. – 3-е изд. – Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. – 66 с. – ISBN 978-5-

00175-285-1, 978-5-4488-2045-8. – Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/139720.html> (дата обращения: 04.05.2025).

31. Махаева О. А. Я выбираю профессию : комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников / О. А. Махаева, Е. Е. Григорьева. – Москва : Перспектива, 2005. – 51 с. – (Из опыта работы психологов). – ISBN 5-98594-021-7.

32. Мороз М. В. Стратегии личностного и профессионального развития : учеб. пособие / М. В. Мороз. – Тверь : Тверской государственный университет, 2024. – 88 с. – ISBN 978-5-7609-1902-1. – Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/147964.html> (дата обращения: 08.05.2025).

33. Мудрик А. В. Педагогика : учеб. для студ. юридических вузов и специальностей / под науч. ред. А. А. Реана, А. В. Мудрика ; под общ. ред. Л. А. Казанцевой, Е. А. Никитской. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2023. – 431 с. – ISBN 978-5-238-03806-3.

34. Нифонтов Д. А. Методика организации профориентационных занятий с абитуриентами колледжа / Д. А. Нифонтов // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 4. – С. 100–102. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48686001\\_17729928.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48686001_17729928.pdf) (дата обращения: 13.05.2025).

35. О внедрении Единой модели профессиональной ориентации : Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406995316/> (дата обращения: 18.04.2025).

36. «Об образовании в Российской Федерации» : Федеральный закон (с изменениями на 28 февраля 2025 года) [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 18.05.2025).



37. Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования : Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.08.2023 № 650. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202310050012?index=1>(дата обращения: 25.04.2025).

38. Панина С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учеб. и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 4-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 363 с. – ISBN 978-5-534-16521-0.

39. Панина С. В. Профессиональная ориентация : учеб. и практикум для ср. проф. образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 363 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16506-7. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563775> (дата обращения: 14.06.2025).

40. Петрищев В. И. Организация процесса профессиональной социализации подрастающих поколений в Канаде и Новой Зеландии / В. И. Петрищев, Т. П. Грасс, А. Е. Крашенинникова // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – № 2. – С. 119–129. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48408840\\_60215432.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48408840_60215432.pdf) (дата обращения: 04.05.2025).

41. Профориентация детей и молодёжи. Сопровождение, практика, нетворкинг : учеб. пособие для вузов / В. И. Блинов, В. Н. Пронькин, Н. Ф. Родичев, И. С. Сергеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 356 с. : ил. – ISBN 978-5-507-49418-7.

42. Пряжников Н. С. Профориентология : учеб. и практикум для вузов / Н. С. Пряжников. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 405 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01541-6. – Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560407> (дата обращения: 12.04.2025).

43. Пряжникова Е. Ю. Психология труда : теория и практика : учеб. для вузов / Е. Ю. Пряжникова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайти, 2025. – 496 с. – ISBN 978-5-534-21553-3.

44. Резапкина Г. В. Выбираем профиль обучения : методические рекомендации для организации работы с тетрадью самодиагностики в 8-9 классах общеобразовательных организаций / Г. В. Резапкина. – 2-е изд. – Москва : ООО «Русское слова – учебник», 2022. – 80 с. – ISBN 978-5-533-02384-9.

45. Резапкина Г. В. Подросток выбирает профессию : советы родителям / Г. В. Резапкина. – 2-е изд. – Москва : ООО «Русское слова – учебник», 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-533-01245-4.

46. Резапкина Г. В. Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера : 8-9-е классы / Г. В. Резапкина. – 4-е изд. – Москва : Просвещение, 2024. – 199 с. – ISBN 978-5-09-111510-9.

47. Рочняк А. В. «Самоопределение» как понятие в современной педагогической науке / А. В. Рочняк, Д. А. Чернышев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2022. – № 1. – С. 57–63. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48273749\\_72489907.PDF](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48273749_72489907.PDF) (дата обращения: 13.05.2025).

48. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2025. – 720 с. – ISBN 978-5-4461-1063-6.

49. Самыгин С. И. Психология личности и профессиональное самоопределение : учеб. / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, А. Т. Латышева. – Москва : КНОРУС, 2025. – 480 с. – ISBN 978-5-406-14393-3.

50. Сафин В. Ф. Личность : факторы и условия самоопределения и самореализации / В. Ф. Сафин. – Санкт-Петербург : Лань, 2017. – 140 с. – ISBN 5-87978-371-5.
51. Словарь-справочник по возрастной и педагогической психологии / под ред. М. В. Гамезо. – Москва : Педагогическое общество России, 2021. – 128 с. – ISBN 5-93134-139-0.
52. Степаненкова А. Д. Новые профессии на рынке труда в условиях цифровой экономики / А. Д. Степаненкова // Вестник науки. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-professii-na-rynke-truda-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki> (дата обращения: 17.05.2025).
53. Толстых Н. Н. Психология подростка / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 268 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-20969-3. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/559072> (дата обращения: 04.06.2025).
54. Уварова Г. Н. Психологическая структура жизненного и профессионального самоопределения старшеклассников / Г. Н. Уварова, С. В. Феоктистова // Вестник Тверского государственного университета. – 2022. – № 1. – С. 144–157. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48168916\\_40872628.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48168916_40872628.pdf) (дата обращения: 15.06.2025).
55. Фролова С. Л. Организация эффективной профориентации в школе / С. Л. Фролова // Профильная школа. – 2023. – № 4. – С. 38–43.
56. Холодкова О. Г. Ценностные ориентации и профессиональная направленность личности старших подростков / О. Г. Холодкова, М. Д. Полякова // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 165–172. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48077797\\_76601540.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48077797_76601540.pdf) (дата обращения: 27.05.2025).

57. Хорошилова Т. Б. Педагогический класс как средство профессионального самоопределения старшеклассников / Т. Б. Хорошилова // Преподаватель XXI век. – 2022. – № 2-1. – С. 174–184. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49138483\\_56536385.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49138483_56536385.pdf) (дата обращения: 24.05.2025).

58. Хуторянская Т. В. Особенности профессионального самоопределения в зависимости от активности в социальных сетях обучающихся подросткового и юношеского возраста / Т. В. Хуторянская // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 2. – С. 128–131. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48072908\\_22300240.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48072908_22300240.pdf) (дата обращения: 14.05.2025).

59. Чебровская С. В. Педагогическое сопровождение как условие своевременного профессионального самоопределения обучающихся / С. В. Чебровская, А. А. Чебровский // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 4. – С. 44. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49404422\\_40887734.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49404422_40887734.pdf) (дата обращения: 19.05.2025).

60. Чернявская А. П. Профессиональное самоопределение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / А. П. Чернявская, Е. Н. Шипкова, П. А. Егорова // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 1. – С. 16–24. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48250018\\_60575234.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48250018_60575234.pdf) (дата обращения: 11.06.2025).

61. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – Москва : Издательство RUGRAM, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-458-36048-7.

62. Энциклопедический психологический словарь-справочник / Р. А. Александрова, Е. А. Бакланова, Е. Г. Баранов. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с. – ISBN 978-985-18-4878-8.

63. Яковлева Е. В. Игровые механики геймификации в профориентации и профессиональном самоопределении детей разных возрастных групп в системе образования / Е. В. Яковлева, Н. В. Гольцова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2022. – № 1. – С. 188–199. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47965399\\_83993966.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47965399_83993966.pdf) (дата обращения: 03.06.2025).

64. Яцкова И. Д. Музейная педагогика в дополнительном образовании как фактор успешности социального развития и профессионального самоопределения детей и подростков / И. Д. Яцкова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 2. – С. 176–181. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48487918\\_56543252.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48487918_56543252.pdf) (дата обращения: 18.06.2025).

65. Deng X. Professional identity, psychological capital, and career decision making of college students : Basis for career development program / X. Deng // International Journal of Research Studies in Management. – 2024. – Vol. 12, No. 4. – P. 26–33.

66. Diuzhykova T. Implementation of tasks of high school students' socio-professional self-determination by teachers of natural sciences / T. Diuzhykova, V. Halytsia, Y. Nikolaieva // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер. : Педагогіка. – 2024. – Vol. 1, No. 32. – P. 171–178.

67. Dubinka M. The role of personal self-determination of youth students in the process of their professional formation / M. Dubinka // Наукові записки. Сер. : Педагогічні науки. – 2024. – Vol. 1, No. 214. – P. 97–109.

68. Hryshchenko M. V. Sociology of work and professional self-determination: trends and challenges / M. V. Hryshchenko, O. S. Sonechko, S. M. Nikolaienko // Габітус. – 2024. – No. 61. – P. 44–48.

69. Savinova N. V. Professional pedagogical identity as an issue of professional self-determination and development of future speech therapists /

N. V. Savinova, K. M. Karpenko // *Innovate Pedagogy*. – 2024. – Vol. 1, No. 70. – P. 58–62.

70. Shaforost A. V. The relationship of professional self-determination and emotional intelligence of high school students / A. V. Shaforost, Yu. I. Lanovenko // *Габітус*. – 2024. – No. 60. – P. 109–117.

71. Siry E. Professional self-determination and possibilities of its realization: from socioal experience to present practic / E. Siry, L. Zaslavska // *Економіка. Управління. Інновації*. – 2024. – No. 2(35). – P. 138–154.

72. Wenner Ju. A. Supporting STEM graduate students in strengthening their professional identity through an authentic interdisciplinary partnership / Ju. A. Wenner, M. Frary, P. J. Simmonds // *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*. – 2024. – Vol. 15, No. 1. – P. 96–116.

73. Yakymovych O. N. Professional self-determination of youth as a social problem / O. N. Yakymovych // *Габітус*. – 2024. – No. 61. – P. 54–58.

74. Ye D. Career orientation and professional identity of vocational college students in China: Basis for career development plan / D. Ye // *International Journal of Research Studies in Education*. – 2024. – Vol. 13, No. 7. – P. 28–37.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики профессионального самоопределения подростков

Методика «Профиль» («Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной).

Назначение теста – исследование профессиональных интересов респондентов.

Инструкция к тесту:

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Вопросы:

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.

23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка и интерпретация результатов теста проводится согласно таблице 1.1.

Таблица 1.1 – «Ключ» к интерпретации результатов методики «Профиль» («Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)

Сфера интересов	№ Вопросов
Физика и математика	1 11 21 31 41
Химия и биология	2 12 22 32 42
Радиотехника и электроника	3 13 23 33 43



*Продолжение таблицы 1.1*

Сфера интересов	№ Вопросов
Механика и конструирование	4 14 24 34 44
География и геология	5 15 25 35 45
Литература и искусство	6 16 26 36 46
История и политика	7 17 27 37 47
Педагогика и медицина	8 18 28 38 48
Предпринимательство и домоводство	9 19 29 39 49
Спорт и военное дело	10 20 30 40 50

Подсчитайте число плюсов в каждой строке. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Стимульный материал включает в себя заголовок, инициалы и таблицу для записи ответов (см. таблицу 1.2)

Методика «Профиль» Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Таблица 1.2 – Стимульный материал методики «Профиль» («Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)

Ф.И.О.					Итого	Сфера интересов
1	11	21	31	41		
2	12	22	32	42		
3	13	23	33	43		
4	14	24	34	44		
5	15	25	35	45		
6	16	26	36	46		
7	17	27	37	47		
8	18	28	38	48		
9	19	29	39	49		
10	20	30	40	50		

Методика изучения статусов профессиональной идентичности.

Методика разработана А. А. Азбель.

Инструкция:

Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответа: *a, b, c, d*. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты покажутся тебе

равноценными, тем не менее выбери тот, который в наибольшей степени соответствует твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них. Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.

а) согласен, еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать;

б) согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем;

с) согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться;

д) не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.

а) согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить;

б) согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга);

с) не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем;

д) не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.

а) согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу;

б) не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить;

с) не согласен, так как время анализировать спрос по профессии еще не пришло;

д) не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.

4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.

а) согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались, но данному вопросу;

b) не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения;

c) согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы;

d) не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.

5. Мои родители выбрали мне будущую специальность.

a) согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе;

b) не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности;

c) не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии;

d) не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.

a) согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области;

b) согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте;

c) не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы;

d) не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

a) не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели;

b) согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать;

c) согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями;

d) согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.

а) согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи;

б) согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры;

с) не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбрать направление своей дальнейшей карьеры;

д) не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

а) не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью;

б) согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу;

с) согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться;

д) не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

а) согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно;

б) согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению;

с) не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел;

д) не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

а) согласен, так как для меня главное – получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы;

б) согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы;

с) согласен, поскольку профессиональная учеба – не главное в жизни;

д) не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

- a) согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно;
- b) не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать;
- c) согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии;
- d) не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

13. Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.

- a) не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто;
- b) согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично;
- c) согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять;
- d) согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

- a) не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться;
- b) не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении;
- c) согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений;
- d) не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

- a) согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились;
- b) не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей;
- c) согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним;
- d) не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

- a) не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили, и с ними уже бесполезно спорить;
- b) не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры;
- c) не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам, и спорить со мной все равно бесполезно;
- d) согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

- a) согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности, и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию;
- b) согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться;
- c) не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности;
- d) согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

- a) согласен, по они были определены заранее моими родителями;
- b) не согласен, у меня всего одна профессиональная цель;
- c) не согласен, я о них пока еще не задумывался;
- d) согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

- a) не согласен, пока мое профессиональное будущее – это множество альтернативных вариантов выбора;
- b) не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена;
- c) не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы;
- d) согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

- а) не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе;
- б) согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор;
- с) не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться;
- д) согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

Ключ:

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным в таблице 1.3 «ключом».

Таблица 1.3 – Ключ к интерпретации методики изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

№ вопроса	Профессиональная идентичность			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1.	a – 2	b – 1	d – 1	c – 1
2.	d – 1	b – 1	a – 2	c – 1
3.	c – 1	b – 1	a – 2	d – 1
4.	c – 1	a – 2	b – 1	d – 1
5.	c – 1	a – 2	b – 1	d – 1
6.	c – 1	a – 1	d – 1	b – 2
7.	a – 1	b – 2	c – 1	d – 1
8.	b – 2	a – 1	c – 1	d – 1
9.	a – 1	c – 1	d – 1	b – 2
10.	c – 1	b – 2	a – 1	d – 1
11.	c – 2	b – 1	d – 1	a – 1
12.	b – 1	c – 2	a – 1	d – 1
13.	c – 2	b – 1	a – 1	d – 1
14.	d – 1	a – 1	c – 2	b – 1
15.	b – 1	a – 1	d – 1	c – 2
16.	b – 1	a – 1	d – 2	c – 1
17.	d – 2	a – 1	c – 1	b – 1
18.	c – 1	a – 1	d – 2	b – 1
19.	c – 1	b – 1	a – 1	d – 2
20.	a – 1	c – 1	b – 1	d – 2
Сумма				

Для удобства интерпретации результатов характеристика статусов и степень их выраженности в зависимости от суммы набранных баллов представлены в таблице 1.4.

Таблица 1.4 – Характеристика статусов профессиональной идентичности

Статусы ПИ	Характеристика статусов	Суммы баллов	Степень выраженности статуса
1	2	3	4
Неопределенное состояние профессиональной	Состояние характерно для учащихся, которые не имеют прочных профессиональных	0-3	Статус не выражен
		4-7	Выраженность

Продолжение таблицы 1.4

1	2	3	4
идентичности	целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.		ниже среднего уровня
		8-11	Средняя степень выраженности
		12-15	Выраженность выше среднего уровня
		16+	Ярко выраженный статус
Навязанная профессиональная идентичность	Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Поэтому такой выбор в дальнейшем вполне может привести к разочарованию.	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность ниже среднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20+	Ярко выраженный статус
Мораторий (кризис выбора)	Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития,	0-4	Статус не выражен
		5-9	Выраженность ниже среднего уровня
		10-14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20+	Ярко выраженный



Продолжение таблицы 1.4

	примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходит к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.		статус
Сформированная профессиональная идентичность	Эти юноши и девушки характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе, о профессиональных ценностях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть.	0-2	Статус не выражен
		3-5	Выраженность ниже среднего уровня
		6-8	Средняя степень выраженности
		9-11	Выраженность выше среднего уровня
		12+	Ярко выраженный статус

Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.

Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям: автономность; информированность; принятие решений; планирование; эмоциональное отношение.

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Вопросы:

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую своё прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определённым целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.

29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я знаю, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.

55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то мешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.

81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

Ключи для интерпретаций по каждой шкале представлены в таблицах 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9.

Таблица 1.5 – Ключ для интерпретации по шкале «Автономность (А)»

№	8	14	19	24	30	34	45	50	53	57
Знак	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-
	61	65	71	75	78	83	86	92	94	96
Знак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 1.6 – Ключ для интерпретации по шкале «Информированность (И)»

№	1	4	7	13	21	27	35	37	40
Знак	+	+	+	-	+	+	-	-	+
№	48	66	68	73	76	80	84	91	
Знак	+	-	+	-	-	-	-	-	

Таблица 1.7 – Ключ для интерпретации по шкале «Принятие решений (Р)»

№	2	3	11	16	20	25	31	36	42	47
Знак	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
№	51	56	58	63	67	72	79	87	90	93
Знак	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+

Таблица 1.8 – Ключ для интерпретации по шкале «Планирование (П)»

№	5	9	12	15	18	23	29	38	44	52
Знак	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
№	60	64	70	74	82	85	88	97	98	99
Знак	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+

Таблица 1.9 – Ключ для интерпретации по шкале «Эмоциональное отношение (Э)»

№	6	10	17	22	26	28	32	33	39	41	43
Знак	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
№	46	49	54	55	59	62	69	77	81	89	95
Знак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Описание шкалы «Автономность».

Термин «автономность», или «автономия», не является собственно психологическим, а относится к философским понятиям. Под автономией понимается «способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства».

Любой человек будет удовлетворен своим профессиональным решением (выбор или смена профессии, места обучения, места работы, специализации, переобучения и т.д.) только в том случае, если он будет воспринимать это решение как свое собственное, а не навязанное извне. Какими же основными характеристиками обладает «автономный» человек?

1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц. Понимание целостности своей личности, социальной общности, к которой принадлежит человек, какому типу личности хотел бы соответствовать, образа жизни, который хотел бы вести.

2. Стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Уверенность в том, что человек обязательно будет иметь глубокие знания и навыки. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие на себя ответственности за собственные действия.

3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию своих поступков, общих

дел, своего времени и т.д. С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.

4. Умение прогнозировать профессиональный рост. Однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени.

5. Инициатива и изобретательность в реализации возможностей. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Наличие собственной инициативы и активности в карьеровом решении.

6. Уровень реализма в принятии карьеровых решений (в том числе собственная оценка уровня реализма). Компромисс между желаниями и возможностями, на который способен пойти человек. Осознание необходимости таких компромиссов.

Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований: человек должен ощутить свою независимость от родителей (в делах, мыслях, поступках); от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию; он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.

Формирование автономности чаще всего начинается в раннем юношеском возрасте и заканчивается в зрелые годы.

Описание шкалы «Информированность».

Информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями

Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать значительным объемом информации на двух уровнях.

1. Информация о мире профессий в целом. В круг этой информации входят:

a) осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;

b) знание общетрудовых и общепроизводственных понятий (культура труда, трудовая дисциплина, принципы планирования производства, структура предприятия, принципы оплаты);

c) знание отдельных профессий;

d) знание или практическое умение по приобретению профессии; по поиску и поступлению на работу; о требуемом уровне образования для различных профессий; о том, как удержаться на работе, как совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице.

По данным исследований, большой объем информации о мире профессий в целом должны иметь уже школьники 4-го класса, когда поиск в мире профессий идет вширь. Уже в 4-м классе сформированность профессиональной позиции проявляется:

- a) в положительном отношении к любому виду труда;
- b) в определенном уровне осведомленности относительно основных массовых профессий;
- c) в умении различать связи между профессиями, отраженные в классификации;
- d) в умении выделять основные требования профессии к человеку;
- e) в стремлении к самооценке в контексте профессионального самоопределения.

Обычно четвероклассник бывает знаком с 13-16 профессиями.

2. Информация об отдельных профессиях или группах профессий. В практике профконсультирования обычно диагностируется: уровень знакомства клиента с различными профессиями по «Схеме описания профессии»; его знания о способах овладения предпочитаемой профессией; знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребности в кадрах отдельных предприятий.

В «Схеме описания профессии» входят следующие разделы:

- 1) условия работы (физические и социально-экономические);
- 2) требования профессии к человеку (особенности психофизиологической сферы, познавательной сферы и личности);
- 3) требования к уровню образования и конкретные места получения образования;
- 4) перспективы профессионального роста.

Кроме того, важным является вопрос об источниках получения профессиональной информации. Именно с незнанием источников получения информации связаны основные трудности и ошибки в выборе профессии.

Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями. Исследователи, занимающиеся вопросами профессиональной информации, сходятся на мысли, что информация не будет иметь эффекта, пока клиент не готов принять ее.

Описание шкалы «Умение принимать решения».



Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно – всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения. Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности. Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Итак, каковы же этапы процесса принятия решения? Дж. Крумбольтц в 1965 г. выделил шесть основных этапов.

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа – глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.

2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее собранная информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.

3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?»

4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало все эти факторы.

5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели. Только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Для того чтобы принимать эффективные решения, учитывающие все важные факторы настоящей ситуации и перспективы, человек должен обладать определенными качествами, способностями, знаниями и навыками. Основными среди них являются:

- 1) любознательность, любопытство – желание и умение собирать и накапливать информацию;
- 2) предвидение, предусмотрительность – способность предвосхищать проблемы и заранее готовить альтернативы;
- 3) здравый смысл, проницательность – способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;
- 4) решительность – способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;
- 5) делегирование полномочий – умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;
- 6) планирование – умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;
- 7) оценка риска – способность оценить потенциальный риск принятого решения;
- 8) ответственность за риск – способность оценить риск и взять ответственность на себя;
- 9) контроль – способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

#### Описание шкалы «Умение планировать свою профессиональную жизнь»

Говоря о профессиональном пути, мы говорим о пути, имеющем определенную протяженность во времени. Соответственно человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем. Для оценки умений по планированию проводится диагностическое интервью, которое бывает единственной методикой для исследования некоторых данных, предоставляющих возможность всматривания во внутренний мир человека и понимания его затруднений. Оно включает в себя: введение - привлечение к сотрудничеству; свободное, неуправляемое высказывание человека; общие вопросы («Ты можешь мне рассказать о школе?»); подробное исследование; попытку ослабить напряжение и заключение с выражением признательности человеку.

Ли и Лейбовиц предлагают следующие этапы планирования профессионального пути (см. таблица 1.10), особо подчеркивая, что данные стадии применимы ко всем видам карьерных решений, вне зависимости от их сложности или возраста, в котором они принимаются.

Таблица 1.10 – Этапы планирования профессионального пути

№	Этапы планирования	Вопросы для изучения	Деятельность
1	Сбор информации	Что необходимо сделать?	Сбор и оценка информации
2	Концептуализация	Что возможно?	Моделирование и визуализация
3	Дизайн	Что реально?	Выработка стратегии
4	Претворение в жизнь	Какие шаги необходимо предпринять?	Планирование действий
5	Оценка (формирование нового плана)	Что необходимо дополнить или изменить?	Оценка и выработка нового плана

Как видно из приведенной таблицы, планирование профессиональной жизни – это непрерывный процесс: даже не меняя своего рабочего места, человек всегда развивается – получает дополнительную квалификацию, осваивает новые методы работы, меняет свою роль от ученика до наставника, от подмастерья до мастера и т.д.

Описание шкалы «Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии».

Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай – к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии. Роль эмоционального фактора в ситуации карьерного решения практически не исследована, поэтому можно основываться лишь на самых общих положениях. Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.

Предположительно, у старших школьников эмоциональная включенность в выбор является одним из важнейших показателей профессиональной зрелости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования профессионального самоопределения подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике изучения статусов профессиональной идентичности А. А. Азбель

№	Испытуемый	Неопределённая п.и.	Навязанная п.и.	Мораторий	Сформированная п.и.	Итог
1	X1	5	10	4	6	Навязанная
2	X2	2	2	16	3	Мораторий
3	X3	0	0	10	16	Сформированная
4	X4	10	0	14	1	Мораторий
5	X5	3	1	20	2	Мораторий
6	X6	7	4	8	5	Мораторий
7	X7	2	0	16	6	Мораторий
8	X8	0	2	9	13	Сформированная
9	X9	3	0	7	17	Сформированная
10	X10	5	0	17	1	Мораторий
11	X11	5	5	7	9	Сформированная
12	X12	8	0	11	3	Мораторий
13	X13	10	0	8	6	Неопределённая
14	X14	7	10	5	4	Навязанная
15	X15	2	2	15	5	Мораторий
16	X16	0	0	9	18	Сформированная
17	X17	1	1	8	14	Сформированная
18	X18	1	2	20	2	Мораторий
	Среднее	3,9	2,2	11,3	7,3	

Таблица 2.2 – Результаты исследования профессиональных интересов по методике «Карта интересов» А.Е. Голомшток в модификации Г.В. Резапкиной

№	Испытуемый	Физика и математика (ФиМ)	Химия и биология (ХиБ)	Радиотехника и электроника (РиЭ)	Механика и конструирование (МиК)	География и геология (ГиГ)	Литература и искусство (ЛиИ)	История и политика (ИиП)	Педагогика и медицина (ПиМ)	Предпринимательство и домоводство (ПиД)	Спорт и военное дело (СиВ)	Итог
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	X1	1	3	0	0	3	2	0	0	3	3	Св*
2	X2	5	5	2	3	3	4	2	2	5	3	ФиМ; ХиБ; ПиД
3	X3	1	5	1	2	4	5	3	5	3	3	ХиБ; ЛиИ; ПиМ
4	X4	0	2	0	0	2	2	0	2	3	0	Св
5	X5	0	1	5	5	4	2	4	2	5	4	РиЭ; МиК; ПиД
5	X5	0	1	5	5	4	2	4	2	5	4	РиЭ; МиК; ПиД
6	X6	0	3	3	4	5	1	2	1	2	3	ГиГ

Продолжение таблицы 2.2

7	X7	0	4	0	0	3	2	3	2	4	4	ХиБ; ПиД; СиВ
8	X8	3	4	2	1	0	1	0	1	3	4	ХиБ; СиВ
9	X9	0	1	1	2	1	0	2	0	2	2	Св
10	X10	3	0	2	1	3	0	4	0	2	2	ИиП
11	X11	0	5	3	2	2	1	0	1	5	3	ХиБ; ПиД
12	X12	2	5	4	4	3	2	2	4	4	4	ХиБ
13	X13	2	1	1	4	3	2	0	4	3	3	МиК; ПиМ
14	X14	0	0	1	2	3	0	0	2	0	1	Св
15	X15	5	4	4	2	1	0	1	3	4	3	ФиМ
16	X16	1	1	4	4	2	3	3	3	5	4	ПиД
17	X17	0	1	3	3	2	2	0	3	3	5	СиВ
18	X18	2	5	3	5	4	3	4	4	4	5	ХиБ; МиК; СиВ
Среднее		1,4	2,8	2,2	2,4	2,7	1,8	1,7	2,2	3,3	3,9	

\*Св – интересы слабо выражены

Таблица 2.3 – Результаты исследования готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

№	Испыт уемый	Автономно сть (20)	Информиро ванность (17)	Принятие решений (20)	Планирован ие (20)	Эмоционал ьное отношение (22)	Среднее	Итог
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	X1	5	6	4	6	7	5,6	Низкая
2	X2	10	13	9	12	11	11	Средняя
3	X3	15	17	13	16	18	15,8	Высокая
4	X4	10	10	12	11	8	10,2	Средняя
5	X5	13	11	10	9	12	11	Средняя
6	X6	8	12	10	9	14	10,6	Средняя
7	X7	12	10	16	16	8	12,4	Средняя
8	X8	20	15	19	13	19	17,2	Высокая
9	X9	14	16	17	17	20	16,8	Высокая
10	X10	12	10	17	10	8	11,4	Средняя
11	X11	15	15	17	19	20	17,2	Высокая
12	X12	8	10	11	13	12	10,8	Средняя
13	X13	1	5	8	6	4	4,8	Низкая
14	X14	7	1	5	4	3	4	Низкая
15	X15	12	12	10	7	9	10	Средняя
16	X16	20	14	19	18	17	17,6	Высокая
17	X17	19	17	18	14	20	17,6	Высокая
18	X18	11	12	12	12	7	10,8	Средняя
	Средн ее	11,8	11,4	12,7	11,8	12		

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования

Проблема профессионального самоопределения подростков является актуальной в современном обществе. В условиях быстрого изменения рынка труда и появления новых профессий подростки сталкиваются с трудностями в выборе будущей профессии, соответствующей их интересам, способностям и ценностям. Недостаток информации о профессиях, неуверенность в своих возможностях и страх перед будущим могут привести к неправильному выбору профессии, что, в свою очередь, может вызвать разочарование, снижение мотивации и ухудшение психологического состояния подростков.

Кроме того, в подростковом возрасте формируются личностные качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности, такие как самооценка, коммуникативные навыки, умение принимать решения и нести ответственность за свои действия. Однако не все подростки имеют возможность развить эти качества в достаточной степени, что также может затруднить процесс профессионального самоопределения.

Таким образом, разработка и реализация психолого-педагогической программы, направленной на формирование профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования, является актуальной задачей, способствующей решению проблемы неправильного выбора профессии и развитию личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Цель программы: создание условий для осознанного формирования профессионального самоопределения подростков и развития у них качеств, необходимых для выбора профессии.

Задачи программы:

1. Повышение уровня осведомлённости подростков о мире профессий, востребованных специальностях и требованиях к ним.
2. Развитие навыков самопознания и саморефлексии у подростков для осознания своих интересов, способностей и ценностей в контексте профессионального выбора.

3. Формирование у подростков умения принимать решения, нести ответственность за свой выбор и адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды.

4. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

5. Повышение уверенности подростков в своих силах и возможностях, формирование позитивного отношения к процессу профессионального самоопределения.

6. Развитие у подростков навыков целеполагания и планирования для успешного профессионального самоопределения. Подростки научатся ставить краткосрочные и долгосрочные цели, составлять детальные планы их достижения и оценивать свой прогресс.

7. Оказание индивидуальной психологической поддержки подросткам, испытывающим трудности в выборе профессии или сталкивающимся с внутренними конфликтами в процессе профессионального самоопределения.

Основные принципы построения программы формирования профессионального самоопределения подростков:

1. Принцип индивидуального подхода. Учитывает уникальные особенности, интересы, способности и потребности каждого подростка. Программа должна быть адаптирована под индивидуальные особенности и уровень развития профессионального самоопределения каждого подростка.

2. Принцип системности и комплексности. Предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов программы. Все элементы психолого-педагогического сопровождения (диагностику, консультирование, развивающие занятия и т.д.) следует планировать и реализовывать как единую систему, направленную на достижение общих целей.

3. Принцип активности. Подразумевает активное вовлечение подростков в процесс профессионального самоопределения. Подростки должны быть не пассивными участниками, а активными субъектами, самостоятельно исследующими свои интересы, способности и возможности в профессиональной сфере.

4. Принцип развития. Означает ориентацию программы на зону ближайшего развития подростка, то есть на тот уровень, который он может достичь с помощью взрослого. Программа должна способствовать развитию профессиональных интересов, способностей и навыков подростков, подготавливая их к осознанному выбору профессии.

5. Принцип реалистичности. Предполагает учёт реальных возможностей и ограничений в процессе профессионального самоопределения подростков. Программа должна предоставлять подросткам достоверную информацию о рынке труда, востребованных профессиях, требованиях к специалистам и т.д., чтобы они могли сделать обоснованный выбор.

6. Принцип сотрудничества. Подразумевает взаимодействие всех участников процесса профессионального самоопределения подростков (психологов, педагогов, родителей, представителей предприятий и организаций). Эффективное психолого-педагогическое сопровождение возможно только при тесном сотрудничестве всех заинтересованных сторон.

7. Принцип непрерывности и последовательности. Означает, что программа должна быть реализована на протяжении всего периода профессионального самоопределения подростка, с учётом его возрастных особенностей и динамики развития.

8. Принцип научности. Предполагает использование в программе современных научных достижений и методик в области психологии и педагогики, а также проведение диагностики и оценки эффективности программы на основе научных критериев и показателей.

Участники программы: подростки в возрасте 14-15 лет, находящиеся в процессе профессионального самоопределения. Подростки находятся на этапе активного формирования личности, поиска своего места в обществе и профессиональной ориентации; у участников могут быть различные уровни осведомлённости о мире профессий, а также неодинаковые навыки самопознания и принятия решений; некоторые подростки могут испытывать неуверенность в своих силах, страх перед будущим или внутренние конфликты, связанные с выбором профессии; участники программы могут иметь разные образовательные и социальные предпосылки, влияющие на их профессиональные предпочтения и возможности.

Родители и педагоги играют важную роль в процессе профессионального самоопределения подростков. Они могут стать активными участниками программы, помогая молодым людям осознать свои интересы, способности и ценности, а также предоставляя необходимую поддержку и ресурсы для развития навыков, важных для выбора профессии.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации.



За основу программы формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования взяты разработки Г.В. Резапкиной, Н.С. Пряжникова и А.П. Чернявской.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года : [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ]. – Москва : [б. и.], 2014. – 64 с.

2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Проспект, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-392-19039-9.

3. О внедрении Единой модели профессиональной ориентации : письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05.

4. Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 августа 2023 г. № 650.

Методы, методики и инструменты.

В программе используются следующие методы: беседа, групповая дискуссия, активное слушание, ролевая игра, психогимнастика, упражнения, интервью, метод проектов. Психологическое консультирование применяется в групповом формате на занятиях и в индивидуальном по запросу участников.

Психодиагностический инструментарий: карта профессиональных интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной; методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель, методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.

Для реализации программы были использованы учебно-методические комплексы:

1. Пряжников Н. С. Профориентология : учебник и практикум для вузов / Н. С. Пряжников. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 405 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01541-6. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560407> (дата обращения: 12.04.2025).

2. Резапкина Г. В. Подросток выбирает профессию: советы родителям / Г. В. Резапкина. – 2-е изд. – Москва : ООО «Русское слово – учебник», 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-533-01245-4.

3. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. – Москва : Владос-пресс, 2001. – 96 с. – ISBN 5-305-00007-6.

Материально-технические ресурсы: блокнот и ручка для записей, учебный класс, парты и стулья по количеству учеников, для некоторых занятий проектор, бумага А4, раздаточные материалы.

Сроки реализации программы – 2,5 месяца. 10 занятий раз в неделю.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Повышение уровня информированности подростков о мире профессий. Участники программы получают представление о востребованных специальностях, требованиях к ним и перспективах развития в различных областях.

2. Развитие навыков самопознания и саморефлексии. Подростки научатся анализировать свои интересы, способности и ценности, что поможет им сделать осознанный выбор профессии.

3. Формирование умения ставить цели и планировать. Участники программы освоят методы постановки краткосрочных и долгосрочных целей, а также разработки детальных планов их достижения.

4. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде. Подростки улучшат свои навыки взаимодействия с другими людьми, что важно для успешной профессиональной деятельности.

5. Повышение уверенности в своих силах и возможностях. Участники программы станут более уверенными в себе, что положительно скажется на их мотивации и стремлении к достижению целей.

6. Осознанный выбор будущей профессии. В результате реализации программы подростки смогут сделать более обоснованный и осознанный выбор будущей профессии, соответствующий их интересам, способностям и ценностям.

7. Снижение уровня тревожности и неуверенности в вопросах профессионального самоопределения. Благодаря психологической поддержке и консультациям подростки смогут преодолеть внутренние страхи и сомнения, связанные с выбором профессии.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 10 занятий по формированию профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Занятие 1. Тема: Знакомство. Техника безопасности. Правила работы в группе.

Цель: познакомить, мотивировать, расположить детей к работе в группе.

Задачи: знакомство детей друг с другом; создание условий для нормализации эмоционального состояния.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, с которыми участники группы будут приходить на каждое занятие, ручки.

1. Упражнение «Кто я?».

Цель: знакомство, включение в групповую работу, определение целей занятий.

Участники сначала в блокноте отвечают разными способами на вопрос «кто я?», а затем презентуют это группе и отвечают на второй вопрос: «чего я жду от занятий?».

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то – новой песни, книги, ресторана. На презентации стараются показать товар лицом – подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

Самопрезентация – это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации – создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я – человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки,

выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы – своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах – в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., когда выучусь ..., когда женюсь ..., когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование – дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

«Не переживай будущее – оно еще не родилось.

Похорони прошлое – оно умерло.

Живи настоящим! Только в нем душа трудится вместе с Богом!»

(Генри Лонгфелло)

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Самооценка – это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

2. Обсуждение и принятие правил работы в группе.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки.

Предлагаемые правила: добровольность, конфиденциальность, уважение, активность, принцип «здесь и теперь».

1. Активность. В ходе занятий люди вовлекаются в особый вид активности. Как правило, это специально разработанные действия. Активность возрастает, если членам группы дается установка на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективны те действия и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам.

Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает 10 % того, что он слышит, 50 % того, что видит, 70 % того, что проговаривает, и 90 % того, что делает сам.

2. Добровольность участия. «Все вы пришли сюда по собственному желанию. Каждый из вас может в любое время прекратить посещать наши встречи. Он может не объяснять причины своего решения. Но при этом просим вас помнить:

а) если вы сделаете это по слабости, поняв, что в глазах других вы не такой, каким себя представляли, найдите в себе мужество прийти вновь. Наша задача – не показать вас в неприятном свете, а научить конструктивно решать проблемы, в том числе и кроющиеся в вас самих;

б) если вы сделали это, обидевшись на одного из членов группы, лучше прийти и разобраться с помощью остальных. Накопление нерешенных проблем и обид – не самый лучший способ жить в обществе;

с) если вы решили, что все знаете наперед, уверяем, что это не так. Попробуйте убедиться в этом сами;

д) если у вас очень много дел и вы просто не можете выкроить время для встреч, то сядьте и спокойно обдумайте, что же вам важнее. Наверняка время найдется. Принцип добровольности подразумевает еще одно – вас никто насильно не будет заставлять активно говорить. Но то, что вы не хотите говорить, плохо не только для вас, но и для тех, о ком вы промолчали».

3. «Здесь и теперь». «Суть принципа – говорить о себе, других, событиях не вообще, а только о том, что происходит в данный момент. Только таким образом мы получим возможность всесторонне исследовать и понять единичные случаи нашего поведения. Кроме того, постарайтесь мыслями и душой быть во время встреч именно с группой. Не позволяйте своим мыслям уводить себя прочь от того, что происходит в группе».

4. Уважение другого. «Помните, что, не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать

критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки слов другого, начните не с фразы «Ты не прав», а с фразы «Я не понимаю» или «Может, есть другой вариант...».

5. Конфиденциальность. «Мы уверены, что все, обсуждающееся на группе, остается внутри ее. Ничто не будет обращено во вред. Ничто не будет обсуждаться с другими людьми. Вы можете с посторонними обсуждать свои мысли, чувства и поведение в группе, но не мысли и чувства других членов».

### 3. Беседа «О выборе профессии».

Цель: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; дать понять, что профессиональное самоопределение – алгоритм, который можно освоить, а освоив, использовать его и избежать при этом множества ошибок.

В ходе беседы обсуждается структура профессионального выбора: информированность, автономность, умение принимать решения, умение планировать, эмоциональное отношение к выбору.

«Основная тема наших встреч – понять свои особенности, цели в жизни и на основе этого понимания сделать выбор профессии. Поэтому сейчас мы поговорим о том, что такое выбор профессии с психологической точки зрения, какова его структура. Но начнем мы с понятия «профессиональный путь». Существует такое мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе еще и образ жизни. Это мнение подкрепляется многочисленными примерами.

Достаточно назвать уже хрестоматийные. Так, когда мы говорим: «Он работает геологом (или полярником)», то мысленно выстраиваем себе и образ жизни такого человека. Наши исследования со студентами и абитуриентами ЯрГУ показали, что на отделение «Бухгалтерский учет» экономического факультета очень часто (гораздо чаще, чем на другие) поступают девушки, абсолютно не интересующиеся экономикой и математикой. Они выбирают образ профессии – спокойную, не требующую большой отдачи профессию бухгалтера, которая позволит им быть еще и женщиной – женой, матерью, хозяйкой дома. Таким образом, уже в самом начале, на этапе выбора, они выстраивают не только свой профессиональный, но и жизненный путь.

Речь идет не только о выборе профессии, но и о прогнозировании того, что ждет каждого из вас дальше, после того, как вы начнете работать или учиться. Если анализировать человеческие жизни, то они оказываются похожими друг на друга: все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семью, работаем, уходим на пенсию и т.д. Таким образом, жизнь каждого из

нас складывается, с одной стороны, из стандартных событий, с другой стороны, из индивидуальных, являющихся вехами на пути только данного конкретного человека.

В то же время к стандартным событиям каждый человек относится по-разному. К примеру, если мы попросим нескольких взрослых людей рассказать, почему они поступили именно на эту работу, то услышим различные ответы: «Больше некуда было податься», «Друг посоветовал», «Попал по распределению» или полное перечисление причин выбора своей работы.

Попробуем разобраться в возможных причинах такого объяснения своего выбора. О чем говорит высказывание «Больше некуда было податься»? Отнюдь не о безвыходности положения, а о том, что человек не анализировал ситуацию и прежде всего не собирал сведений (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Это относится не только к выбору профессии, но и к любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно нужны знания, во-первых, о мире профессий в целом: его сферах, законах, по которым он живет, и, во-вторых, специфические для данного человека: какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор.

Таким образом, первый «кирпичик» структуры профессионального выбора – наличие информации, или информированность.

Фраза «Больше некуда было податься» говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Он не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как человека, как личность. Разбору причин такого отношения к себе у нас будет посвящено несколько встреч. А сейчас мы усвоим только одно: человек не ценит себя, если не чувствует своей автономности. Что такое автономность? Коротко говоря, это понимание, с одной стороны, своей принадлежности к миру людей, а с другой – того, что каждый человек и «Я» в том числе – индивидуален и неповторим; понимание своих сильных и слабых сторон: умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, знать, как ими управлять; понимание, что только сам человек – хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. Автономность – второй «кирпичик» структуры профессионального выбора.

От уровня автономности зависит умение принимать решения. По сути, выбор профессии – это решение, которое принимает человек. Но принимать решение, брать на

себя ответственность, может только автономный человек. Принимая решение, человек на основе анализа выбирает путь для дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотек всегда ведет к регрессии и деградации личности. У принятия решения есть свой алгоритм. Его разбору и применению будет посвящена отдельная встреча. Сегодня мы с вами просто запомним, что третий «кирпичик» – это умение принимать решение.

Мы уже говорили о том, что жизнь человека – это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент – результат всего уже происшедшего с нами и он обязательно влияет на будущее. Поэтому нельзя рассматривать выбор профессии как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Принимая решение, мы анализируем прошлое, но при этом мы обязательно заглядываем и в будущее, планируем. Во всем цивилизованном мире существует термин «планирование жизни, планирование профессионального пути». Не надо воспринимать его как жесткое расписание, хотя и такой вариант возможен. Наиболее типичен другой вид планирования – определение образа жизни, какого человек хочет достичь в 30, 40, 50 лет, и путей (конкретных) его достижения, а также промежуточных сроков.

Чтобы было яснее, разберем пример. Молодой человек хочет к 35-40 годам быть преуспевающим врачом – хорошим специалистом, к которому трудно попасть на прием, и обеспеченным человеком. Это планируемый образ. Теперь планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учеба в нем и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть возможность продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причем это надо сделать к 25-26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации. Это все относится к профессионализму. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит еще и наличие счастливой семьи. И так далее. Таким образом, четвертым «кирпичиком» является умение планировать.

И, наконец, пятый «кирпичик» – эмоциональное отношение к выбору. Каким тоном можно произнести фразу «Больше некуда было податься»? Скорее всего, удрученным, как минимум безразличным.

Страх перед выбором, страх перед началом самостоятельной жизни, безразличие, излишняя восторженность препятствуют адекватному выбору. Более полезно ровное отношение, радость от достигнутого, то, что называется «здоровая злость, здоровый азарт» и т.д. Они увеличивают силы человека».



#### 4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: Составление информационной карты оценки мира профессий (см. таблица 3.1). Инструкция. «Только что мы говорили о тех знаниях и качествах, которые необходимы при выборе. А теперь от абстрактных знаний перейдем к конкретному анализу. Начнем с первого «кирпичика» – информированности. Возьмите ручки и тетради и заполните таблицу как можно подробнее и четче, поскольку дальше мы продолжим работу с ней.

Таблица 3.1 – Информационная карта оценки мира профессий

Что мне интересно знать или делать?	В какой профессии я этого смогу достичь?	Что мне нужно для получения этой профессии?

Записи в таблице должны располагаться блоками «интерес – профессия – необходимые шаги». Сейчас вы пишете все ваши интересы независимо от того, реальны они или нет. Вы определяете максимально широкое поле ваших интересов. В ходе последующих занятий это поле мы будем сужать, дополнять, изменять. Эта таблица – заготовка для нашей будущей работы.

#### Занятие 2. Тема: В мире профессий.

Цель: расширить представление участников о мире профессий.

Задачи: познакомить подростков с видами профессий; уточнить, обобщить и расширить знания детей об особенностях некоторых профессий.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, настольная игра «Путь в будущее», таблица для игры-дискуссии.

##### 1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Цель: сплочение участников, создание атмосферы группового доверия.

Участники здороваются разными частями тела (руками, плечами, спинами).

В начале нашей встречи я предлагаю поздороваться, но сделаем мы это необычным образом. Прежде всего, нам нужно разбиться на пары (педагоги образуют пары). Если Вы услышите 1 хлопок – здороваемся руками, 2 хлопка – здороваемся плечами, 3 хлопка – здороваемся спинами. Во время задания мы сохраняем молчание, здороваются только части нашего тела. Когда я позвоню в колокольчик, Ваша задача найти нового партнера.

##### 2. Настольная игра «Путь в будущее».

Цель: развитие у подростков осознанного подхода к выбору профессии, развитие навыков работы в команде, эффективной коммуникации, критического и креативного мышления, эмоционального интеллекта.

Участники проходят игру в подгруппах из 6 человек, они выбирают персонажа и в процессе игры пытаются достичь его жизненных целей.

[https://psv4.userapi.com/s/v1/d/3vBKx2VYL0HXc\\_pyDG4rOKXJP3lVvDP5mHfb-zckHLYm4LvPiRuNArqTydbAi9s7rAADAaIhpfOe3JZ3BPHhjzT7ksrzY94mZPdzzZHinLu\\_hyc1f2pAA/Nastolnaya\\_igra\\_PUT\\_V\\_BUDUSchEE.pdf](https://psv4.userapi.com/s/v1/d/3vBKx2VYL0HXc_pyDG4rOKXJP3lVvDP5mHfb-zckHLYm4LvPiRuNArqTydbAi9s7rAADAaIhpfOe3JZ3BPHhjzT7ksrzY94mZPdzzZHinLu_hyc1f2pAA/Nastolnaya_igra_PUT_V_BUDUSchEE.pdf)

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Какие моменты игры вам запомнились больше всего? Как вы оцениваете результаты вашего персонажа? Что из встретившегося в игре вы возьмёте в реальную жизнь?

Домашнее задание: Ознакомление с атласом новых профессий, составление списка из пяти или более профессий, которые чем-то привлекают участника, и описание чем именно (<https://clck.ru/S8PFX>).

### Занятие 3. Тема: В мире профессий.

Цель: расширить представление участников о мире профессий.

Задачи: познакомить подростков с видами профессий; уточнить, обобщить и расширить знания детей об особенностях некоторых профессий.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, таблица для игры-дискуссии.

#### 1. Упражнение-мельница «Мы с тобой похожи тем что...».

Цель: повышение доверия, сплочение группы.

Участники, образовав два круга – внутренний и внешний, по очереди говорят, чем они похожи друг на друга.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя

партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

## 2. Игра-дискуссия «Заработная плата работника».

Цель: актуализировать в сознании участников необходимость осмысления проблемы справедливости (и несправедливости) в оценке труда разных специалистов.

Участники в подгруппах заполняют таблицу «Универсальные критерии справедливой оплаты труда» и обсуждают результаты в группе.

Цель игры-дискуссии – актуализировать в сознании участников необходимость осмысления проблемы справедливости (и несправедливости) в оценке труда разных специалистов.

Игра проводится с учащимися 8-11 классов или со взрослыми (студентами, слушателями различных курсов и т.п.). По времени она может занять от 40 минут до 1,5 часов и более. Желательно работать в аудитории, где есть обычная доска с мелом.

Процедура игры-дискуссии примерно следующая:

1, Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует таблицу. Ведущий показывает, как лучше ее оформить на доске. (см. пример заполненной таблицы – таблица 3.2)

2. В графах «профессии» ведущий предлагает вписать одинаковые для всех профессии – их и будут обсуждать в игре (в нашем примере использованы следующие профессии: «уборщица в обычной стационарной больнице», «уборщица в коммерческом банке» и «педагог-психолог» или «школьный психолог»).

3. В таблице каждый участник самостоятельно проставляет ниже выписанных профессий, сколько с его точки зрения, работники этих профессий зарабатывают «реально», и сколько они должны были бы зарабатывать «по справедливости». Например, по профессии «уборщица в стационарной больнице» реальная зарплата – 700 рублей, «по профессии «уборщица в коммерческом банке» – 1500 рублей, а «педагог-психолог» – 1400 рублей.

4. Далее каждый участник в графе «универсальные критерии оплаты» выписывает то, что, по его мнению, должно стать основой для справедливой оценки труда самых разных работников. Например, время на работу, уровень образования, стаж, хорошие отношения с начальством и т.д.

Все эти этапы работы (1-4) являются скорее подготовкой к самой игре-дискуссии.

5. После этого ведущий может: 1) либо собрать листочки для последующего анализа: результаты такого анализа можно было бы сообщить после небольшого перерыва или сравнить с мнениями и оценками участников игры уже после ее завершения, проведя аналогичную работу с заполнением листочков); 2) либо оставить листочки участникам, чтобы они могли опираться на свои оценки и критерии в ходе дальнейшей работы.

6. Далее возможны разные варианты продолжения работы с группой:

1. Ведущий, постоянно обращаясь к участникам, спрашивает их, какие оценки и какие критерии выписать в таблице на доске. При этом у участников могут быть разные мнения. Задача ведущего не навязывать своих мнений и оценок, а именно организовать совместное обсуждение. Роль ведущего на данном этапе – быть «статистом», задающим иногда уточняющие (или даже провоцирующие) вопросы и кратко отражающим мнение большинства на доске.

После того, как общими усилиями обозначены «универсальные критерии», по каждому критерию оценивается каждая профессия с точки зрения «справедливой оплаты труда». Например, используется 5-балльная шкала, когда наибольший балл проставляется той профессии, которая больше соответствует требованиям данного критерия.

Можно даже использовать «коэффициент значимости» отдельных критериев. Например, те критерии, которые значимы помечаются знаком «Х», а потом соответствующие баллы умножаются на «2».

Далее, по каждой профессии просчитывается итоговый балл, что позволяет сравнить несколько профессий и, соответственно, сравнить полученные результаты с «реальными» зарплатами данных работников.

Часто оказывается так, что профессии, реально оплачиваемые заметно ниже других, «по справедливости» признаются наиболее важными и требующими значительного увеличения зарплаток. Можно даже выразить все это в пропорциях, еще более наглядно показывающих абсурдность реальной ситуации, связанной с оплатой труда.

Подобный вариант игры бывает достаточно сумбурным, но зато позволяет выразить свое отношение к проблеме не только чисто «рассудочно», но и «эмоционально-чувственно», что для рефлексии своей позиции не всегда бывает плохо.

2. Второй вариант дальнейшего проведения игры предполагает традиционную схему «деловой игры», когда участники делятся на микрогруппы (по 5-

7 человек), в каждой микрогруппе обсуждается свой вариант таблицы (она заполняется общими усилиями с соответствующим обсуждением), а затем представители от каждой микрогруппы делают краткие доклады, которые сравниваются и обсуждаются уже всеми участниками игры-дискуссии.

Для организации такого варианта игры важно все рассчитать по времени: обсуждение в микрогруппах и доклады должны быть строго регламентированы. Очень важно компактно отражать на доске основные идеи каждой микрогруппы, для чего лучше даже выписать их на доске (для каждой микрогруппы – на своей части доски). Заметим, что игра не предполагает строгой, «объективной» и, тем более, «окончательной» оценки значимости труда работников разных профессий. Ее смысл – актуализировать саму проблему справедливости зарплаты, ведь как уже не раз отмечалось, именно чувство справедливости – важнейшая основа для развития чувства собственного достоинства человека в труде.

Таблица 3.2 – Пример заполненной таблицы для игры-дискуссии «Заработная плата работника (сокращенно – зпр)». Для оценки соответствия профессии и критериев оценки труда используется условная 5-балльная шкала

Коэфф. значим. (x2)	Универсальные критерии оценки справедливой оплаты труда	Профессии для сравнения		
		Уборщица в больнице	Уборщица в коммерч. Банке	Педагог-психолог в школе
		Соотношение «реальных» зарплаток и зарплаток «по справедливости»		
		700 – 3000	1500 – 2000	1400 – 6000
1	2	3	4	5
X2	Время, затрачиваемое на работу	5 x 2 = 10	4 x 2 = 8	5 x 2 = 10
	Требуемый уровень образования работника	3	2	5
	Нервные затраты	4	2	5
X2	Физические затраты и проф. вредности	5 x 2 = 10	3 x 2 = 6	2 x 2 = 4
	Возможности организации для поощрения своих сотрудников	1	5	1
	Стаж, требуемый для хорошего освоения работы	3	2	5
	Мало желающих работать (чем меньше желающих, тем важнее дополнительно мотивировать работников)	5	2	3
X2	Высокая ответственность	4 x 2 = 8	3 x 2 = 6	5 x 2 = 10
	Творческий характер труда	2	2	4
	Необходимость специальной подготовки к работе в домашних условиях	1	2	4
	Итого	47	35	51
	Соотношение в % зарплат «по справедливости» (за 100% - профессия, набравшая наибольший балл, т.е. «педагог-психолог»)	92,1%	68,6%	100%
	Соотношение в % «реальных» зарплат (за 100% - профессия, реально оплачивая выше других, т.е. «уборщица в банке») и т.п.	46,7%	100%	93,3%

В ходе обсуждения могут возникать довольно интересные и даже противоречивые (парадоксальные) критерии оценивания «вклада» различных работников и оценки их труда. Условно можно выделить следующие «линии противоречий» при выделении и обсуждении подобных критериев:

1. Творческий характер труда, с одной стороны; монотонный, рутинный труд, с другой стороны. Проблема данного критерия в том, что многие хотели бы считать себя «творцами», но ведь кто-то должен выполнять и примитивную работу. И далеко не всегда занимаются такой примитивной работой люди с не высоким уровнем интеллекта: нередко примитивной работой должны (по разным причинам) заниматься достаточно умные и благородные люди. Тогда спрашивается, быть может, таким благородным и умным людям надо платить повышенные зарплаты за то, что они тратят свои таланты на рутинный, но общественно полезный труд, не реализуя свой, несомненно, большой творческий потенциал? И наоборот, тем, кому посчастливилось выполнять творческую работу уже этим должны быть счастливы и их заработок должен быть меньше?

2. Труд, явно полезный для общества, с одной стороны; общественно презираемый, но пока еще (на данном этапе развития общества) реально необходимый многим труд, с другой стороны. Например, «труд» различных вымогателей, спекулянтов, сам факт существования которых свидетельствует о том, что в их услугах нуждаются многие доверчивые люди. Быть может, вполне справедливо то, что они нередко зарабатывают больше, чем честные труженики, ведь деньги также достаются им не даром. Следует признать, что в общественном сознании образы выдающихся «прохиндеев» нередко весьма популярны (например, образ Остапа Бендера и др.).

3. Труд, признаваемый большинством людей в качестве «полезного», с одной стороны; труд, который с точки зрения большинства, «бесполезен», хотя объективно он и способствует общественному развитию, с другой стороны. Например, труд ученого-теоретика, или деятеля культуры, писателя, которого большинство современников явно недооценивают, хотя избранные специалисты (которых очень мало) считают гением. Проблема в том, что деньги, необходимые для зарплаты – у большинства. И если уж человек хочет хорошо зарабатывать и хорошо жить, то ему следует заняться тем, что «понятно» большинству и может им быть по-настоящему оценено. Если же высококлассный специалист (гений культуры) позволяет себе такую «роскошь», как опережать в творческом развитии большинство своих современников и соотечественников, то быть может, и расплачиваться за это он должен маленьким заработком и неизвестностью?

4. Труд, не высоко оцениваемый в данном обществе (или на данном предприятии), с одной стороны; этот же труд, но уже высоко оцениваемый в другом обществе-государстве (или на другом предприятии), с другой стороны. Проблема в том, что труд, качественно выполняемая работа – одна и та же. Быть может, и получать должен больше тот работник, который сумеет найти организацию (или государство), где его труд больше и лучше оценивают?

5. Плохой работник, научился выгодно «продавать» себя на «рынке труда» и, соответственно, получающий большую зарплату, с одной стороны; отличный профессионал, который не умеет «выгодно» продавать себя на «рынке труда» и, соответственно, получающий маленькие деньги, с другой стороны. Быть может, так и должно быть, ведь важен не сам труд, а как он продается?

Естественно, выделенные выше парадоксальные линии предназначены не для дискредитации честного и квалифицированного труда, а лишь для провоцирования открытой дискуссии. В такой дискуссии главной задачей ведущего (психолога) является не формирование правильной точки зрения, а формирование самой готовности к обсуждению столь непростой и злободневной проблемы как справедливость в оценке и оплате труда. Для того и выделены парадоксальные линии обсуждения, чтобы участники игры-дискуссии лучше осознали сложность данной проблемы и возможные «ловушки» на пути к ее осмыслению. В каком-то смысле, использование этих парадоксов в оценке труда позволит психологу работать «от противного», когда сами участники игры будут доказывать ведущему, что лучше всё-таки, когда хорошую зарплату получают квалифицированные и честные работники, получают заработную плату «по справедливости».

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что сегодня меня удивило? Какие мои знания о мире сегодня подтвердились?

Домашнее задание: найти примерную заработную плату к профессиям, которые были выписаны ранее.

### Занятие 4. Тема: Я себя знаю.

Цель: осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности.

Задачи: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, листы А4 для упражнения.

### 1. Упражнение «Моя особенность».

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Участники рассаживаются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, обозначающее качество, отличающее его от всех людей. Можно сообщить о своей индивидуальности 2–3 предложениями. Эстафету передают вопросом «А ты кто?» и касанием руки.

### 2. Упражнение «Я глазами других».

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Участники делят лист на три колонки. Первые две – «Какой я?» и «Каким я думаю меня видят другие» заполняет сам участник, третью колонку – «Другие думаю что я...» заполняют одноклассники.

Упражнение «Я глазами других» направлено на то, чтобы способствовать самоанализу, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Один из вариантов упражнения:

Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали:

1. В первой графе ответить на вопрос: «Кто я?». Для этого быстро написать десять слов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову.

2. Во второй графе написать, как на этот же вопрос ответили бы родители, знакомые (любой значимый друг).

3. В третьей графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, передают по кругу, сосед справа пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем каждый листочек возвращается хозяину.

### 3. Самопрезентация.

Цель: отработка навыков публичных выступлений, коммуникации, самопрезентации.



Во время самопрезентации участникам предлагается продолжить фразы «Я думаю, что я...», «Другие думают, что я...», «На самом деле я...».

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Какие мысли, прозвучавшие сегодня, отозвались вам и почему? О чем я сегодня хотел(а) сказать во время занятия, но промолчал(а)?

Домашнее 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.

### Занятие 5. Ролевая игра «Выбираем будущее».

Цель: содействовать профессиональной ориентации учащихся.

Задачи: познакомить с профориентационным цифровым ресурсом «Атлас новых профессий», спектром профессий будущего и их важными характеристиками, развивать навыки коммуникации и совместной проектной деятельности, формировать мотивацию у подростков к дальнейшему осмыслению, получению самостоятельного практического опыта в самореализации и профориентации с учетом своих желаний, интересов и возможностей.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, проектор, видеоролик о профессиях будущего на основе Атласа новых профессий (<https://clck.ru/S8PFX>), маркеры, бумага, бейджи с названиями новых профессий, раздаточный материал.

Участники в двух подгруппах представляют школу и строительную компанию, которые хотят принять на работу новых сотрудников для реализации проекта. Задача участников – презентовать свою организацию.

Ход игры.

Модератор: Наше будущее через 10, 20, 30 лет... Какие профессии будут актуальны уже совсем скоро, когда вам предстоит определяться с выбором ВУЗа и будущей профессии. Над этим я предлагаю вам сегодня задуматься, потому что ваше будущее совсем рядом. И очень важно уже сейчас сделать правильный, осознанный выбор своей личностной и профессиональной траектории развития, чтобы быть востребованным специалистом. Но прежде я предлагаю вам посмотреть один видеоролик.

Демонстрация видеоролика о профессиях будущего (на основе Атласа новых профессий).

Модератор: Заставляет задуматься, правда? А знакомы ли вы с профессиями будущего? Какими компетенциями должны обладать представители профессий будущего? А вы уже решили или думали о том, кем станете и куда пойдете учиться? (ответы участников).

Модератор: Предлагаю вам сегодня стать участниками игры «Выбираем будущее» и перенестись в это будущее с помощью Атласа новых профессий. При входе вы все получили цветные жетоны. Прошу выйти всех, у кого желтый жетон. Вы - первая проектная группа. У кого зеленые жетоны – 2 группа. Группы рассаживаются за разные столы.

Модератор: Итак, вы представляете 2 компании: первая группа - «Школа будущего», вторая - строительная корпорация «ЭкоСтрой». В ваши компании требуются специалисты по следующим вакансиям (вы и являетесь потенциальными претендентами на эти профессии):

«Школа будущего»:

1. Игропедагог.
2. Разработчик образовательных траекторий.
3. Тренер по майнд-фитнесу.
4. Ментор стартапов.
5. Координатор образовательной онлайн-платформы.
6. Разработчик инструментов обучения состояниям сознания.

Строительная корпорация «ЭкоСтрой»:

1. Проектировщик инфраструктуры «умного дома».
2. Архитектор «энергонулевых домов».
3. Проектировщик доступной среды.
4. Экоаналитик в строительстве.
5. Проектировщик 3-печати в строительстве.
6. BIM-менеджер-проектировщик.

Модератор:

Ваша задача:

1. Изучить вакансии вашей организации (корпорации), воспользовавшись для этого интернет-ресурсом атлас новых профессий (<http://atlas100.ru/>). Чтобы вы смогли устроиться на работу в Школу будущего или Строительную корпорацию «ЭкоСтрой», вы должны обладать определенным набором навыков, компетенций. Атлас новых

профессий поможет вам узнать, чем занимаются представители этих необычных профессий, какими надпрофессиональными навыками должны обладать такие специалисты.

2. Провести PR-кампанию вашей организации (корпорации):

- 1) придумайте название вашей организации (корпорации);
- 2) представьте ваши профессии будущего;
- 3) определите миссию вашей организации (корпорации) и предложите идею-проект, над которым будут работать специалисты вакантных на данный момент профессий.

Модератор: Вам в помощь на столах лежат раздаточные материалы по организации вашей работы (инструкция, список вакансий, навыки будущего).

Модератор: На работу с Атласом новых профессий дается 25-30 минут. После – каждая группа в течение по 5-7 минут проводит PR-кампанию вашей организации.

Командная работа 2-х групп с информационным ресурсом Атлас профессий. В процессе работы участники игры знакомятся с контентом ресурса, навигацией по нему, знакомятся с профессиями будущего в области образования, строительства, отрабатывают алгоритм проведения PR-кампании

Модератор: Спасибо за презентацию ваших организаций будущего. А теперь я предлагаю выступить каждой группе и в роли экспертов. Оцените, насколько уникальна деятельность компании (ее миссия, идея-проект), которую представили ребята из другой группы, захотели бы вы работать в ней.

Все высказываются поочередно, аргументируя свое мнение.

Модератор: Я благодарю всех сегодня за активную работу. Уверена, что знакомство с информационным ресурсом «Атлас новых профессий» было очень полезным. Атлас новых профессий – это инструмент, который поможет открыть новые горизонты профессионального самоопределения для каждого из Вас. Ведь чтобы стать хорошим профессионалом через несколько лет, нужно четко представлять, чем Вы хотите заниматься в будущем, и начать это будущее строить уже сегодня.

Задание для рефлексии: Дайте обратную связь о выступлении другой команды.

Домашнее задание: продолжить заполнение информационной карты выбора профессий.

Занятие 6. Тема: Профессьянс.

Цель: ориентировочное определение наиболее привлекательных профессий.

Задачи: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Материалы и оборудование: парты, стулья, тетради для записей и выполнения заданий, карточки профессьянса по количеству участников.

#### 1. Упражнение «Комплимент».

Цель: поприветствовать друг друга, снять напряжение, сплочение группы.

Участники в кругу по очереди приветствуют соседа справа, говоря ему комплимент, который начинается на первую букву имени.

#### 2. Мини-беседа «Из чего состоит профессия?».

Цель: мотивация участников глубже разобраться в условиях труда и профессиональной деятельности.

Участники и ведущий вспоминают и обсуждают такие компоненты, как цель, предмет, средства и условия труда.

Сегодня мы поговорим о важных аспектах выбора профессии: цели, предмете, средствах и условиях труда. Эти понятия помогут вам лучше понять, что представляет собой та или иная профессия и насколько она вам подходит.

Цель труда – это то, ради чего мы работаем. Это может быть создание продукта или услуги, помощь людям, развитие технологий и многое другое. Подумайте, что вам хотелось бы делать в жизни: например, помогать людям, создавать красивые вещи, заниматься наукой или техникой. Это поможет вам определить сферу деятельности, которая будет приносить вам удовлетворение.

Предмет труда – это то, с чем мы работаем. Это могут быть материалы, информация, люди, технические средства и т.д. Например, если вы любите работать с цифрами и аналитикой, вам могут подойти профессии в области финансов или статистики. Если вам нравится работать с людьми, рассмотрите профессии в сфере образования, медицины или сервиса.

Средства труда – это инструменты и оборудование, которые мы используем в работе. Это могут быть компьютеры, машины, инструменты, научные приборы и т. п. Подумайте, с какими средствами труда вам было бы интересно работать. Например, если вам нравится техника, возможно, вам подойдут профессии, связанные с инженерией или IT.

Условия труда – это обстановка, в которой мы работаем. Это может быть офис, производственное помещение, поле, больница и т.д. Условия труда могут влиять на ваше самочувствие и настроение. Подумайте, в каких условиях вам было бы комфортно

работать. Например, если вы любите природу, возможно, вам подойдут профессии, связанные с экологией или сельским хозяйством.

Выбор профессии – это важный шаг в жизни, который требует внимательного анализа своих интересов, способностей и ценностей. Надеюсь, что сегодняшняя беседа поможет вам лучше понять себя и определиться с выбором будущей профессии.

### 3. Профессьянс.

Цель: активное самоопределение подростка в выборе профессии.

Участники раскладывают карточки профессьянса по инструкции ведущего.

«Формула-5» – активизирующая по своей сути методика. Ее задача – не только и не столько информировать подростка (хотя если психолог хорошо ориентируется в мире профессий и в современном рынке труда, встреча с ним может быть очень информативной), сколько пробудить его интерес к миру профессий и желание взять на себя ответственность за выбор будущего, активизировать подростка, сделать активным субъектом самоопределения.

Если кратко выразить суть методики, то она заключается в том, чтобы по определенным правилам разложить на столе 45 карточек с описанием различных характеристик профессий. Всего таких характеристик пять: цели труда, его предмет, средства, условия и особые условия. Карточки выкладываются ряд за рядом, в порядке предпочтения.

При раскладывании первого ряда психолог объясняет правила работы: «Перед тобой девять карточек. Это цели труда, тот результат, который человек хотел бы получить в своей работе. Разложи их в порядке предпочтения так, чтобы слева оказались самые приятные, а справа – наименее приятные». Когда первый ряд разложен, психолог просит подростка перевернуть обратной стороной карточки с теми целями, которые по какой-то объективной причине сейчас недостижимы.

При раскладывании второго ряда, когда подросток уже освоился с правилами, психолог начинает применять различные техники работы с профессьянсом, задавать уточняющие и провокационные вопросы. В процессе беседы подросток может менять карточки местами, это говорит о том, что активизирующий эффект достигнут.

Когда все карточки разложены, психолог предлагает подростку выбрать из каждого ряда одну-две самые привлекательные карточки. Вместе они образуют формулу идеальной профессии, и теперь подросток должен подумать, какие профессии подходят под эту формулу. Если он не справляется, психолог помогает, предлагает свои варианты.

Несколько слов о позиции консультанта. Задача работы с профессьянсом - активизировать субъекта самоопределения, т.е. помочь подростку самостоятельно задуматься о своих интересах, особенностях характера, способностях и выборах, увлечь его этой темой, подтолкнуть к размышлениям о своем соответствии той или иной профессии, о том, как лучше себя реализовать в труде. Если вспомнить известную поговорку: «Хочешь один раз накормить человека - дай ему рыбу, хочешь накормить его на всю жизнь - научи его рыбу ловить», то в нашем случае «накормить рыбой» – это давать советы о том, что подходит или не подходит, «как правильно», предлагать готовые решения. Кроме того, что такие советы не развивают подростка, они делают консультанта ответственным за решения о дальнейшем профессиональном пути оптанта.

Активизирующая методика «Формула-5» – как раз один из способов, который «учит ловить рыбу»: она предоставляет подростку средство анализа ситуации выбора (в нашем случае это карточки, наглядно представляющие основания классификации профессий) и правила пользования им. Поэтому для психолога важно свести к минимуму свои объяснения, не навязывать свою точку зрения, а стараться, чтобы подросток сам объяснил свое понимание характеристик труда и высказал отношение к ним. Не убеждать в чем-то, не спорить, а умело задавать наводящие вопросы. Насколько они будут эффективны с точки зрения активизации субъекта самоопределения, зависит от психолога-консультанта, его понимания ситуации, его включенности в работу и гибкости мышления.

Особые приемы и техники:

1. Провокации. Наряду с уточняющими вопросами (Например, «Что для тебя значит то, что написано на этой карточке?», «Почему ты положил эту карточку сюда (в конец/в начало)?», «Эта карточка перевернута – как бы ты это объяснил?», «Как можно это преодолеть?», «Ты пользовался когда-нибудь этим средством?», «Что это дает тебе?» и т.д.) могут быть вопросы в духе «А что если...?». Их консультант задает, если какое-то расположение карточек в раскладе кажется ему спорным, если у него возникло ощущение, что подросток плохо понимает содержание каких-то карточек и их взаимосвязи. Провокации помогают подростку глубже осознать спорные, противоречивые ситуации и вызывают желание поработать с ними.

Например, психолог может попросить подростка отвернуться, переставить какие-то карточки местами и спросить, изменилось ли что-то в раскладе. Если подросток хорошо осознает свои предпочтения, он заметит перемену. Если нет, это

повод для разговора. Как правило, такая техника, напоминающая игру, вызывает азарт, желание в следующий раз быть внимательнее и осознаннее работать с раскладом.

Можно переставить одну из перевернутых или вызывающих неприязнь карточек в самое начало и спросить подростка: «Каким бы ты был, если бы положил эту карточку сюда?» Можно на этапе работы с формулой профессии назвать какую-нибудь явно неподходящую под нее профессию и посмотреть, как оптант отреагирует.

Среди карточек есть и сами по себе провокационные, вызывающие яркую эмоциональную реакцию. Наиболее показательна в этом смысле карточка особых условий «Возможность выпивать и ругаться на работе» (ОЗ), которую большинство подростков, не раздумывая, кладут в конец.

2. Сопоставление карточек, поиск парадоксов. Можно сопоставить цели и средства (по аналогии с методикой М. Рокича «Ценностные ориентации»), а также любые другие карточки из любого ряда, которые привлекли внимание своим сочетанием (или несочетаемостью).

Например, подростку нравятся карточки «Руководить, организовывать людей» и «Преобразовывать сознание человека», но карточку «Ответственность» он поставил в конец ряда как неприятную. В этом случае можно поговорить с подростком о том, что такое ответственность, в каких профессиях она нужна больше, а в каких меньше и почему, насколько она важна для руководителя и почему и т.д.

3. Разделение рядов. Можно предложить подростку разделить каждый ряд карточек на две или три зоны: наиболее привлекательные, не вызывающие сильных эмоций и наиболее отталкивающие. Это позволяет отчетливо увидеть некоторые особенности восприятия подростком мира профессий и самой ситуации выбора, например, негативизм (когда мало что из указанного на карточках радует и большинство из них сдвинуто вправо, в зону неприязни), или неопределенность (когда карточки трудно разделить на зоны, все нравится, все интересно) и при необходимости обратить внимание подростка на это.

Все описанные приемы работы помогают достичь активизирующего эффекта, который может проявляться по-разному. Например, поразмышляв вместе с психологом над некоторыми парадоксами своего расклада, подросток начинает вносить в него изменения, перекладывать карточки, осознавая по-новому степень их значимости для себя. Бывает так, что в начале встречи подросток дает на вопросы психолога «готовые ответы», усвоенные от учителей и родителей, от сверстников или из СМИ. Ближе к середине сеанса, всерьез озадачившись некоторыми несоответствиями в своих не до

конца осмысленных взглядах, подросток выглядит немного озадаченным, но к концу становится увереннее, начинает сам обосновывать свои решения.

Еще один интересный эффект работы с профессьянсом проявляется иногда на заключительном этапе работы - при построении формулы профессии, когда психолог предлагает подростку выбрать любые 6-8 карточек, наиболее близких и важных для него. Здесь случаются неожиданности. Можно было бы ожидать, что карточки будут отобраны с первых мест, ведь раскладывались они в порядке предпочтения. Но карточки берутся как из начала, так и из середины, будто в сознании произошло какое-то переключение, инерция преодолена и приоритеты выстроились по-новому. Это один из явных показателей, что работа проведена не напрасно и подросток смог всерьез задуматься о том, что для него важно и почему.

#### 4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: На какие мысли вас натолкнула данная практика? Удалось ли собрать карточки в единую «молекулу»?

Домашнее задание: подумать, какой профессии или профессиям соответствует собранная «молекула» профессии.

#### Занятие 7. Тема: Эмоции моего выбора.

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи: выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии; обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею; обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, простые карандаши, стандартные листы бумаги.

1. Проективный рисунок «Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем выборе профессии».

Цель: выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии.

Участники рисуют простым карандашом, потом интерпретируют рисунки вместе с ведущим.

Работа над темой начинается с того, что каждый из участников выполняет рисунок на тему «Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем



выборе профессии». Рисунок делается простым карандашом на листе бумаги обычного формата. Никаких пояснений в инструкции не делается. Можно лишь пояснить, что это не обязательно должно быть изображение человеческого лица.

Для интерпретации и последующего обсуждения важно, чтобы ведущие хотя бы приблизительно заметили время, затраченное на рисунок. Длительность процесса рисования или латентного периода до рисования прямо пропорциональна трудности темы для участников группы.

Рисунки необходимо подписать (можно по имени) и отдать ведущим.

Обсуждение происходит следующим образом: по кругу пускается один рисунок. Каждый из членов группы (или по два человека) должен сказать, что он видит на рисунке и каково его впечатление. Ведущие могут задавать вопросы: Что из изображенного на рисунке ближе его автору (если нарисовано несколько вариантов выбора)? Что позволяет сделать такой вывод? Как можно описать изображенное отношение? При этом каждый из участников группы должен высказать свое суждение. Таким образом, каждый член группы получит обратную связь от каждого товарища и сможет сопоставить мнение большого числа людей о своем отношении к выбору.

Завязавшуюся дискуссию ведущие должны направлять на достижение всеми понимания роли позитивных и негативных эмоций в деятельности (а также эмоций нерешительности, неуверенности и т.д.). Предположить заранее, какой комплекс отношений окажется в группе, очень трудно. Поэтому ведущие должны обладать общими сведениями о влиянии отношений на успешность деятельности.

Второй темой дискуссии должно стать обсуждение причин, составляющих основу отношений. Только разобравшись в причинах, можно управлять эмоциями и отношениями.

Очень часто рисунок отражает отношение не только к выбору профессии, но и к выбору общего жизненного пути, или отражает основные жизненные цели. Например, в нашей практике был рисунок очень красивой девушки, окруженной колючей проволокой. Автор и сами ребята интерпретировали его как «обилие шипов на пути к красивой жизни». При этом выбор профессии отошел на задний план. Девушки иногда рисуют себя в нескольких ролях – на работе и в кругу семьи. Причины подобного разделения жизни также могут стать темой обсуждения. Встречаются изображения точки выбора как барьера, или непроницаемой стены, стоящей поперек дороги (в конце дороги часто рисуют солнце), или тоннеля с маленькими отверстиями, через которые можно эту стену обойти. В этом случае необходимо уточнить, при каких условиях человек пойдет в обход стены и с какой «ценой» связан подобный обход. Кроме того,

ребята обычно приходят к выводу, что при подобном отношении к проблеме принятия решения «стена» только кажется единственной. Как только ее обойдешь, сразу вырастает новая. Необходимо научиться «разбивать стену», правильно принимая решение.

Еще один встречающийся вариант рисунка – темная дорога, часто поднимающаяся в гору, на вершине которой – признаки материального благополучия. Темная дорога обычно олицетворяет долгую жизнь при самоограничении с целью иметь к определенному возрасту (обычно после 30-40 лет) материальный достаток. Для обсуждения можно выбрать тему: «Стоит ли в течение долгих лет откладывать жизнь на завтра?».

Иногда рисунок говорит не об отношении к выбору, а о нежелании человека раскрывать это свое отношение (либо целиком зачерненный, либо весь исчерканный линиями, либо поверхностное, ни о чем не говорящее изображение). Такие рисунки в числе остальных пускаются по кругу. Работа с ними ведется в зависимости от настроения, возникающего у рисовавшего. Если автор высказывает свое отношение либо выражает желание сделать новый рисунок, это стоит поддержать. Если такого желания не возникает, его оставляют в покое.

Чисто фактологические рисунки (например, изображение сути или атрибутов нескольких профессий) необходимо обсуждать в терминах эмоций и отношений.

Интерпретацию отдельных деталей рисунков следует проводить с большой осторожностью (даже ведущим для самих себя). По нашему мнению, она должна составлять профессиональную тайну и не провоцировать вопросы со стороны группы. Кроме того, данные о возможности интерпретировать некоторые стандартные детали (например, фигуру человека) в рисунках подобного типа нами пока не получены. Поэтому рисунки могут служить лишь основой для групповой дискуссии и сравнения мнений.

В ходе обсуждения можно выйти на более общие темы, например: «Как настроение и установка на успех или неуспех влияют на выполнение задуманного дела». Эмоциональный компонент зрелости личности в целом проявляется в следующем: в положительном эмоциональном настроении; в жизненном оптимизме; в эмоциональной уравновешенности; в переносимости неудач.

Можно попросить группу подумать над вопросами: «Как постоянно поддерживать у себя эти качества?», «Что влияет на их возникновение и существование?».

Если ведущим кажется, что дискуссия затянулась и интерес к ней пропадает, или если есть необходимость закрепить какие-то темы обсуждения, то можно выполнить небольшие упражнения.

## 2. Игра «Шестое чувство»

Цель: проверить способность участников оценивать образ мышления группы людей.

Ведущий задаёт вопросы, задача игроков выбрать наиболее популярный ответ на эти вопросы, то есть тот ответ, который даст большинство.

Игра не является обязательной на занятии. Она возможна, если группа не хочет глубоко обсуждать предыдущую тему (в силу глубокой личной значимости темы) либо если большинство членов группы стремятся выбрать профессию в сфере «человек–человек». В этом случае одной из причин неуверенности в выборе часто является боязнь не достичь понимания в общении с людьми. Игра применяется для более четкой локализации причин неуверенности.

С помощью игры «Шестое чувство» участники могут проверить свою способность оценивать образ мышления группы людей. Количественную оценку получает также способность понять других, увидеть нечто их глазами. Ведущий выбирает из приводимого ниже списка от 10 до 20 «обращений». Он зачитывает их одно за другим через достаточные промежутки времени.

Задача игроков: выбрать ответ, который наиболее вероятно даст большинство участников. Рядом с порядковым номером пункта необходимо написать ответ, который предположительно даст большинство присутствующих. При этом участники не имеют права обмениваться мнениями (жестами, мимикой), лучше всего соблюдать полную тишину. Ответы не должны выражать личные вкусы, привязанности, увлечения, не должны демонстрировать оригинальность и находчивость.

1. Орел или решка?
2. Назовите один из месяцев года.
3. Запишите следующие числа: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Обведите кружком одно число.
4. Запишите следующие слова: легкие, сердце, печень, почки. Обведите кружком одно из них.
5. Запишите сочетание цветов: красный и голубой, зеленый и фиолетовый, коричневый и серый, золотой и пурпурный. Обведите одно из сочетаний.
6. Нарисуйте кружок, квадратик, треугольник, волнистую линию и обведите одну из фигур.

7. Приведите название какой-нибудь песни.
8. Назовите какое-нибудь здание.
9. Назовите денежную сумму.
10. Назовите конкретную статую (скульптурную группу).
11. Назовите какой-нибудь из продуктов питания.
12. Назовите музыкальный инструмент.
13. Назовите воинское звание.
14. Назовите одну из научных дисциплин.
15. Напишите букву.
16. Напишите слог.
17. Напишите слово.
18. Поставьте несколько точек.
19. Напишите число.
20. Подумайте, какой подарок (не деньги) пришелся бы кстати всем присутствующим.
21. Назовите болезнь.
22. Назовите нечто, что люди ценят.
23. Напишите понятие, связанное с причиной, по которой мы здесь собрались.
24. Напишите изречение, связанное с агрессивностью.
25. Напишите изречение, связанное с любовью.
26. Напишите время (положение двух стрелок на циферблате).
27. Назовите черту характера.

Ведущие могут придумать обращения по своему усмотрению. Когда игроки запишут ответ на последний пункт, ведущие начинают подсчет баллов. На каждый пункт зачитывается вариант ответа. Все игроки, выбравшие его, поднимают руки. Балл равен количеству игроков, выбравших одинаковый вариант ответа, минус единица. Например: на первый пункт ответ «орел» выбрало 5 игроков, ответ «решка» – 8 игроков. Выбравшие «орел» проставляют себе по 4 балла каждый, выбравшие «решку» – по 7 баллов. Если игрок оказывается в единственном числе, он ставит себе 0 баллов. Выигрывают участники, набравшие максимальное количество баллов.

В ходе обсуждения причин выбора того или иного ответа оказывается (особенно у игроков, набравших мало баллов), что член группы выдвигает собственные мотивы, а не мотив «выбор большинством членов группы». Причины подобного расхождения между инструкциями и объяснениями могут стать предметом обсуждения. Об игроках,

набравших много баллов, можно сказать, что им хорошо удается «вчувствование» во внутренний мир других и оценка их реакций.

Полученные результаты можно использовать: а) в качестве основы для некоторых психодиагностических замечаний, б) в качестве материала, используемого игроками для самопознания.

К пункту «а»: об игроках, которые наберут большую сумму баллов, можно сказать (в добавление к тому, что уже отмечалось выше), что они обладают способностью устанавливать интеллектуальный контакт с внешним социальным окружением и проявляют к нему повышенный интерес. Обычно они отличаются и более высокой социальной адаптивностью. Игроки, набравшие небольшую сумму очков, непрактичны, относительно мало обращают внимание на свое социальное окружение, бывают, возможно, слишком озабочены собственными проблемами.

К пункту «б»: сравнивая свои результаты в баллах с результатами остальных участников, каждый игрок получает представление о себе. В результате он может внести исправления в самооценку, избежать пере- или недооценки. Игра дает возможность непосредственной эмпирической проверки нашей способности «оценивать», трудно поддающейся в обычной жизни количественной оценке.

В соответствии с указанием ведущего игроки излагают ход своих мыслей, сравнивают и эмпирически проверяют их эффективность. Тем самым они получают возможность увидеть специфику своих размышлений. Ценным является переживание буквального «ощущения» некоторых из барьеров в процессах мышления, нередко думаешь: «Ну почему такая простая вещь не пришла мне в голову?!».

Иногда после окончания игры можно услышать высказываемое некоторыми игроками мнение, что большая сумма набранных баллов свидетельствует о посредственности, стадности, конформизме. Это не так. Игроки записывают сделанный ими выбор после того, как ознакомятся с условиями игры, получив указание отгадать, какой выбор будет самым частым, самым обыкновенным. В ходе игры участники специально стараются думать так, как требуется; в других условиях их мышление может быть весьма оригинальным.

### 3. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: проанализировать (с рисунком или без него) свое эмоциональное отношение к какой-либо бытовой ситуации (к выполнению домашнего задания, к разговору с родителями, с друзьями, необходимости что-то сделать и др.).

Занятие 8. Тема: Автономность.

Цель: формирование готовности подростков анализировать различные ситуации профессионального самоопределения и делать обоснованные выборы.

Задачи: привлечь внимание к предстоящему выбору профессии, развивать коммуникативные навыки, создавать предпосылки для формирования способности адекватной оценки собственных возможностей и требований, предъявляемых избираемым профилем и направлением дальнейшего образования.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, доска, на которой обозначены вопросы консультации.

Участники делятся на тройки, первый выступает в роли учащегося, второй в роли родителя, третий в роли профконсультанта. Потом меняются ролями так, чтобы каждый участник побыл в роле учащегося и разобрал свою ситуацию. Перед каждой сменой ролей участники дают обратную связь учащемуся, который «пришёл на консультацию».

Процедура проведения игры.

1 этап. Ведущий знакомит класс с условиями игры.

Инструкция: «Сейчас мы будем учиться помогать друг другу выбирать профессию. Разбейтесь на пары (в классе все обычно уже сидят парами). Один из вас будет специалистом-профконсультантом (взрослая роль), а другой будет играть самого себя – учащегося. Когда пройдет половина урока, вы поменяетесь ролями».

2 этап. Ведущий раздаёт учащимся листочки, предлагает подписать их и изучить игровые протоколы. Игровые протоколы представлены в таблице 3.3. Каждый участник игры в колонке «Я учащийся» оценивает все шесть элементов своего личного профессионального плана по 5-бальной шкале, проставляя оценки в левой части колонки. Далее, начинается сама игра, в которой профконсультант работает на своем листочке в колонке «Я консультирую», сначала оценивая в левой части колонки ситуацию до беседы, а потом проставляя оценки после беседы (что изменилось). Учащийся то же самое делает в колонке «Я учащийся». В ходе игры ведущий подходит к каждой паре, выясняя как идет игра, все ли понятно, не возникает ли трудностей.

Таблица 3.3 – Протокол участника игры «Профессиональная консультация»

	Я консультирую /указать кого/	Я учащийся	Я наблюдатель
Профориентационная проблема			
1. Дальняя профессиональная цель			
2. Ближняя профессиональная цель			
3. Знание себя			
4. Знание путей подготовки к профессии			
5. Реальная подготовка к профессии			
6. Резервный вариант			
Рекомендации			
Отношение учащегося к рекомендациям			

В конце игры все протоколы сдаются ведущему, который может сопоставить их с данными обследования, наблюдения, с результатами индивидуальных бесед.

Выраженного этапа обсуждения в данной игре нет, зато игра обладает определенными диагностическими возможностями, так как в ней сами школьники дают количественную оценку по различным элементам личного профессионального плана не только себе, но и своим товарищам.

Вопросы для рефлексии: Какие советы учащимся вашей тройки вы запомнили и почему? Какие ощущения у вас были, когда вы отыгрывали разные роли?

Домашнее задание: проанализировать кто и что может помешать реализации ваших профессиональных целей.

Занятие 9. Тема: Планирование.

Цель: научиться выявлять знания об условиях поступления, обучения, возможностях работы после окончания того или иного учебного заведения или при устройстве на работу.

Задачи: развитие навыков целеполагания и планирования, развитие способности оценивать риски и принимать решения.

Материалы и оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, ручки.

1. Упражнение-медитация «Машина времени».

Цель: повышение уверенности в своих силах, выявление ресурсов личности (внутренних и внешних).

Участники представляют себя в будущем, рисуют в воображении ситуацию своей успешной реализации с помощью уточняющих вопросов ведущего.

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы)

и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

- 1) Осуществим ли этот образ будущего?
- 2) Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
- 3) Действительно ли я хочу его осуществить?

## 2. Беседа о стратегиях выбора профессии.

Цель: помочь участникам научиться применять эффективные стратегии для постановки целей и выбора будущей профессии.

В ходе беседы обсуждаются категории «хочу», «могу», «надо», критерии поставленной цели (конкретность, реалистичность, ограниченность во времени), а также стратегия планирования (разложение цели на подцели и задачи, выбор путей и средств достижения цели, определение необходимых внутренних и внешних ресурсов, проработка запасного варианта).

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей (рисунок 3.1). Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало – больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

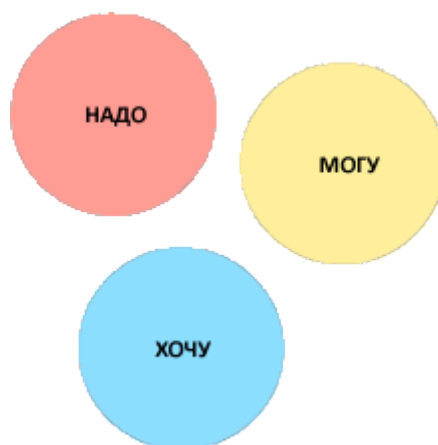




Рисунок 3.1 – Слагаемые выбора профессии

Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда (рисунок 3.2).

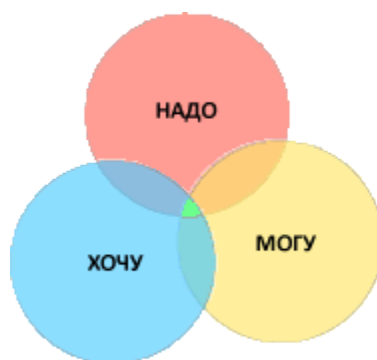


Рисунок 3.2 – Слагаемые выбора профессии пересекаются

Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека – самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие. Такое положение представлено на рисунке 3.3.



Рисунок 3.3 – Слагаемые выбора профессии совпадают

На уроках вы знакомились с особенностями самовосприятия и нервной системы, характера и мышления, мотивации и потребностей, требований профессии и рынка труда. Осмысление этой информации поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

Послушайте притчу: Повесив на дерево мишень, Мастер стрельбы из лука спросил своих учеников, что они видят. Один сказал: «Я вижу цветущий сад, среди которого стоит дерево с мишенью». Другой сказал: «Я вижу дерево, на котором висит мишень». Третий сказал: «Я ничего не вижу, кроме мишени». Как вы думаете, кто из них был лучшим стрелком из лука? Почему?

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть: конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде); реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.; позитивными (идти не от чего-то – «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то – «хочу денег и славы»); ограниченными во времени (цель – это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. Главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть).
2. Цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы).
3. Пути и средства достижения целей (для кого-то – знания и умения, для кого-то – связи и деньги).
4. Внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления).
5. Внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье).
6. Запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

Если ваша цель – выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- 1) на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- 2) каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?

3) какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд – реальный минимум заработной платы?

4) какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?

5) хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

### 3. Интервью.

Цель: разработка и детализация плана достижения профессиональной цели, подготовка к презентации своего проекта.

Участники в парах отвечают на вопросы интервью о выбранной профессиональной цели и стратегии её достижения. Примерные вопросы выводятся на доску.

Перечень вопросов-подсказок для интервью:

1. Что вас привлекает в профессиях, которые вас интересуют?
2. Какие у вас есть представления о желаемой профессии, что вы знаете о ней?
3. Какие способности и таланты вы в себе видите, и как они могут быть связаны с выбором профессии?
4. Есть ли у вас примеры для подражания среди профессионалов в интересующей вас области? Кто они и чем вас привлекают?
5. Какие шаги вы уже предприняли для изучения профессий, которые вас интересуют?
6. Как вы относитесь к необходимости обучения и развития навыков для выбранной профессии?
7. Какие трудности вы можете встретить на пути к выбранной профессии, и как планируете их преодолеть?
8. Как ваши интересы и хобби могут повлиять на выбор профессии?
9. Какую роль в вашем профессиональном самоопределении играют родители, учителя и друзья?
10. Как вы представляете себе свой профессиональный рост и развитие в выбранной области?
11. Какие ценности для вас важны в работе, и как вы думаете, они могут быть реализованы в выбранной профессии?
12. Как называется профессия, с чем связано её название?
13. Что повлияло на выбор профессии, что его определило?

14. Что известно о профессии до начала подготовки и какой опыт есть?
  15. Какое значение имеет профессия для общества?
  16. Какой труд используется в профессии: автоматизированный, механизированный или ручной?
  17. Назвать объект труда и конечный результат работы.
  18. Охарактеризовать условия работы и режим труда.
  19. Назвать приблизительно заработную плату специалистов данной профессии.
  20. Предполагает ли профессия интенсивное общение с людьми?
  21. Существуют ли к профессии медицинские противопоказания?
  22. Какими личными качествами должен обладать представитель профессии?
  23. Где можно получить профессию?
  24. Что для меня важнее всего в будущей профессии?
  25. Что для меня неприемлемо в профессии?
  26. Какие личные качества и профессиональные компетенции у меня есть?
  27. Какой профессиональный опыт у меня уже есть?
4. Рефлексия и домашнее задание.

Цель: установление эмоционального контакта с классом, группой, каждым учеником; закрепление и углубление теоретических знаний.

Вопросы для рефлексии: Что нового я сегодня узнал(а)? Что я хотел(а) бы запомнить? Почему для меня это важно?

Домашнее задание: подготовить проект «Мой профессиональный выбор».

Занятие 10. Тема: Проект «Мой профессиональный выбор».

Цель: формирование готовности к выбору профессии.

Задачи: демонстрация осознанного выбора профессионального пути, основанного на личных интересах, способностях и потребностях рынка труда, самоанализ, изучение рынка труда, планирование карьерного пути.

Материалы и оборудование: тетради, ручки.

Участники по очереди презентуют свои проекты, аргументируя свой выбор и отвечая на вопросы группы и ведущего.

Вопросы для рефлексии: Поменялось ли моё отношение к выбору профессии? Чем занятия были полезны именно мне? Что я пожелаю другим участникам группы?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессионального самоопределения подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

№	Испытуемый	Неопределённая п.и.	Навязанная п.и.	Мораторий	Сформированная п.и.	Итог
1	X1	3	6	4	12	Сформированная
2	X2	1	2	17	6	Мораторий
3	X3	0	1	9	18	Сформированная
4	X4	8	0	14	5	Мораторий
5	X5	3	1	12	14	Сформированная
6	X6	5	2	18	6	Мораторий
7	X7	2	0	15	10	Мораторий
8	X8	0	2	9	16	Сформированная
9	X9	3	0	7	17	Сформированная
10	X10	5	0	17	8	Мораторий
11	X11	5	5	7	9	Сформированная
12	X12	8	0	11	3	Мораторий
13	X13	7	0	10	6	Мораторий
14	X14	7	10	5	7	Навязанная
15	X15	2	2	8	15	Сформированная
16	X16	0	0	9	18	Сформированная
17	X17	1	1	8	14	Сформированная
18	X18	1	2	20	12	Мораторий
	Среднее	3,4	1,9	11,1	10,8	

Таблица 4.2 – Результаты исследования профессиональных интересов по методике «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной

№	Испытуемый	Физика и математика (ФиМ)	Химия и биология (ХиБ)	Радиотехника и электроника (РиЭ)	Механика и конструирование (МиК)	География и геология (ГиГ)	Литература и искусство (ЛиИ)	История и политика (ИиП)	Педагогика и медицина (ПиМ)	Предпринимательство и домоводство (Пид)	Спорт и военное дело (СиВ)	Итог
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	X1	1	5	0	0	4	2	0	0	3	3	ХиБ
2	X2	5	4	2	3	3	4	2	2	5	3	ФиМ; Пид
3	X3	1	5	1	2	4	4	3	5	3	3	ХиБ; ПиМ
4	X4	0	2	2	0	3	2	0	2	4	0	Пид
5	X5	0	1	5	5	4	2	4	2	5	4	РиЭ; МиК; Пид
6	X6	0	3	3	4	5	1	2	1	2	3	ГиГ

Продолжение таблицы 4.2

7	X7	0	4	0	0	3	2	3	2	4	5	СиВ
8	X8	3	5	2	1	0	1	0	1	3	4	ХиБ
9	X9	0	1	1	2	1	0	3	0	2	2	Св*
10	X10	3	0	2	1	3	0	5	0	2	2	ИиП
11	X11	0	5	3	2	2	1	0	1	4	3	ХиБ
12	X12	2	5	4	4	2	2	2	3	4	3	ХиБ
13	X13	2	1	0	5	3	2	0	4	2	3	МиК
14	X14	0	0	1	2	3	0	0	3	0	2	Св
15	X15	5	3	4	2	1	0	1	2	4	3	ФиМ
16	X16	1	1	3	4	2	4	3	3	5	4	ПиД
17	X17	0	0	3	3	2	1	0	3	3	5	СиВ
18	X18	2	5	3	5	4	3	4	4	4	3	ХиБ
Среднее		1,4	2,8	2,2	2,5	2,7	1,7	1,8	2,1	3,3	3,0	

\*Св – интересы слабо выражены

Таблица 4.3 – Результаты исследования готовности к выбору профессии по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

№	Испытуемый	Автономность (20)	Информированность (17)	Принятие решений (20)	Планирование (20)	Эмоциональное отношение (22)	Среднее	Итог
1	X1	9	11	8	12	10	10	Средняя
2	X2	11	12	11	12	12	11,6	Средняя
3	X3	16	16	15	14	19	16	Высокая
4	X4	9	10	13	11	8	10,2	Средняя
5	X5	13	14	16	19	17	15,8	Высокая
6	X6	8	11	10	10	14	10,6	Средняя
7	X7	12	12	15	14	9	12,4	Средняя
8	X8	20	15	19	16	19	17,8	Высокая
9	X9	15	16	17	17	19	16,8	Высокая
10	X10	12	10	14	10	12	11,6	Средняя
11	X11	16	15	17	19	21	17,6	Высокая
12	X12	9	11	11	11	12	10,8	Средняя
13	X13	6	8	10	11	9	8,8	Средняя
14	X14	7	5	5	4	3	4,8	Низкая
15	X15	16	14	18	17	15	16	Высокая
16	X16	19	16	19	19	18	18,2	Высокая
17	X17	18	17	18	18	17	17,6	Высокая
18	X18	11	10	12	11	9	10,6	Средняя
Среднее		12,6	12,4	13,8	13,6	13,5		

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя «сформированная профессиональная идентичность» по методике изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

N	Баллы по показателю «сформированная профессиональная идентичность»		Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До реализации программы ( $t_{\text{до}}$ )	После реализации программы ( $t_{\text{после}}$ )			
1	6	12	+6	6	8
2	3	6	+3	3	4
3	16	18	+2	2	2
4	1	5	+4	4	6,5

Продолжение таблицы 4.4

5	2	14	+12	12	12
6	5	6	+1	1	1
7	6	10	+4	4	6,5
8	13	16	+3	3	4
9	1	8	+7	7	9
10	4	7	+3	3	4
11	5	15	+10	10	10,5
12	2	12	+10	10	10,5
Сумма рангов:					78

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.1).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{12*(12+1)}{2} = 78, \quad (4.1)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{эмп}$  по формуле (4.2).

$$T_{эмп} = \sum Rr = 0, \quad (4.2)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.5 –  $T_{кр}$  для  $n=12$

n	$T_{кр}$	
	$p0.01$	$p0.05$
12	9	17

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской для показателя Автономности

N	Баллы по показателю «автономность»		Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	до реализации программы ( $t_{до}$ )	после реализации программы ( $t_{после}$ )			
1	2	3	4	5	6
1	5	9	+4	4	9,5
2	10	11	+1	1	4,5
3	15	16	+1	1	4,5
4	10	9	-1	1	4,5
5	14	15	+1	1	4,5
6	15	16	+1	1	4,5
7	8	9	+1	1	4,5
8	1	6	+5	5	11
9	12	16	+4	4	9,5
10	20	19	-1	1	4,5
11	19	18	-1	1	4,5
Сумма рангов:					66

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.3).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{11*(11+1)}{2} = 66, \quad (4.3)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{эмп}$  по формуле (4.4).

$$T_{эмп} = \sum Rr = 4,5 + 4,5 + 4,5 = 13,5, \quad (4.4)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.7 –  $T_{кр}$  для  $n=11$

N	$T_{кр}$	
	$p0.01$	$p0.05$
11	7	13

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской для показателя Информированности

N	Баллы по показателю «информированность»		Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До реализации программы ( $t_{\text{до}}$ )	После реализации программы ( $t_{\text{после}}$ )			
1	6	11	+5	5	12
2	13	12	-1	1	2,5
3	17	16	-1	1	2,5
4	11	14	+3	3	9,5
5	12	11	-1	1	2,5
6	10	12	+2	2	6,5
7	10	11	+1	1	2,5
8	5	8	+3	3	9,5
9	1	5	+4	4	11
10	12	14	+2	2	6,5
11	14	16	+2	2	6,5
12	12	10	-2	2	6,5
Сумма рангов:					78

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.5).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{12*(12+1)}{2} = 78, \quad (4.5)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{эмп}$  по формуле (4.6)

$$T_{эмп} = \sum Rr = 2,5 + 2,5 + 2,5 + 6,5 = 14, \quad (4.6)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.9 –  $T_{кр}$  для  $n=12$

N	$T_{кр}$	
	$p0.01$	$p0.05$
12	9	17

Таблица 4.10 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской для показателя Умение принимать решения

N	Баллы по показателю «умение принимать решения»		Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До реализации программы ( $t_{\text{до}}$ )	После реализации программы ( $t_{\text{после}}$ )			
1	4	8	+4	4	7
2	9	11	+2	2	4
3	13	15	+2	2	4



Продолжение таблицы 4.10

4	12	13	+1	1	1,5
5	10	16	+6	6	8
6	16	15	-1	1	1,5
7	17	14	-3	3	6
8	8	10	+2	2	4
9	10	18	+8	8	9
Сумма рангов:					45

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.7).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{9*(9+1)}{2} = 45, \quad (4.7)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{\text{эмп}}$  по формуле (4.8).

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr = 1,5 + 6 = 7,5, \quad (4.8)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.11 –  $T_{\text{кр}}$  для  $n=9$

N	$T_{\text{кр}}$	
	$\rho 0.01$	$\rho 0.05$
9	3	8

Таблица 4.12 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской для показателя Планирование

N	Баллы по показателю «планирование»		Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До реализации программы ( $t_{\text{до}}$ )	После реализации программы ( $t_{\text{после}}$ )			
1	6	12	+6	6	9
2	16	14	-2	2	4
3	9	19	+10	10	10,5
4	9	10	+1	1	1,5
5	16	14	-2	2	4
6	13	16	+3	3	6
7	13	11	-2	2	4
8	6	11	+5	5	8
9	7	17	+10	10	10,5
10	18	19	+1	1	1,5
11	14	18	+4	4	7
Сумма рангов:					66

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.9).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{11*(11+1)}{2} = 66, \quad (4.9)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{\text{эмп}}$  по формуле (4.10).

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr = 4 + 4 + 4 = 12, \quad (4.10)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.13 –  $T_{кр}$  для  $n=11$ 

n	$T_{кр}$	
	$p0.01$	$p0.05$
11	7	13

Таблица 4.14 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской для показателя Эмоциональное отношение

N	Баллы по показателю «эмоциональное отношение»		Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До реализации программы ( $t_{до}$ )	После реализации программы ( $t_{после}$ )			
1	7	10	+3	3	8,5
2	11	12	+1	1	3,5
3	18	19	+1	1	3,5
4	12	17	+5	5	11,5
5	8	9	+1	1	3,5
6	20	19	-1	1	3,5
7	8	12	+4	4	10
8	20	21	+1	1	3,5
9	4	9	+5	5	11,5
10	9	15	+6	6	13
11	17	18	+1	1	3,5
12	20	17	-3	3	8,5
13	7	9	+2	2	7
Сумма рангов:					91

Рассчитаем сумму рангов по формуле (4.11).

$$\sum R = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{13*(13+1)}{2} = 91, \quad (4.11)$$

где  $\sum R$  - сумма рангов,

$N$  - количество испытуемых.

Найдём значение  $T_{эмп}$  по формуле (4.12)

$$T_{эмп} = \sum Rr = 3,5 + 8,5 = 12, \quad (4.12)$$

где  $\sum Rr$  - сумма рангов сдвигов с редким знаком.

Таблица 4.15 –  $T_{кр}$  для  $n=13$ 

n	$T_{кр}$	
	$p0.01$	$p0.05$
13	12	21