



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическое сопровождение профессионального  
самоопределения старшеклассников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
69,99% авторского текста  
Работа решил. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«5» 05 2022 г.  
зав. кафедрой теоретической  
и прикладной психологии  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-510-227-5-1  
Апшитикова Татьяна Леонидовна  
Научный руководитель:  
кандидат псих. наук, доцент кафедры  
теоретической и прикладной психологии  
Мельник Елена Викторовна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	7
1.1 Понятие профессионального самоопределения в научных исследованиях.....	7
1.2 Особенности профессионального самоопределения старшекласников..	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.....	22
4	
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	30
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента. ....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	47
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.....	47
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента .....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профессиональному самоопределению старшекласников .....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики профессионального самоопределения старшеклассников.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников .....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Рассматриваемая тема, на сегодняшний день, является достаточно актуальной, поскольку выбор профессии – это одно из важнейших событий в жизни человека, которое является критическим моментом в его развитии и определяет его дальнейший жизненный путь.

Актуальность темы исследования обусловлена нынешней обстановкой в стране: уменьшение количества учреждений высшего образования, количества бюджетных мест для поступления, популяризация среднего профессионального образования, поэтому старшеклассникам приходится более ответственно относиться к выбору дальнейшего направления обучения.

Работы по профориентации в школе недостаточно для профессионального самоопределения старшеклассников. Прежде всего, на современном рынке труда появляется много новых профессий, и каждый год эти списки дополняются новыми специальностями. Однако старшеклассники даже не имеют представления о новых профессиях, которые существуют сейчас. Некоторые студенты полностью уверены в своем выборе, а другие совершенно сбиты с толку. Поэтому сегодняшним выпускникам требуется очень серьезная работа по психолого–педагогическому обеспечению профессионального самоопределения старшеклассников в условиях современного образования.

В.Г. Иванов, Е.А. Климов, Дж. Голланд, Н.С. Пряжников, А.А. Азбель Э.Ф. Зеер рассматривали вопрос профессионального самоопределения в своих работах последовательно и разносторонне. Большинство ученых взяли за основу труды Льва Семеновича Выготского.

Цель данной выпускной квалификационной работы – теоретически обосновать и экспериментально провести психолого–педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников.

Объект исследования – профессиональное самоопределение старшекласников.

Предмет исследования – процесс психолого–педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.

В соответствии с целью, объектом и предметом сформирована следующая гипотеза: уровень готовности к профессиональному самоопределению старшекласников повысится при условии реализации специально разработанной психолого–педагогической программы сопровождения на основе занятий по самопознанию с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить понятие профессионального самоопределения старшекласников в психолого–педагогической литературе.
2. Рассмотреть особенности профессионального самоопределения старшекласников.
3. Представить модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников
4. Провести анализ этапов, методов, методик и исследования.
5. Дать характеристику выборки констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого–педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.
7. Провести анализ результатов опытно–экспериментального исследования психолого–педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.
8. Разработать рекомендации педагогам, старшекласникам и родителям по развитию профессионального самоопределения старшекласников.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, систематизация и обобщение научной литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: анкета «Личный профессиональный план» (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер); дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель), методика определения типа личности (Дж. Голланд).

3. Статистико–математические методы: Т–критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ "СОШ № 106 города Челябинска". В исследовании приняли участие дети старшего школьного возраста в количестве 20 человек.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя: введение, основную часть, заключение, список использованных источников и приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

## **1.1 Понятие профессионального самоопределения в научных исследованиях**

В нашей стране профориентацией впервые занялись в конце девятнадцатого века. Анализ литературы и документов позволяет сделать вывод, что в истории становления системы профессионального самоопределения в России можно выделить определённые периоды, которые отражают своеобразие решения исследуемой проблемы.

В профориентологии выделяют пять этапов становления профориентации. На первом этапе (с конца девятнадцатого до начала двадцатого века) происходит зарождение и становление профориентологии и профориентации. Во время второго этапа (с начала двадцатых по середину тридцатых годов двадцатого века) первоочередным становится поиск форм и методов организации профориентации, анализ практического и экспериментального материала. Третий этап (с конца тридцатых по середину пятидесятих годов двадцатого столетия) характеризуется эпизодическим функционированием профориентации, уходом от решений проблем, вызванных профессиональным самоопределением. Для четвёртого этапа (с начала шестидесятих до середины восьмидесятих годов двадцатого века) характерен активный поиск новых решений проблем профориентации. Это было связано с реформами в системе образования. В конце восьмидесятих наступает пятый этап, который длится по настоящее время. В профориентационной работе сместились акценты в сторону становления индивидуальности, оказания практической помощи в профессиональном самоопределении, реализации в профессии [11, с.79].

Наиболее последовательно и разносторонне вопросы профессионального самоопределения субъекта рассматриваются в работах Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова [59, с. 144].

В своих работах Е.А. Климов утверждает, что профессиональное самоопределение это одно из самых главных проявлений психического становления человека, как процесс его включения в профессиональное сообщество и более широко - в социальное сообщество. В течение жизни у личности возникает своё отношение к различным областям труда, создаётся представление о профессиях, своих возможностях, формируются предпочтения в социально-экономических факторах оценки труда, выделяется диапазон возможных выборов. Итогом смысловых и мотивационных изысканий индивида становится выполнение социально значимой работы, направленной на производство социально ценного продукта [8, с.186].

Е.А. Климов выделяет следующие периоды развития личности как субъекта труда:

1. Стадия предигры (от рождения до 3 лет), во время этой стадии осваиваются функции восприятия, движения, речи, простейшие правила поведения и моральные оценки. Результаты этой стадии являются основой дальнейшего развития и приобщения человека к труду [71, с. 46].

2. Стадия игры (от 3 до 6-8 лет), в этот период происходит овладение “основными смыслами” деятельности человека. Одним из главных факторов успешной социализации в будущем является знакомство с конкретными профессиями (игры в шофера, во врача, в продавца, в учителя и т.д.), что также характерно для данного возраста [40, с. 10].

3. Стадия овладения учебной деятельностью (от 6-8 до 11-12 лет). В этом возрасте активно формируется самоконтроль, самоанализ, способность планировать свою деятельность и т.п. Особенно важно, когда школьник самостоятельно решает в какое время сделать домашнее задание, пересиливая свое желание расслабиться после школы и погулять.



4. Стадия “оптации” (optatio - от лат. - желание, выбор) (от 11-12 до 14-18 лет). Это стадия ответственного и сознательного выбора и планирования профессиональной траектории, подготовки к жизни, к труду. Соответственно, человек, находящийся в ситуации профессионального самоопределения называется “оптантом”. Особенностью этой стадии является то, что в ситуации “оптанта” вполне может оказаться и взрослый человек. Сам Климов говорил, “оптация - это не столько указание на возраст”, сколько на ситуацию выбора профессии.

5. Стадия «адепта» - это прохождение профессиональной подготовки, чаще всего люди проходят эту стадию сразу после окончания общеобразовательной школы.

6. Стадия «адаптана» – это начало профессиональной деятельности после завершения профессионального обучения. Этот период может продолжаться от нескольких месяцев до 2-3 лет [21, с.53].

7. Стадия «интернала» – данная стадия характеризуется вхождением в профессию в качестве полноценного коллеги, который способен стабильно работать на нормальном уровне. Это стадия, о которой Е.А. Климов говорит, что работника коллеги воспринимают как «своего среди своих», т.е. работник уже вошел в профессиональное сообщество как полноценный член («интер» и означает: вошел «внутри», стал «своим»).

8. Стадия «мастера». На данной стадии работник заметно выделяется на общем фоне, о нем можно сказать: «лучший» среди «нормальных», среди «хороших» [47, с. 564].

9. Стадия «авторитета». До неё доходят не многие. На этой стадии работник становится «лучшим среди мастеров».

10. Стадия «наставника» – высший уровень работы любого специалиста. На этой стадии работник реализует себя в двух сферах: как великолепный специалист в своей отрасли, и как Учитель, передавая свой лучший опыт ученикам и воплощая в них часть своей души.

Можно сделать вывод, что самым высоким уровнем развития любого специалиста является педагогический уровень. Образование и педагогика стали основой человеческой культуры, потому что обеспечивают сохранение лучшего опыта человечества и преемственность [25, с.18].

Одной из важнейших составляющей профессионального самоопределения является формирование профессионального самосознания. В структуре профессионального самосознания выделяют:

1. Осознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности («мы - инженеры»).

2. Оценка своего соответствия профессиональным эталонам и своего места в сообществе согласно системе социальных ролей (новичок, один из лучших специалистов и пр.).

3. Знание человека о степени его признания в социальной группе («меня считают хорошим специалистом»).

4. Знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, индивидуальных способах успешного действия, о своем индивидуальном стиле деятельности.

5. Представление о себе и своей работе в будущем.

Е.А. Климов делил профессиональное самоопределение на два уровня: практический (реальные изменения социального статуса человека) и гностический (перестройка сознания и самосознания) [31, с.121].

В контексте новой области практической психологии - психологии профессий проблему профессионального самоопределения личности рассматривает Э.Ф. Зеер. Он выделяет следующие характеристики профессионального самоопределения:

1. Избирательность отношения личности к миру профессий.

2. Осуществлением профессионального выбора с учетом собственных индивидуальных особенностей человека, социально-экономических условий и требований профессии.

3. Постоянным самоопределением человека в течение всей жизни.

4. Детерминацией внешними событиями (окончание обучения, изменение места жительства и пр.).

5. Тесной взаимосвязью с, проявлением личностной зрелости, самореализации человека [10, с.40].

Профессиональное самоопределение личности проявляется в эмоциональном отношении человека к своему месту в профессии. Оно определяется социально-экономическими условиями, профессиональными и возрастными кризисами, отношениями между людьми в коллективе. Самым главным фактором, который определяет профессиональное самоопределение является активность личности, её способность взять ответственность за своё становление. Профессиональное самоопределение, по мнению Э.Ф. Зеера является необходимым фактором самореализации человека в культуре в целом, и в конкретной профессии в частности [27, с.160].

Н.С. Пряжников предложил свою модель профессионального самоопределения. Данная модель включает в себя следующие компоненты:

1. Осознание ценности труда на пользу общества и нужности профессиональной подготовки (ценностно-нравственная основа самоопределения).

2. Ориентация в социально-экономической ситуации и прогнозирование статусности выбираемого труда.

3. Определение общих ориентиров в мире профессии и выбор профессиональной цели-мечты.

4. Выделение ближайших профессиональных задач как этапов декомпозиции дальней цели [38, с. 729].

5. Анализ информации о профессиях, вариантах трудоустройства, профессиональных учебных заведениях, в которых можно освоить интересующую специальность.

6. Знание о личных качествах, которые необходимы для реализации запланированного, а также о возможных трудностях достижения, с которыми можно столкнуться в процессе достижения цели.

7. Наличие запасных вариантов выбора в случае, если возникнут непреодолимые сложности в достижении первоначальной цели.

8. Начало реализации на практике личной профессиональной перспективы, далее по мере получения обратной связи корректировка целей и задач [24, с.68].

Динамика профессионального самоопределения индивида очень непростая, на нее имеют влияние различные факторы [28, с.194].

К первой группе (социально-экономические) факторов относится разнообразие профессий, их изменение и развитие в будущем: одни профессии появляются, другие исчезают. К социально-экономическим факторам также относятся способы и орудия производства. К примеру, ещё четверть века назад персональный компьютер был редкостью, их использовали только в организациях, на промышленных предприятиях; сейчас отсутствие компьютера в доме можно считать редкостью [44, с.106].

Помимо вышеперечисленного к этой группе факторов относится престиж профессии, моральные и материальные стимулы труда, а также потребность общества в тех или иных специалистах. Именно из-за недооценки этого фактора сегодня на рынке труда имеется много экономистов, юристов, которые не могут найти работу по профессии из-за перенасыщения [16, с.10].

Вторая группа представлена социально-психологическими факторами. К ним относятся мотивы выбора профессии и социальное окружение (на профессиональное самоопределение оказывает влияние окружение, статус ученика в классе, материальное положение семьи, социальный статус родителей) [18, с.165].

К третьей группе относятся психологические факторы, они включают в себя самооценку и уровень притязаний, интересы и склонности, уровень интеллектуального развития, особенности памяти, внимания, общие и специальные способности [42, с. 234].

Четвёртая группа факторов - психофизиологические. Данная группа представлена тремя факторами: состояние здоровья, особенности темперамента (холерикам, например, будет тяжело в профессиях, где деятельность монотонна и неспешна), и свойства нервной системы. Учёными были проведены неоднократные исследования, которые показали, что в определённых профессиях адекватность действий работника в чрезвычайной ситуации зависит от основных свойств нервной системы, а не от опыта работы. Однако, почти в любой сфере есть специальности, которые требуют разные типы нервной системы. Например: в профессии врача, для лиц с слабой нервной системой могут быть рекомендованы специальности терапевта, окулиста, педиатра, где вероятность экстремальной ситуации низка и есть время на принятие решений. При этом людям со слабой нервной системой противопоказаны специализации врача скорой помощи, реаниматолога, хирурга. Особенности нервной системы не всегда могут быть противопоказанием к той или иной профессии, но и не обращать внимания на их нельзя, потому что это может привести к болезненным ошибкам при профессиональном самоопределении [3, с.29].

Одним из инструментов профессионального самоопределения является составление личного профессионального плана (ЛПП) [7, с.23].

Личный профессиональный план – обоснованное представление человека о своём желаемом профессиональном будущем и путях его достижения. Содержание профессионального плана для каждого человека будет индивидуальным, но есть основные пункты, которые обязательно должны присутствовать [41, с. 303].

Основные пункты профессионального плана:

1. Главная цель: чем заниматься, кем быть, чего достигнуть.
2. Реалистичная оценка своих внутренних возможностей для достижения этой цели: способности, состояние здоровья, работоспособность и т.п.
3. Пути и средства достижения цели: где и как можно попробовать свои силы, где получить нужное образование, как повышать профессиональное мастерство, какие профессионально важные качества надо сформировать и развить и т. д.
4. Возможные трудности на пути достижения цели, способы их преодоления.
5. Запасные варианты на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта [6, с.24].

На успешность реализации профессионального плана влияют:

1. Определенность, ясность плана.
2. Полнота плана (когда учтены все необходимые факторы: направленность интересов, способности, состояние здоровья, уровень образования и т. д.).
3. Устойчивость плана (во времени, как уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению).
4. Реалистичность плана (как опора на реальные социальные и психологические возможности реализации профессионального выбора).
5. Логическая обоснованность и внутренняя согласованность (как соотнесение возможностей человека с требованиями профессии).
6. Согласованность плана с потребностями рынка труда.
7. Мотивация на выполнение плана [71, с. 54].

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы: развитие личности, оказании действенной помощи в самоопределении, самореализации в профессиональной деятельности являются приоритетными видами деятельности современной профориентологии.

Профессиональное самоопределение это одно из важнейших проявлений психического развития и является частью процесса социализации.

Формирование профессионального самосознание является одной из главных составляющих профессионального самоопределения.

На процесс профессионального самоопределения имеют влияние социально-экономические, социально-психологические, психологические и психофизиологические факторы.

Составление личного профессионального плана очень действенный инструмент профессионального самоопределения.

## 1.2 Особенности профессионального самоопределения старшекласников

Старший школьный возраст – это переход от детского периода к взрослости, новый жизненный этап, во время которого человек приобретает новые качества и навыки, необходимые для взрослой жизни. Во многом из-за этого данный возраст называют также переходным [1, с.19].

Ключевой особенностью подросткового возраста являются глубокие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности.

Лев Семенович Выготский делил процессы развития подростка на две большие группы: натуральные процессы и социальные. Натуральные процессы включают в себя половое созревание и биологическое созревание организма в целом. Социальные процессы состоят из процессов воспитания, обучения и социализации в широком смысле. Натуральные и социальные процессы не параллельны, но взаимосвязаны. Развитие идёт неравномерно. Например, отдельные системы органов человека созревают в разное время. Также расходятся во времени темпы социального и биологического созревания [12, с.258].

Главной задачей человека в подростковом возрасте становится адаптация к большому количеству всесторонних и глубоких изменений, происходящих с его социальным статусом, организмом и психикой [45, с. 142].

Чувство взрослости — это основное и главное новообразование подросткового возраста. Старшеклассник стремится скорее стать взрослым, он понимает, что он уже совсем не ребенок. Подростку хочется быть независимым и самостоятельным, и еще в большей степени он желает, чтобы окружающие воспринимали его как личность. Учителя, родители и другие взрослые могут вызвать протест, если будут относиться к старшекласснику как к ребенку [17, с.294].

Человек в этом возрасте испытывает глубокий интерес к собственной личности. Личность проявляет интерес к себе, у неё появляется собственная шкала оценки тех или иных фактов и событий. Подросток формирует собственные взгляды и суждения; сопоставляя себя со сверстниками и их действиями, он пытается оценить свои возможности и поступки. В этот период полностью формируется Я-концепция. Это происходит с помощью рефлексии, через сравнение себя с другими, а также путем восприятия оценок, данных ему сверстниками и взрослыми [5, с.82].

Общение со сверстниками выступает ведущей деятельностью подростков. В общении реализуются все мотивы этого возрастного периода, а именно стремление к самовыражению, самопознанию, самоутверждению [26, с.113].

Подросткам свойственен широкий круг интересов: учебные, спортивные, технические. Взаимодействуя, этот круг интересов составляет сложную систему, в которой чаще всего появляется ведущая группа интересов (например, научная). Эта группа ясно выражает общую направленность личности, остальные группы интересов проявляются только эпизодически, оказывая небольшое влияние на направленность



личности. Несомненно, учебные интересы подростков также образуют систему, которая проявляется как эмоционально-познавательное отношение к нескольким учебным предметам. Психолог В.Г. Иванов установил, что в седьмом и восьмом классах в системе учебных интересов проявляется ведущий интерес к одному или двум предметам. Вследствие этого в старшем подростковом возрасте эмоционально-познавательное отношение к учебным предметам приводит к формированию профессионального интереса [32, с.23].

Самооценка играет одну из главных ролей в профессиональном самоопределении личности. В науке самооценка рассматривается как часть самопознания. Самопознание можно определить, как осознание личностью самого себя, своего «Я». Осознать самого себя - значит сложить представление о себе относительно своих личных качеств, уровня их развития, сил, важностей, то есть оценить их в должной мере. Это происходит путем сравнения себя с другими, через осознание своих достижений, возможностей, и сравнения их с успехами и достижениями других людей.

В самом слове «самооценка» лежит ключ к пониманию его значения. Самооценка является психическим образованием и может меняться в течении жизни, также рассматривать её нужно в аспекте определённого возрастного периода. В контексте профессионального самоопределения личности самооценка является оценкой, которую человек дает самому себе, своим возможностям, соответствующим или не соответствующим специфике профессии, специальности [2, с.94].

Школьники пытаются выбрать ту профессию, которая соответствует пониманию их способностей и возможностей. Чаще всего они делают неправильный выбор, потому что представление о себе у подростков не соответствует реальному положению дел. Несоответствие может выражаться как в завышении своих способностей, так и в недооценке себя. Полно и объективно подростки могут оценить себя крайне редко [9, с.128].

У самооценки в подростковом возрасте есть две основные функции: прогнозирование будущей профессии и самовоспитание.

При выборе профессии подростки чаще всего ставят на первое место выраженность у себя нравственно-волевых качеств, затем интеллектуальных и в последнюю очередь организаторских качеств [14, с.50].

У молодых людей, которые заинтересованы в своей будущей профессиональной реализации, стремятся получить профессию в процессе работы или пройти обучение в профессиональном учебном заведении, можно наблюдать опережающее развитие в оценке своих личностных качеств по сравнению с оценкой своих профессиональных качеств. Такие подростки лучше представляют себя как личность в целом, то есть в сочетании своих склонностей, интеллектуальных, физических, моральных качеств, интересов, но в меньшей степени имеют представления о своем профессиональном «Я» [20, с.197].

Имеющиеся различия в самооценке чаще всего касаются ее когнитивного компонента. Одни люди знают о себе меньше, другие больше. Одни качества личности не оцениваются (потому что не актуальны), другие, важность которых высока на данный момент подвергаются оценке и анализу. Существуют и такие личностные свойства, и качества, по которым человек не может оценить себя, потому что они не включаются в сферу осознания и самооценки [34, с. 118].

Существует несколько уровней адекватности самооценки:

1. Высокий уровень можно наблюдать у тех подростков, чья самооценка личных качеств, способностей, интересов, полностью совпадает с оценкой родителей, учителей и других взрослых. Это подтверждается деятельностью с достигнутыми успехами школьника в различных активностях.

2. Средний уровень мы можем наблюдать в случаях, когда учащиеся частично недооценивают или переоценивают свои способности по

сравнению с оценкой взрослых. Часто в этом случае школьники выбирают профессию без учёта своей пригодности, лишь на основе познавательного интереса к школьным предметам.

3. Низкий уровень имеет место тогда, когда выбор специальности происходит совершенно необоснованно, у подростка сильно заметна резкая недооценка или переоценка своих способностей, интересов, личных качеств по сравнению с оценкой учителей, родителей [19, с.27].

Можно выделить следующие особенности личности, которые делают возможным процесс профессионального самоопределения: потребности, интересы, ценностные ориентации, склонности, профессиональные намерения, мотивы выбора профессии, черты характера, темперамент, профессиональную направленность [65, с. 108].

Можно выделить следующие ценности, на которые ориентируется человек при выборе своего профессионального пути:

1. Возможность быть полезным обществу, самоутвердиться в ближайшей социальной среде, в социуме в целом.
2. Возможность получить признание знакомых, родных, друзей.
3. Неугасающий интерес к работе, возможность самовыражения и самосовершенствования.
4. Реализация своих умений, способностей, применение своих знаний на практике.
5. Творческий характер труда.
6. Возможность развить мастерство.
7. Материально-практические.

Выбор ценностей определяется мотивами. Мотивы зависят от потребностей, интересов, целей личности [35, с. 106].

Прояснив мотивы выбора профессии можно узнать, что именно заставило подростка избрать данный вид деятельности и насколько аргументированы мотивы выбора. Эта ясность даёт возможность выяснить на какие ценности направлена личность. Во взаимосвязи с другими

характеристиками личности ценности можно представить следующим образом: потребности - интересы - ценности - мотивы - цели – выбор [4, с.114].

Обозначим главные характеристики личности, которые влияют на выбор профессии: интерес, характер, темперамент, склонности, способности [13, с.10].

Интерес - мотив, действие которого обусловлено эмоциональной привлекательностью и осознанной значимостью. Интерес проявляется, прежде всего, во внимании. Данный мотив является выражением общей направленности личности, он охватывает все психические процессы - восприятия, мышления, памяти. Интерес активизирует деятельность личности, направляя её по определённому руслу. Если у человека есть интерес, любая работа идёт легче и продуктивнее. Так интерес рождает склонность.

В подростковом возрасте формируются интересы, которые в будущем сыграют значительную роль при определении дальнейшего жизненного пути и профессиональном самоопределении [15, с.46].

Склонностью называют одну из конкретных форм направленности индивида. Эта направленность выражается в осознанном и эмоциональном предпочтении той или иной сферы деятельности, ценности. Склонность базируется на глубокой, устойчивой потребности в конкретной ценности.

Индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условием успешного выполнения продуктивной деятельности называются способностями [30, с.258].

Любая способность является предрасположенностью к чему-нибудь, к какой-то деятельности. Наличие у человека индивида способности означает его пригодность к определенному виду деятельности. Деятельность человека - это действия, посредством которых человек создает материальную и духовную культуру в процессе исторического развития, изменяя природу. Различные проявления человека,

разнообразные стороны его общей способности к освоению достижений человеческой культуры и её дальнейшему развитию называются специальные способности. Большую роль в становлении способностей играют задатки. Задатками называют наследственно закрепленные, органические предпосылки для развития способностей. Разные люди от рождения наделены различными задатками.

Наличие задатков не гарантирует проявление способностей. Между этими двумя понятиями довольно большая дистанция. По сути, прохождение этой дистанции это и есть путь становления личности. Задатки могут развиваться в различных направлениях, они многозначны [43, с. 261]

Способности определяют, что может человек. Интересы, потребности и тенденции личности определяют, что он хочет. Также на процесс самоопределения влияет характер и темперамент подростка.

Темперамент является врождённой характеристикой, его нельзя поменять. Характер же меняется в процессе жизни. Характер неразрывно связан с темпераментом, и направленностью личности. Темперамент является предпосылкой характера [39, с.54].

Темперамент можно определить, как совокупность особенностей психической деятельности. К ним относятся: ритм, темп, интенсивность, быстрота, составляющих эту деятельность психических состояний и процессов. При выборе профессии важно учитывать темперамент, потому что свойства нервной системы напрямую связаны с уровнем активности личности, её трудоспособностью, динамики деятельности, особенности социальных контактов, адаптивными способностям, характер эмоционального тонуса, коммуникативности [23, с.104].

Очень важно при выборе профессии учитывать характер. Характер определяется суммой устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые проявляются в общении и деятельности, и обуславливают типичные для этой личности способы поведения.

Темперамент, характер и способности складываются в индивидуальный стиль деятельности. Данный феномен является важнейшим характерологическим проявлением [56, с.47].

Индивидуальный стиль деятельности - это обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности. Используя свой стиль, индивид может успешно приспособиться к условиям и требованиям деятельности независимо от своего темперамента. Преобладающий нервный тип, если он препятствует хорошему выполнению деятельности, как бы отрастает компенсационными механизмами, иной группой свойств деятельности, что обуславливает успех [61, с. 146].

Таким образом, к индивидуально-психологическим особенностям, влияющим на профессиональное самоопределение, относятся составляющие направленности личности старшего школьника, образующие профессиональную направленность. Особое место среди компонентов направленности личности отводится образу «Я» как структуре, формирующей мотивацию к профессиональной деятельности. Важную роль в процессе профессионального самоопределения играет адекватная самооценка, активность личности, проявляющаяся в характерологических свойствах, главным из которых является индивидуальный стиль деятельности.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников

На основе выполненного анализа литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников было разработано дерево целей исследования.

Дерево целей – это структурированная, построенная по

иерархическому принципу (распределённая по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчинённые ей подцели первого, второго и последующего уровней. [52, с.124].

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.

Метод «дерево целей» широко использует профессор В. И. Долгова.

Представим дерево целей психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников на рисунке 1.

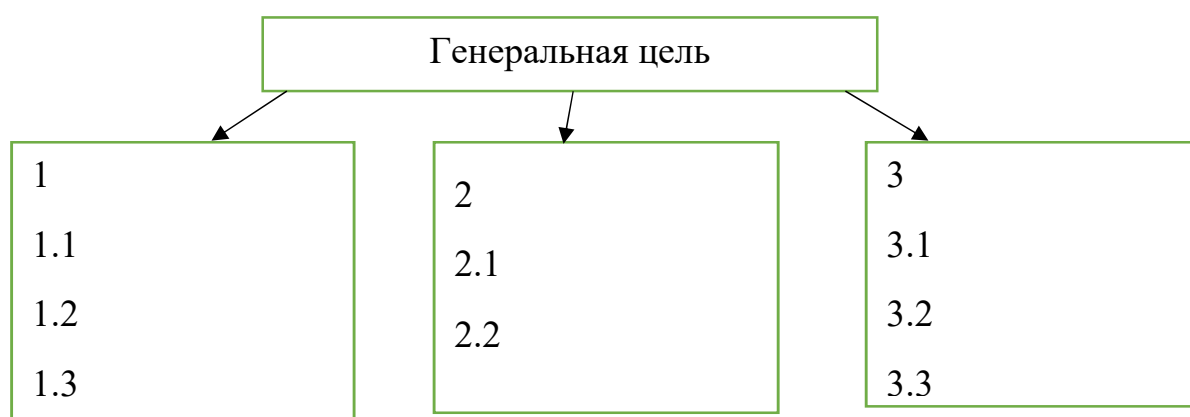


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников

Описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально провести психолого–педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников.

1. Теоретически проанализировать проблему психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников.

1.1 Проанализировать понятие «профессионального

самоопределения» в психолого-педагогической литературе.

1.2 Раскрыть особенности профессионального самоопределения старшекласников

1.3 Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.

2. Организовать исследование профессионального самоопределения старшекласников

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Представить программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников. Организовать опытно-экспериментальное исследование профессионального самоопределения старшекласников.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям, старшекласникам и педагогам по профессиональному самоопределению старшекласников.

Модель – это искусственно созданное явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное естественному явлению, научное изучение которого затруднено или невозможно.

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [51, с.348].

Общая модель формирования – это система условий оптимального возрастного развития личности в целом, которая предполагает: расширение, углубление, уточнение представлений человека об



окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними. А также использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности.

Одна из главных задач использования модели – это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях [72, с.112].

Составим модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников.

Графическое изображение модели психолого-педагогического сопровождения старшеклассников представлена на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

В теоретическом блоке анализируется понятие профессионального самоопределения старшеклассников в психолого-педагогической литературе, его психологические особенности и обоснование модели психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения

Диагностический блок посвящён проведению исследования профессионального самоопределения старшеклассников.

Для изучения уровня профессионального самоопределения старшеклассников проведены три методики: методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер); дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель); методика профессионального самоопределения Дж. Голланда.

Блок сопровождения посвящён разработке и реализации программы психолого-педагогического сопровождения профессионального

самоопределения старшеклассников [62, с. 116].

Цель программы: формирование интереса к различным видам профессий, развитие способностей старшеклассников, формирование осознанного отношения к выбору профессионального и жизненного пути.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

1. Формирование знаний о своих индивидуальных особенностях.
2. Формирование знаний о специфике современного рынка труда, правилах выбора и способов получения профессии.
3. Сопоставление своих личностных особенностей с требованиями различных видов профессий.

Форма работы – групповая.

Аналитический блок – проведение повторной диагностики профессионального самоопределения старшеклассников, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа.

Для проверки гипотезы исследования о том, что готовность к профессиональному самоопределению у старшеклассников изменится, если реализовать программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью мы можем определить, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [66, с. 126].

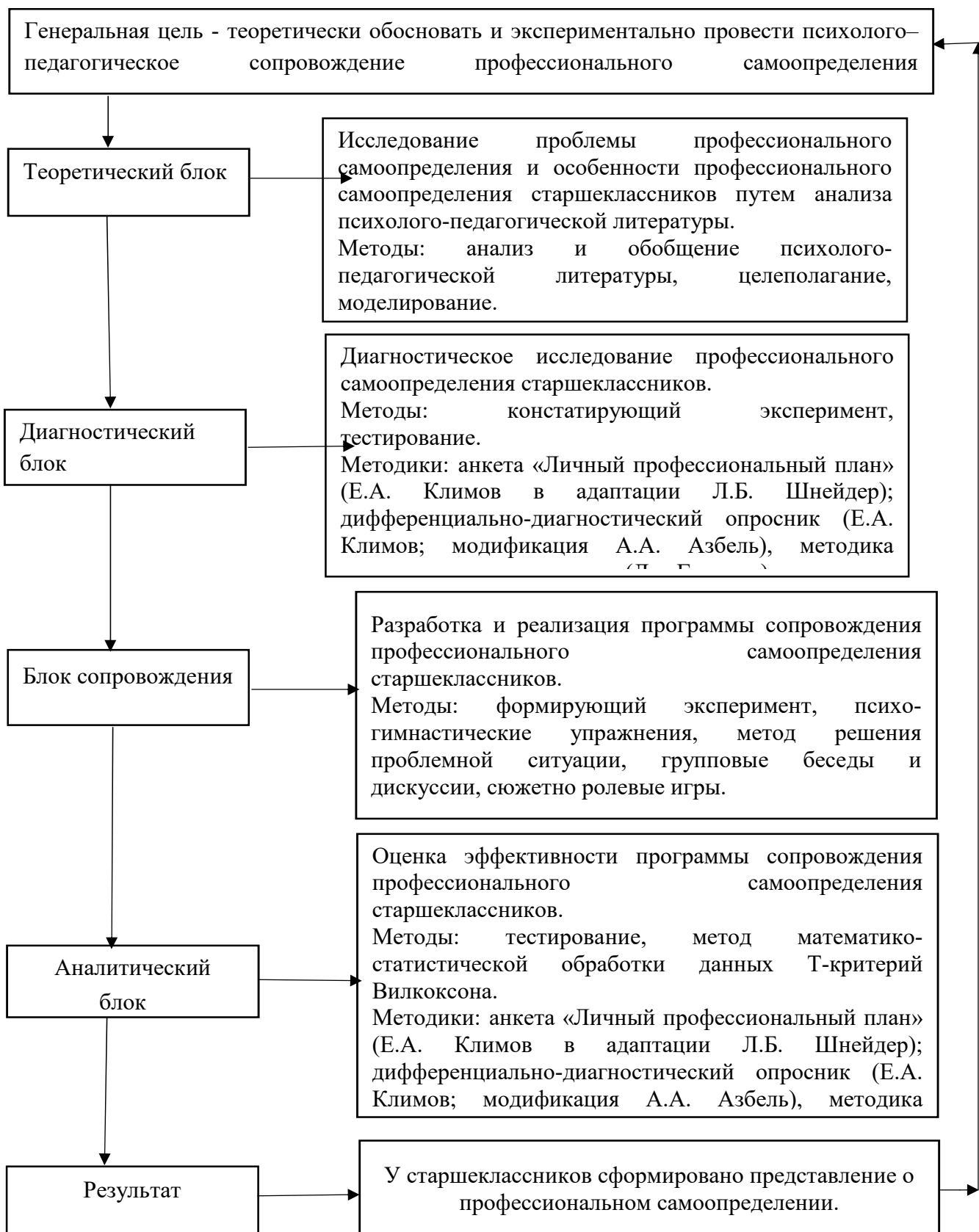


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «Дерево целей» и модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников. Модель включает четыре блока: теоретический, диагностический, сопровождения, аналитический.

#### Выводы по главе 1

В настоящее время упор в профориентационной работе делается на развитие личности, оказании действенной помощи в самоопределении, самореализации в профессиональной деятельности.

По мнению ученых, профессиональное самоопределение является одним из важнейших проявлений психического развития и является частью процесса социализации.

Согласно одной из самых известных периодизаций человека как субъекта труда (Е.А. Климов) высшим уровнем развития любого специалиста является педагогический уровень, когда специалист становится наставником и может передавать свой опыт новому поколению, что является основой для обеспечения преемственности и сохранения лучшего опыта человечества.

Важнейшей составляющей профессионального самоопределения является формирование профессионального самосознания.

На процесс профессионального самоопределения влияют четыре группы факторов: социально-экономические, социально-психологические, психологические и психофизиологические.

Одним из инструментов профессионального самоопределения является составление личного профессионального плана (ЛПП).

Основным новообразованием старшеклассников является чувство взрослости. В период старшей школы развиваются и достигают взрослого уровня все познавательные процессы. Подростковый возраст характеризуется способностью к волевой деятельности, однако также

присутствует импульсивность. Подросткам присуща широта интересов. В профессиональном самоопределении личности ведущую роль играет самооценка. К важнейшим характеристикам личности, влияющим на профессиональное самоопределение, относятся интерес, склонности, способности, темперамент, характер.

Важным комплексным характерологическим проявлением является индивидуальный стиль деятельности, складывающийся из проявлений в деятельности темперамента, характера и способностей.

Разработано «Дерево целей» и модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников, которая содержит 4 блока: теоретический, диагностический, сопровождающий и аналитический блок.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Поисково-подготовительный этап подразумевает под собой выбор, формулирование и обоснование проблемы исследования, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Были поставлены задачи, определены предмет и объект исследования. Подобрана специальная литература и другие источники по данной проблеме. Углубленное изучение, подробный анализ научной и научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы исследования. На данном этапе была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме профессионального самоопределения подростков. Была выработана гипотеза и подобраны методики для ее подтверждения.

Также на этом этапе был подготовлен стимульный материал и инструкции по его проведению. Применение метода целеполагания и моделирование к решению проблемы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников.

Опытно-экспериментальный этап. В рамках данного этапа проводится констатирующий и формирующий эксперименты. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер). Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 106 г. Челябинск в количестве 20 человек.

Контрольно-обобщающий этап. На данном этапе проводится повторная диагностика, анализ, обобщение полученных в ходе опытно-экспериментальной работы данных, систематизация результатов

исследования, представление их в графической форме (в виде диаграмм), формулирование соответствующих выводов, проверка гипотезы, применение статистико-математического метода: Т-критерий Вилкоксона, формирование психолого-педагогических рекомендаций для родителей, старшеклассников и педагогов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, систематизация и обобщение научной литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: анкета «Личный профессиональный план» (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер); дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель), методика определения типа личности (Дж. Голланд).

3. Статистико–математические методы: Т–критерий Вилкоксона

Охарактеризуем использованные методы исследования:

Анализ – это процесс расчленения целого предмета или явления на составные части - в плане мысленных представлений или материального моделирования [63, с. 172].

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека. Изучение литературы служит методом ознакомления с фактами, историей и современным состоянием проблем, а также способом создания первоначальных представлений, исходной концепции предмета, обнаружение «белых пятен» и неясностей в разработке вопроса. Изучение литературы и документальных материалов продолжается в ходе всего исследования: накопленные факты побуждают по-новому продумывать и оценивать содержание изученных источников, стимулируют интерес к вопросам, на которые ранее не было обращено

достаточного внимания. Основательная документальная база исследования - важное условие его объективности и глубины [48, с. 164].

Систематизация — это метод исследования, в рамках которого объекты организуются в некую систему на основе принципа, присущего каждому из них.

Обобщение - это переход на более высокую ступень абстракции путём выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области [54, с. 29].

Целеполагание — процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении этой идеи. Это одна из функций управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей)

Моделирование – создание и изучение моделей в действительности существующих объектов, явлений или процессов для разъяснения этих явлений, а также ради прогнозов явлений, интересующих исследователя.

Психологический эксперимент - проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

Различными авторами понятие «психологический эксперимент» трактуется неоднозначно, зачастую под экспериментом в психологии рассматривается комплекс разных самостоятельных эмпирических методов (собственно эксперимент, наблюдение, опрос, тестирование) Однако традиционно в экспериментальной психологии эксперимент считается самостоятельным методом [62, с. 144].

Констатирующий эксперимент - это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы. В дипломных работах констатирующий эксперимент



проводится для установления достоверности и правдоподобности поднимаемых вопросов. Проводится в естественных условиях.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [33, с. 25].

Психологический тест — это достаточно краткое, стандартизированное, ограниченное по времени испытательное задание. Ценность тестов зависит от их валидности и надежности — их предварительной экспериментальной проверки

Опросники – это такая группа психодиагностических методик, в которой задания представлены в виде вопросов и утверждений. Они предназначены для получения данных со слов обследуемого они наиболее распространенные диагностические инструменты, с помощью которых собирается информация об испытуемом. Опросники не имеют правильного или не правильного ответа, в них нужно выбрать утверждение, наиболее соответствующее испытуемому, отражают степень его согласия или не согласия с высказываниями [29, с. 65].

Анкетирование — опрос при помощи анкеты. Анкетирование в психологии используется с целью получения психологической информации, а социологические и демографические данные играют лишь вспомогательную роль. Контакт психолога с респондентом сведён здесь к минимуму. Анкетирование позволяет наиболее жёстко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована.

Метод формирующего эксперимента – метод психологического исследования, где исследователь строит обучение (воспитание) испытуемого таким образом, чтобы получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на

описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [37, с. 92].

Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер), она помогает выявить, насколько учащиеся видят свою профессиональную перспективу.

При планировании своих профессиональных перспектив важно иметь общую ориентировку в мире профессионального труда, знать, какие вообще существуют профессии, специальности, где трудятся соответствующие профессионалы и в каких учебных заведениях можно приобрести профессиональную подготовку. Большинство людей имеют свою профессиональную мечту (дальнюю профессиональную цель), которую сразу достичь нельзя, но к которой можно все время стремиться [24, с. 102].

Следующая методика - дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель). Опросник предназначен для отбора на различные виды профессий в соответствии с авторской классификацией типов профессий. Методика используется при профориентации подростков и взрослых. Результаты опросника ДДО показывают, к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес. В соответствии с объектом труда он выделяет пять типов профессий:

1. «Человек – природа» - все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.
2. «Человек – техника» - все технические профессии.
3. «Человек – человек» - все специальности, ориентированные на работу с людьми, их обслуживание, обучение, взаимодействие.
4. «Человек – система» - виды деятельности, связанные с языками, числами, условными обозначениями.

5. «Человек – художественный образ» - художественное отображение действительности.

6. «Человек - сам человек". Деятельность в этой области предполагает совершенствование своей внешности, тренировку различных спортивных навыков, а также осуществление психологической и физической подготовки к соревнованиям, турнирам, выступлениям.

Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда. Теоретической основой опросника профессионального самоопределения служит теория профессионального выбора, разработанная американским профессором Дж. Голландом. Её суть в том, что успех в профессиональной деятельности зависит от соответствия условия типа личности и типа профессиональной среды. Поведение человека определяется не только его личностными особенностями, но и окружением, в котором он проявляет свою активность. Люди стремятся найти профессиональную среду, свойственную своему типу, которая позволила бы им полнее раскрыть свои способности, выразить ценностные ориентации. Таких типов, согласно Голланду, шесть: реалистический или практический; интеллектуальный; социальный; конвенциальный или стандартный; предприимчивый; артистический. Опросник позволяет соотнести склонности, способности, интеллект с различными профессиями. [50, с. 78]

Математическая статистика – раздел математик, который посвящён математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Статистические данные при том называют сведения о числе объектов в какой-либо совокупности, которые обладают теми или иными признаками. [22, с. 162]

Дадим характеристику методу математического исследования – Т-критерий Вилкоксона. Это непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений. В литературе его также описывают как Т-критерий Вилкоксона, критерий знаковых рангов Вилкоксона, критерий Вилкоксона

для связанных выборок. Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке субъектов. Позволяет установить не только направление изменений, но и их серьезность. С его помощью мы определяем, является ли смещение индикаторов в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, можно сделать вывод, что структура исследования профессионального самоопределения старшеклассников включает в себя в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В работе были использованы теоретические методы научного познания: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение и эмпирические методы исследования: констатирующий эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос, формирующий эксперимент, методы математической статистики.

Также в работе использовались следующие методики изучения профессионального самоопределения старшеклассников: анкета «Личный профессиональный план» (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер); дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель); методика определения типа личности (Дж. Голланд).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Гипотеза исследования: уровень готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников повысится при условии реализации специально разработанной психолого–педагогической программы сопровождения на основе занятий по самопознанию с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Группу исследования составили 20 учеников 9 класса общеобразовательной школы № 106 города Челябинска.

В классе 12 девочек и 8 мальчиков в возрасте 15-16 лет. 4 человека из неблагополучных семей. У старосты присутствуют лидерские качества, контролирует активность класса, предлагает внеурочную деятельность, связывает группу воедино. Также имеются микро-группы при выполнении какой-либо деятельности и дружескому общению. При выполнении заданий проявляют активность, задают вопросы по поставленной теме, творческую активность практически не проявляют. Выраженной агрессии не наблюдается. Психологический климат в группе благоприятный.

Отверженных обучающихся нет, но наблюдаются испытуемые, которые отделяются от общей группы в моментах совместного взаимодействия.

В классе заметна некоторая разрозненность, так, например, ученики, которые ранее учились вместе, держатся особыми группками, иногда не желая допускать в них других одноклассников. Все это приводит к тому, что наиболее скромные и замкнутые ребята, которых в классе немного, но они присутствуют, теряют всякий интерес к общению.

Отношение класса с учителями – доброжелательно-деловые, на уроках активны и работоспособны. Общий уровень подготовки к занятиям – средний. В целом, в классе преобладает достаточно сплоченное взаимодействие обучающихся друг с другом, но можно заметить подгруппы, отделяющиеся от общего коллектива.

Практически все обучающиеся владеют навыками самостоятельного труда. 7 человек занимаются дополнительно: посещение музыкальных, танцевальных и спортивных кружков. Принимают активное участие во всех школьных мероприятиях. Участвуют в социально значимых мероприятиях класса.

В составе школьного научного общества состоит 2 человек из класса и они продолжают там свою работу. Разрабатывают новые проекты и участвуют в научно-практических конференциях.

Для подтверждения гипотезы сначала со всеми учениками было проведено анкетирование по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер).

Результаты отражены в таблице 1 приложения 2. На рисунке 3 мы видим, что 15%(3 чел.) имеют активную профессиональную идентичность, такие старшеклассники осуществляют поиск дополнительных, индивидуальных путей профессиональной подготовки, стремятся к практической реализации выбранных профессиональных целей, самостоятельно и осознанно выполняют деятельность. Отличаются самоорганизованностью, формированием индивидуального стиля деятельности.

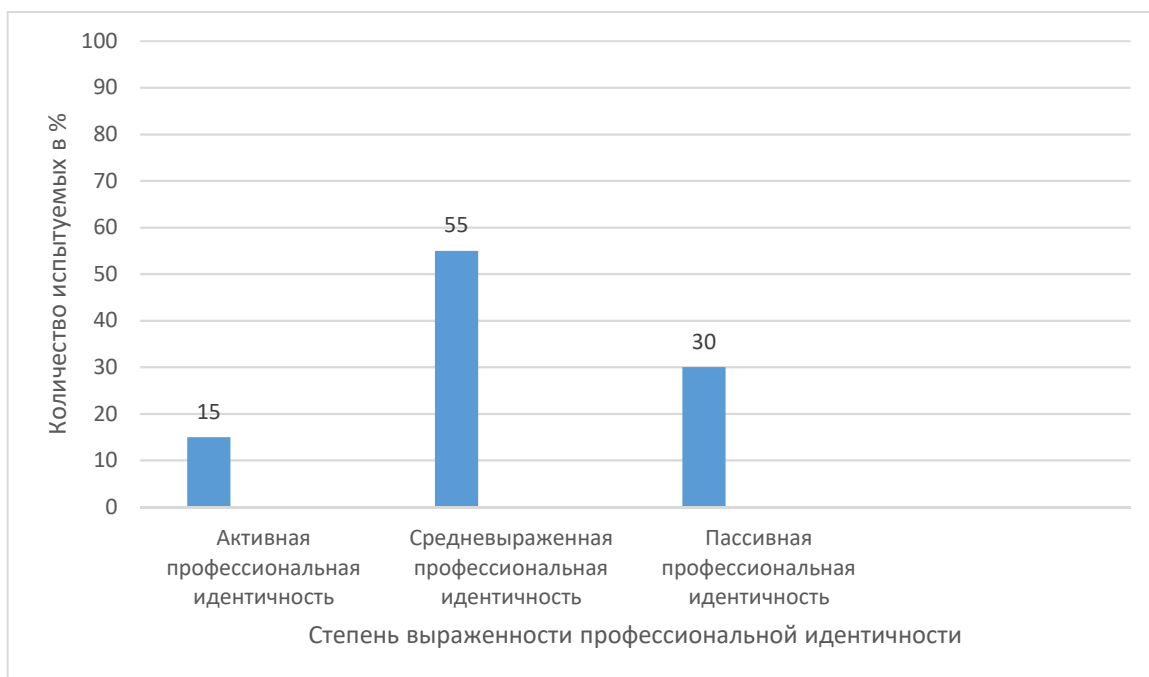


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня профессиональной идентичности старшеклассников по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер)

55% (11 чел.) имеют средневыраженную профессиональную идентичность, эти старшеклассники усваивают основные знания, требования профессии, осознают свои возможности, представления о выполнении данной деятельности, осуществляет ее по шаблону;

парадигмальное и ситуативное самоопределение. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как осведомленного.

30%(6 чел.) респондентов показали слабовыраженную профессиональную идентичность, эти старшеклассники осознают свои дальние и ближние профессиональные цели, стремятся понять дело и овладеть им во всех аспектах, освоить все трудовые функции. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как мечтающего, а его тождественность с профессией устанавливается в модальности «хочу».

Далее мы провели выявление у школьников склонностей и профессиональных предпочтений, с помощью дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова. Результаты отражены на рисунке 4.

Школьники, предпочитающие профессии типа «Человек-техника» (10% испытуемых, 2 чел.) - интересуются такими занятиями, как проектирование, монтаж и сборка технических устройств, производство, эксплуатация технических устройств, обеспечение бесперебойной работы и ремонт технических устройств. Для успешности в работе нужны технические способности, сенсомоторная координация, «ручное» и пространственное мышление, технический склад ума, моторные способности.

Испытуемые с преобладанием профессиональных интересов сферы «Человек-природа» (20% испытуемых, 4 чел.) делают выбор сфер деятельности, которые имеют отношение к анализу состояния растительных или животных организмов, занимаются изучением их условий жизни. По видам специализации можно назвать не только уход за живыми организмами, но и их исследование, научное изучение, проведение профилактики заболеваний. Возможные профессии этой сферы – овощевод, агроном, лесовод, животновод, ветеринар. К этому виду профессий предъявляются такие требования, как готовность работать в

трудных условиях, внимательность к мелочам, выносливость, готовность ждать отдаленных результатов своего труда.

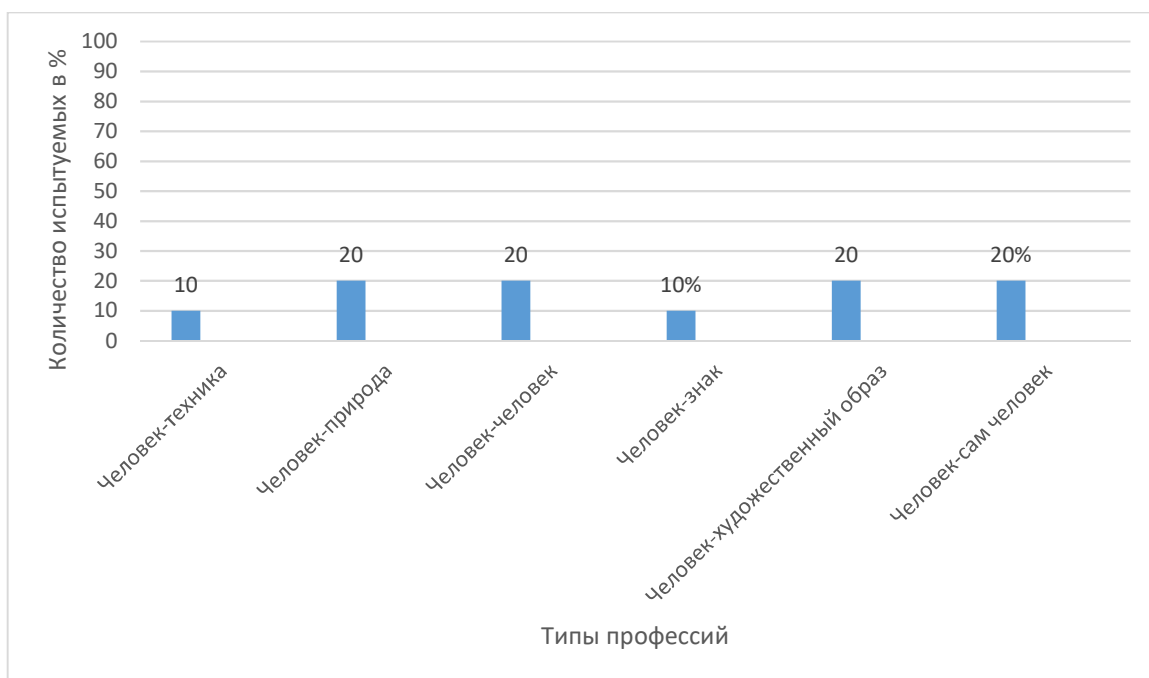


Рисунок 4 – Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников по методике дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова в модификации А.А. Азбель

20% (4 чел) испытуемых определили свой тип как «человек-человек» - эта область труда связана с выполнением действий по воспитанию и обучению, оказанию медицинской помощи; бытовому обслуживанию; консультированию в различных областях. Профессиональные требования: желание много общаться с клиентами, учениками, пациентами и пр., терпимость, человеколюбие, доброжелательность, готовность к установлению контактов с людьми, руководить другими.

Всего 10% (2 чел.) испытуемых из нашей выборки, у которых преобладает выбор в сфере «Человек-знак» - готовы выполнять работу с текстами либо цифрами, свободно пользуются формулами, могут без затруднений составлять таблицы или чертежи, возможны действия также и со звуковыми сигналами. Типичные профессиональные требования: терпение, устойчивость, концентрация внимания, аккуратность, быстрота реакции, действие по инструкции.



Школьники с выбором профессий типа «Человек - художественный образ» (20 % испытуемых, 4 чел.) ориентированы на создание художественных произведений, участие в творческих проектах изготовление изделий или моделей, а также их воссоздание в производстве небольших объемов. Возможные требования к исполнителю такой деятельности - это художественный вкус, способность к творчеству, специальные способности, развитое воображение.

Последняя группа профессий – "Сам человек". Деятельность в этой области для 20% (4 чел.) испытуемых предполагает совершенствование своей внешности, тренировку различных спортивных навыков, а также осуществление психологической и физической подготовки к соревнованиям, турнирам, выступлениям. К данному направлению деятельности относятся: тренеры, спортсмены, модели.

Далее нами было проведено исследование типа личности школьников по методике Дж. Голланда. Результаты представлены на рисунке 5. Данная методика предусматривает определение профессионального типа личности каждого из участников, степень осознания ими своих профессиональных предпочтений. Методика определяет шесть основных профессиональных типов личности: реалистический (практический), исследовательский (интеллектуальный), артистический, социальный, предпринимательский, конвенциальный. По результатам исследования были получены следующие результаты, которые отражены в таблице 3 приложения 2.

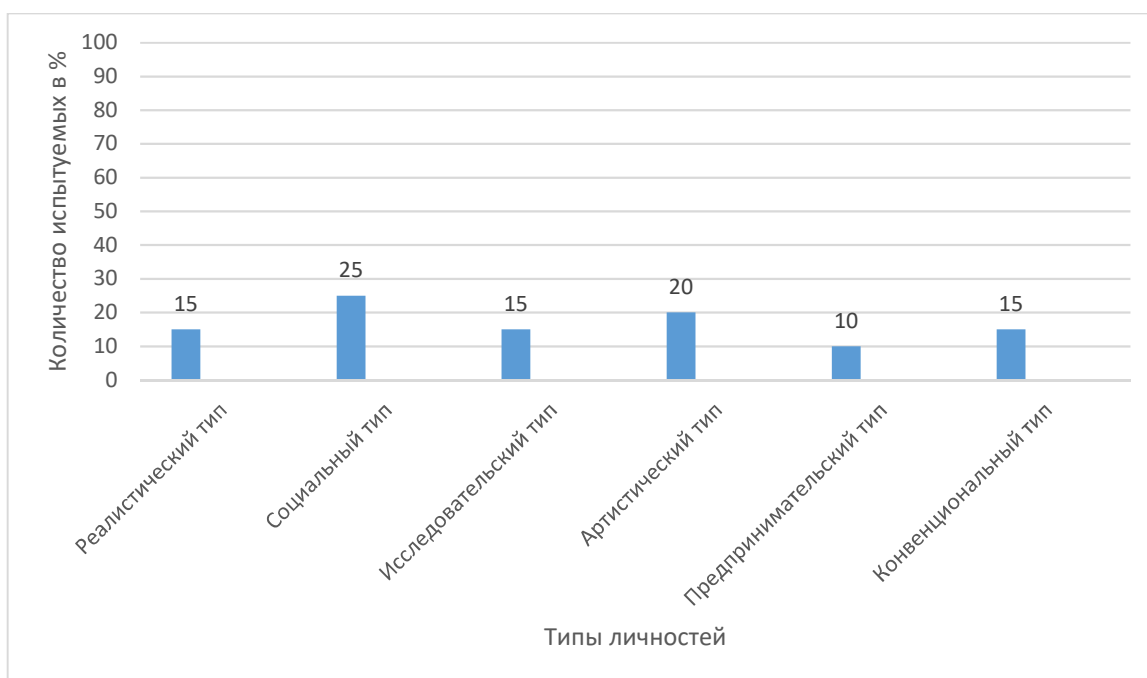


Рисунок 5 – Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников по методике Дж.Голланда

Социальный тип (С) доминирует у пяти респондентов (25% испытуемых). Индивиды с преобладающим социальным типом отличаются порядочностью, пониманием людей, эмоциональностью, эмпатией. Выражены социальные умения, независимы от мнения окружающих и успешно приспосабливаются к обстоятельствам. В структуре интеллекта доминируют вербальные способности. Предпочтительными сферами деятельности являются психология, медицина, педагогика. Несмотря на глобальную компьютеризацию общества и производства, человеческий фактор играет немаловажную роль. Для того, чтобы добиться успеха в той или иной деятельности, необходимо обладать чертами социального типа личности, уметь устанавливать контакты с людьми, обладать вербальными способностями.

Реалистический тип (Р), доминирующий у трех респондентов, (что составляет 15% от общего числа респондентов), отличается такими качествами, как честность, бережливость, естественность, общий консерватизм. Предпочтительным поведением является стремление

приступать к работе сразу. Данному типу личности желательно не отвлекаться на посторонние дела. Дж. Голланд считал, что это преимущественно мужской тип, т. к. обладает высокой эмоциональной стабильностью, ориентирован на настоящее, предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Предпочтительной сферой деятельности для данного типа является деятельность с конкретно поставленными задачами. Характерны невербальные способности и развитое пространственное воображение. Рекомендуемым является широкий спектр профессий: от физиков, финансистов до спортсменов и тренеров.

Часть опрошенных школьников отдает предпочтение исследовательской профессиональной деятельности (И) - 3 человека или 15% опрошенных. Не исключена возможность, что именно на юношеский возраст приходится пик творческой продуктивности. Выбирая эти виды деятельности, старшеклассники стремятся доказать свой потенциал, нестандартность, оригинальность мышления. Именно эта категория подростков при дальнейшем наблюдении оказалась задействованной в свободное от занятий время исследовательскими, творческими, активными видами деятельности, способствующими развитию интеллектуальных и нравственных качеств личности. Выделяются такие качества как аккуратность, независимость, направленность на достижение и изобретательность. Присутствуют аналитический склад ума, оригинальность суждений. Преобладают теоретические и эстетические ценности. Предпочтительной сферой деятельности являются научные профессии. Структура интеллекта гармонична, развиты и вербальные, и невербальные способности. Рекомендуемыми являются профессии математика, географа, творческие профессии, особенно – режиссер.

Предпринимательский тип (П) доминирует у 2 испытуемых, (10% испытуемых) Характерными чертами являются стремление к лидерству и признанию. Можно отметить некоторую агрессивность. В структуре

интеллекта преобладают вербальные способности. Рекомендуемые профессии: менеджер, брокер, репортер, дипломат, управленческие должности, предприниматель. Этот тип личности предпочитает деятельность, которая обеспечивает определенные материальные блага, дает возможность самоутвердиться в делах, выполняемых самостоятельно, по собственному решению. Здесь проявляется стремление юношей и девушек социально актуализироваться, не остаться социально незамеченным, быть социально приобщенным. Именно в возрасте ранней юности проявляется стремление освоить взрослые отношения, а потребность старшеклассников в определении своего места в системе общественных отношений, стремление к самоутверждению, самоорганизации, самосовершенствованию стимулируется происходящими в нашей стране изменениями социально-экономического и политического плана

Артистический тип (А), преобладающий у четырех (20%) респондентов, отличается воображением, красотой, самовыражением, либерализмом, выделяет у себя созидательность, независимость, оригинальность. В отношениях с окружающими опирается на свое воображение и интуицию. Присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Предпочитает занятия творческого характера, любит искусство, заканчивая любой деятельностью в гуманитарных науках. Развиты восприятие и моторика. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Рекомендуемые профессии: филология, история, любые виды искусства.

Трое респондентов (15% испытуемых) в качестве доминирующего выделили у себя конвенциональный тип (К). Они отличаются бережливостью, аккуратностью, честностью, настойчивостью, консерватизмом. Отдают предпочтение структурированной деятельности, особенно важны для них алгоритм и инструкция. Присутствует ярко выраженная склонность к выполнению рутинных дел, к переработке

информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Преобладают вербальные способности. Рекомендуемыми являются профессии финансиста, бухгалтера, делопроизводителя, а также любая сфера деятельности, которая входит в пакет «канцелярского работника».

Далее был проведен анализ результатов исследования по данным методикам профессиональной направленности и анкетного опроса, который показал, что у большей части опрошенных профессиональные намерения рассогласованы с профессиональными интересами и лишь у 20% опитантов наблюдается соответствие типа личности выбранной профессии. Можно предполагать, что современные старшеклассники пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах его достижения. Образы профессионального будущего ориентированы на результат, а процесс достижения цели и профессионального развития является слабоструктурированным и недостаточно определенным. Результатом такой стратегии является рассогласование профессиональных намерений с профессиональными интересами, обнаруженное в нашем исследовании. Оказалось, что наибольший процент несоответствия (100%) у исследовательского типа личности.

## Выводы по главе 2

Исследование профессионального самоопределения старшеклассников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В работе были использованы теоретические и эмпирические методы научного познания.

Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер), помогает выявить, насколько учащиеся видят свою профессиональную перспективу.

Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель). предназначен для отбора на различные виды

профессий в соответствии с авторской классификацией типов профессий. Методика используется при профориентации подростков и взрослых.

Итоги проведенного анкетирования показали, что 15% (3 чел.) испытуемых имеют активную профессиональную идентичность, 60% (12 чел.) испытуемых имеют средневыраженную профессиональную идентичность, 25% (5 чел.) испытуемых - слабовыраженную.

Некоторые школьники на момент проведения эксперимента имеют трудности в профессиональном самоопределении, не могут выбрать конкретную сферу, их направленность не дифференцирована, они плохо осознают, чего они хотят от своей профессиональной карьеры, какое направление профессионального образования выбрать, им требуется помощь в профессиональном самоопределении со стороны специалистов.

У большинства старшеклассников наблюдается несоответствие профессиональных намерений с профессиональными интересами.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников**

С целью осуществления исследования сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников была разработана программа, в основе которой лежат психотехнические упражнения и психогимнастические игры, предназначенные для формирования представления о профессиональном самоопределении среди старшеклассников.

Разработанная программа сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников ориентирована на обучающихся юношеского возраста от 15 до 18 лет.

На занятиях программы применялись психогимнастические упражнения, метод решения проблемной ситуации, групповые беседы и дискуссии, сюжетно-ролевые игры и другие техники тренинговой работы, предоставленные в программах Н.С. Пряжникова, А.А. Морозова и Е.В. Яскевича.

Программа состоит из 10 занятий, продолжительность каждого из них составляет от 50 до 80 минут. Программу рекомендуется осуществлять 1 раз в неделю в форме тренинга, в кабинете, где участники могут свободно разместиться по кругу. Общая продолжительность психологического тренинга составляет 2 месяца.

Цель программы: сформировать представление о профессиональном самоопределении у старшеклассников.

Осуществление цели выполняется через реализации следующих задач:

1. Ознакомить старшеклассников со спецификой современного рынка труда.
2. Способствовать формированию личностного самоопределения обучающихся старших классов.
3. Сформировать умение правильно ставить цели и прогнозировать возможные трудности.
4. Формировать опыт поведения в различных жизненных ситуациях, при помощи сюжетно-ролевых игр.

Программа сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников опирается на ряд принципов, оговоренных и принятых участниками психологического тренинга:

1. Принцип конфиденциальности. Этот принцип означает, что вся информация, произнесенная на психологическом тренинге, не должна разглашаться за его пределами ни участниками, ни ведущим. Тренер изначально должен создавать условия, при которых все члены группы удостоверятся в конфиденциальности, произнесенной ими информации.
2. Принцип «Я высказывания». Предполагает, что все участники психологического тренинга высказывают только свои реальные чувства, мысли и предположения.
3. Принцип свободы волеизъявления. Этот принцип заключается в том, что участники тренинга имеют полное право отказаться от выполнения какого-либо упражнения или участия в психологическом тренинге вообще. Все члены группы принимают и участвуют в тренинге на добровольной основе.
4. Принцип равноправия. Он предполагает, что вся деятельность, осуществленная на тренинге, строится в рамках диалога на равных позициях между всеми участниками. Всем членам группы необходимо проявлять уважение и толерантность к другим участникам.



5. Принцип постоянства группы. Группа, участвующая в психологическом тренинге, должна иметь постоянный состав, и он не может дополняться в процессе проведения занятий.

6. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей участников. При учете этого принципа необходимо использовать приемы, методы и методики работы, а также руководить группой в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями каждого участника группы.

7. Принцип наглядности и доступности материала. Материал, что используется в психологическом тренинге, должен излагаться четко и доступно, чтобы каждый участник правильно понял и дал конструктивную обратную связь.

8. Принцип «здесь и сейчас». Этот принцип предполагает, что участники говорят и обсуждают то, что происходит в настоящий момент, именно в этой группе.

Структура занятия. Каждое занятие программы предполагает наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение на каждом занятии этого ритуала способствует созданию благоприятной психологической и дружелюбной атмосферы, которая позволяет каждому участнику тренинга почувствовать себя непринужденно и спокойно.

2. Разминка. Этот элемент психологического тренинга нужен для того, чтобы эмоционально настроить членов группы на дальнейшую продуктивную работу и активизировать деятельность. Проведение разминки возможно не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Рассматривается как совокупность психотехнических упражнений и психогимнастических игр, которые направлены на достижение основной цели программы и формирование необходимых навыков, приемов необходимых в социуме.

4. Рефлексия. Предполагает смысловую и эмоциональную оценку проведенного занятия участниками группы. Ведущий психологического тренинга должен создать условия, при которых каждый член занятия сможет дать конструктивную обратную связь.

Комплекс занятий.

Занятие 1. Тема: Первое впечатление.

Цель: знакомство участников тренинговой группы с планируемой работой предстоящего тренинга.

Ход выполнения: Упражнение 1. «Меня зовут... Я делаю так...», 5-10 минут. Задачи: знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

Упражнение 2. «Правила нашей группы», 10-15 минут.

Задачи: ознакомить членов группы с правилами психологического тренинга и его основными задачами, сбор ожиданий от предстоящего тренинга. Упражнение 3 «Первое впечатление», 15-20 минут.

Задачи: сплочение участников тренинга, способствовать развитию у членов группы навыка анализа.

Упражнение 4. «Передача стаканчика», 10-15 минут.

Задачи: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, снятие напряжения и тревоги у участников тренинга.

Рефлексия.

Занятие 2. Тема: Кем я желаю стать?

Цель: выявление профессиональной направленности участников группы и формирование мотивации к дальнейшим занятиям.

Ход выполнения:

Упражнение 1. «Комплименты». 10-15 минут.

Задачи: снятие психологического напряжения, формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

Упражнение 2. Профессиональная беседа. 15-20 минут.

Задачи: ознакомить участников группы с современным рынком труда. Упражнение 3. «Мои достижения», 10-15 минут.

Задачи: выявление участниками группы своих сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Упражнение 4. «Мечты», 10-20 минут.

Задачи: формирование у участников группы собственной позиции по отношению к будущей профессии.

Упражнение 5. «Закончи предложения», 5-10 минут.

Задачи: снятие психологического напряжения у участников группы.  
Рефлексия.

Занятие 3. Тема: Каковы мои способности?

Цель: способствовать формированию у обучающихся навыка анализа личностных способностей.

Ход выполнения:

Упражнение 1. «Говорящие ладошки», 10-15 минут.

Задачи: повышение групповой сплоченности, снятие напряжения в группе, активизация и настрой участников группы на дальнейшую работу.

Упражнение 2. «Кто есть, кто?», 10-15 минут.

Задачи: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями.

Упражнение 3. «Наше общее», 10-15 минут.

Задача: предоставить участникам возможность выявить общие качества с партнером, создание условий для формирования доверительных отношений. Упражнение 4. «Какой я?», 15-20 минут.

Задачи: Выявить личностные особенности участников тренинга; сформировать условия для развития навыков самоосознания и самоанализа. Упражнение 5. «Ладонь», 10-15 минут.

Задачи: создание благоприятного психологического климата; формирование условий для принятия собственных личностных качеств.  
Рефлексия.

Занятие 4. Тема: Вселенная профессий.

Цель: способствовать расширению у старшеклассников представлений о современном рынке труда и деятельности специалистов профессиональных направленностей.

Ход выполнения:

Упражнение 1: «Горячий стул». Время: 10-15 минут.

Задачи: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосферы в группе; формирование позитивного настроения.

Упражнение 2. «Профессия на букву», 15-20 минут.

Задачи: актуализация уже имеющихся знаний о профессиях; расширение знаний о мире профессионального труда.

Упражнение 3. «Самая – самая», 15-30 минут.

Задачи: повысить уровень ориентации в мире профессионального труда. Упражнение 4. «Социальные роли», 10-15 минут.

Задачи: повысить уровень ориентации в мире профессионального труда, выявление участниками группы положительных и отрицательных сторон профессий.

Упражнение 5: «Я в тебе уверен», 10-15 минут.

Задачи: создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях. Рефлексия.

Занятие 5. Тема: Сильные стороны.

Цель: создание условий, способствующих формированию качеств и особенностей участников, свойственных выбранной ими профессии.

Ход выполнения:

Упражнение 1. «Комплименты», 10-15 минут.

Задачи: снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

Упражнение 2. «Какой я человек?», 10-15 минут.

Задачи: выявление личностных особенностей участников тренинга; формирование условий для развития навыков самоосознания и самоанализа.

Упражнение 3: «Дополнение предложений». Время: 15-20 минут.

Задачи: создать условия для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия. Упражнение 4. «Справедливый обмен», 15-20 минут.

Задачи: создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга. Рефлексия.

Занятие 6. Тема: Только спокойствие.

Цель: снятие эмоционального напряжения у участников тренинга, повышение групповой сплоченности.

Ход выполнения: Упражнение 1. «Две правды, одна ложь», 15-20 минут. Задачи: помочь участникам ближе познакомиться, снятие психологического напряжения.

Упражнение 2. «Забавные профессии», 15-25 минут.

Задачи: создание условий, способствующих анализирующему существованию профессий.

Упражнение 3. «Отгадай профессию», 15-20 минут.

Задачи: снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение участников группы.

Упражнение 4. «Коллективный рисунок», 15-20 минут.

Задачи: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, навык работы в коллективе. Рефлексия.

Занятие 7. Тема: Легко ли поставить цель?

Цель: создание условий, способствующих формированию у обучающихся умения грамотно ставить цели и прогнозировать возможные трудности, связанные с выбором профессии.

Ход выполнения:

Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...», 10 минут.

Задачи: Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

Упражнение 2. «Ловушки – капканчики», 20-30 минут.

Задачи: повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Упражнение 3. «Доведи за меня до конца!», 15-30 минут.

Задачи: осознание важности стремления завершать какие-либо дела.

Упражнение 4. «Жизненные цели», 30-40 минут.

Задачи: выработка участниками тренинга жизненных целей.

Рефлексия. Занятие 8. Тема: Я и социум.

Цель: развитие у участников группы коммуникативных навыков, оказывающих помощь на пути достижения желаемой профессии.

Ход выполнения:

Упражнение 1: «Говорящие ладошки», 5-10 минут.

Задачи: Использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжения в группе.

Упражнение 2. «Передать одним словом», 15-20 минут. Задачи: развитие навыка интерпретации эмоций.

Упражнение 3. «Завтрак с героем», 20-25 минут.

Задачи: отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Упражнение 4. «Леопольд», 20-25 минут.

Задачи: развить умение находить подход к людям.

Упражнение 5: «Дождик», 10-15 минут.

Задачи: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения. Рефлексия.

Занятие 9. Тема: Окончательный выбор.

Цель: способствовать развитию умения обосновывать и аргументировать свой профессиональный выбор.

Ход выполнения:

Упражнение 1. «Горячий стул». Время: 10-15 минут. Задачи: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосферы в группе; формирование позитивного настроения.

Упражнение 2. «Позиции», 15-20 минут. Задачи: создать условия для развития умения выражать свою точку зрения.

Упражнение 3. «Убеди предков», 15-20 минут.

Задачи: формирование умения аргументировано убеждать окружающий людей в своем профессиональном выборе.

Упражнение 4. «Письменные дебаты», 20-25 минут.

Задачи: создать условия для развития умения формулировки аргументов в защиту своей позиции и развития навыков письменной речи.

Упражнение 5. «Ладонь», 10-15 минут.

Задачи: создание благоприятного психологического климата; формирование условий для принятия собственных личностных качеств. Рефлексия.

Занятие 10. Тема: Твердая земля под ногами

Цель: создание условий, способствующих развитию у участников тренинга уверенности в своем профессиональном выборе.

Ход выполнения:

Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...», Время: 10 минут.

Задачи: Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

Упражнение 2. «Автопилот», 15-20 минут. Задачи: создание условий, способствующих осознанию участниками своих устремлений; повышение уверенности в своих силах.

Упражнение 3. «Многие боятся», 15-20 минут. Задачи: создание условий повышения у участников уверенности в себе и своих силах.

Упражнение 4. «Мой безоценочный знакомый», 10-15 минут.

Задачи: тренировка умения общаться безоценочно, выработка более позитивного отношения к людям.

Упражнение 5. «Я в тебе уверен», 10-15 минут.

Задачи: создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях. Рефлексия.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

По завершении программы психолого-педагогического сопровождения нами была проведена повторная диагностика. Для соблюдения чистоты эксперимента при повторной диагностике используются те же методики, что и на констатирующем этапе. Рассмотрим результаты формирующего эксперимента.

Результаты дифференциально-диагностического опросника (ДДО) Е.А. Климова представлены на рисунке 6 (Приложение 4, Таблица 2). Анализируя полученные данные, мы видим, что сократилось количество людей, которые показали предрасположенность к типу профессии «Человек-художественный образ» с 20% (4 человека) до 15% (3 человека). К этой категории относятся профессии, связанные с созданием, повторением и развитием художественных образов (актеры, скульпторы, певцы, искусствоведы).



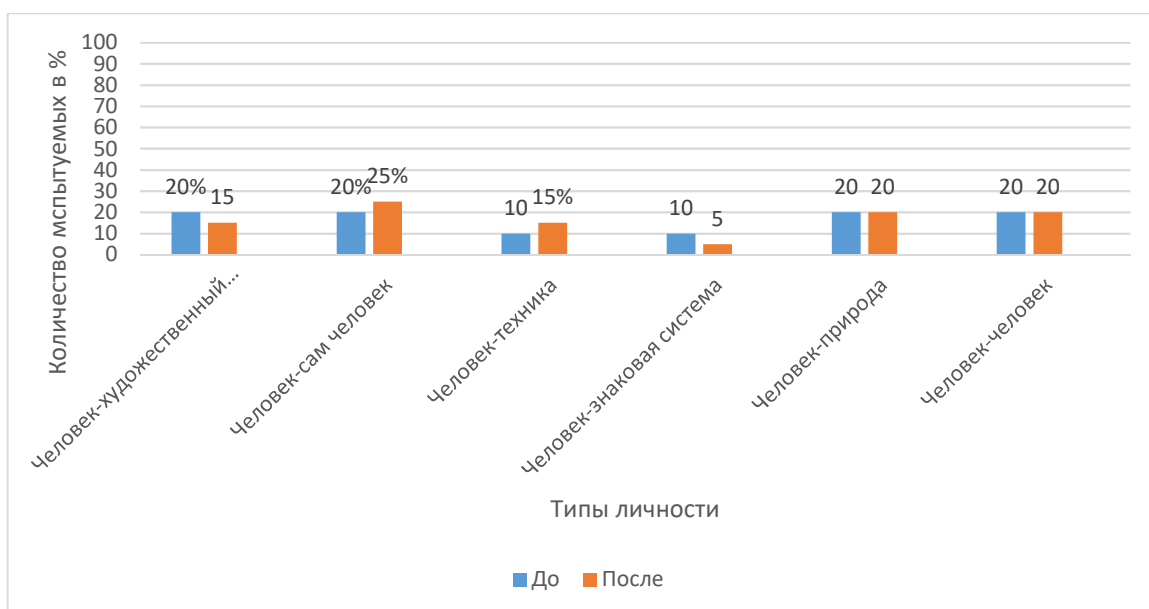


Рисунок 6 – Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников по методике ДДО Е.А. Климова в модификации А.А. Азбель до и после проведения формирующего эксперимента

Увеличилось количество респондентов с типом «Человек-сам человек» с 20% (4 человека) до 25% (5 человек). Устремления данного типа направлены на совершенствование своих физических и психологических навыков.

Увеличилось количество старшеклассников с типом «Человек-техника» с 10% (2 человека) до 15% (3 человека). Это профессии, которые связаны с изобретением, обслуживанием и эксплуатацией оборудования (инженер-конструктор, программист, водитель).

Число школьников с типом «Человек-знаковая система» сократилось с 10% (2 человека) до 5% (1 человек). Это профессии, связанные с созданием и использованием знаковых систем (цифровые, буквенные, музыкальные).

Количество опрошенных с типами «Человек-природа» и «Человек-человек» осталось неизменным.

Далее была проведена диагностика по методике Дж. Голланда. Результаты отражены в таблице 3 приложения 4. На рисунке 7, мы видим, что увеличилось количество старшеклассников, которые владеют

социальным типом профессионально – личностной направленности с 25% (5 человек) до 30% (6 человек).

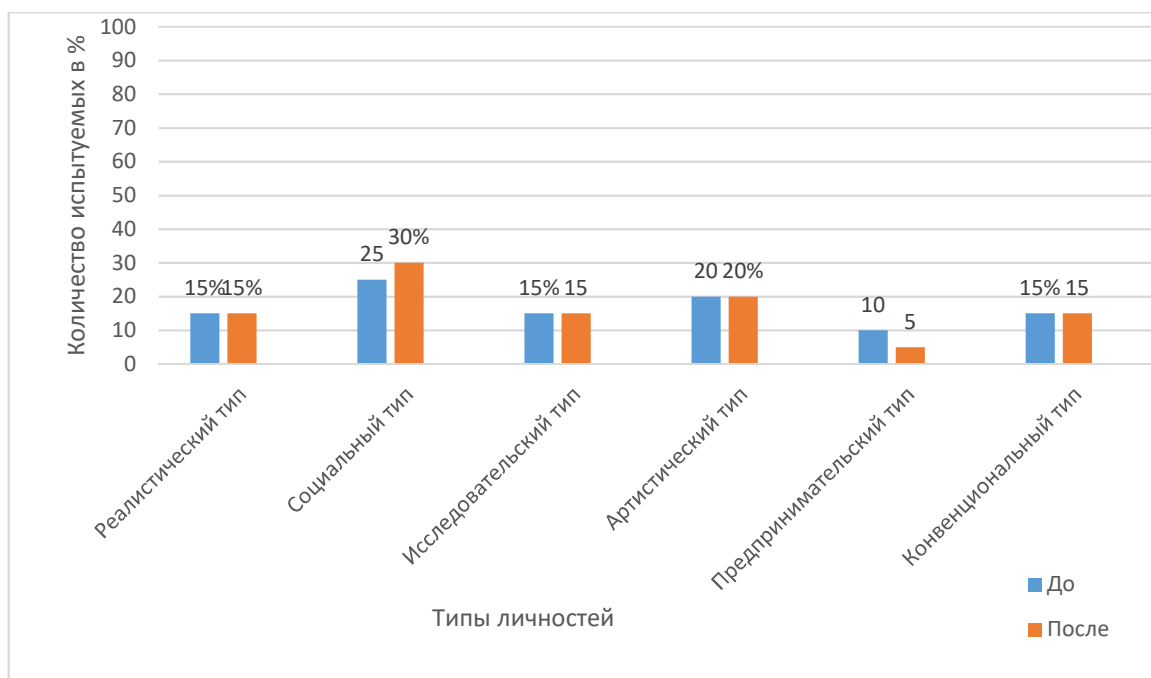


Рисунок 7 – Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников по методике Дж.Голланда до и после формирующего эксперимента

Это обучающиеся, которые направлены на взаимоотношения с другими людьми. Они чувствительны, склонны к альтруизму и не любят систематическую деятельность. Для них характерен коллективный вид работы, хорошо развиты коммуникативные способности. Такой результат можно объяснить воздействием, подобранных в программе, психогимнастических упражнений, способствующих благоприятному межличностному взаимодействию и доверительному отношению между участниками тренинга.

Количество старшеклассников с предпринимательским типом сократилось с 10% (2 человека) до 5% (1 человек) опрошенных. Это школьники с амбициями, которые устремлены на создание и реализацию собственных идей, управление, поиск решений, высокую социальную активность.

Соотношение других типов личности осталось неизменным.

Небольшие изменения в соотношении типов по обеим методикам можно объяснить тем, что старшеклассники смогли лучше понять свои врождённые способности, что поможет им более сознательно подойти к выбору профессии в будущем.

Для подтверждения гипотезы было проведено анкетирование по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер).

Результаты отражены в таблице 1 приложения 4. На рисунке 8 мы видим, что что выросло количество старшеклассников, которые имеют выраженную профессиональную идентичность с 15% (3 человека) до 35% (7 человек), такие старшеклассники осуществляют поиск дополнительных, индивидуальных путей профессиональной подготовки, стремятся к практической реализации выбранных профессиональных целей, самостоятельно и осознанно выполняют деятельность. Отличаются самоорганизованностью, формированием индивидуального стиля деятельности.

Количество школьников со средневыраженной профессиональной идентичностью выросло с 55% (11 человек) до 60% (12 человек), эти старшеклассники усваивают основные знания, требования профессии, осознают свои возможности, представления о выполнении данной деятельности, осуществляет ее по шаблону; парадигмальное и ситуативное самоопределение. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как осведомленного.

Количество респондентов со слабовыраженной профессиональной идентичностью сократилось с 30% (6 человек) до 5% (1 человек). Исходя из этих данных можно предположить, что предложенная программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников способствует повышению уровня готовности к выбору профессии старших школьников

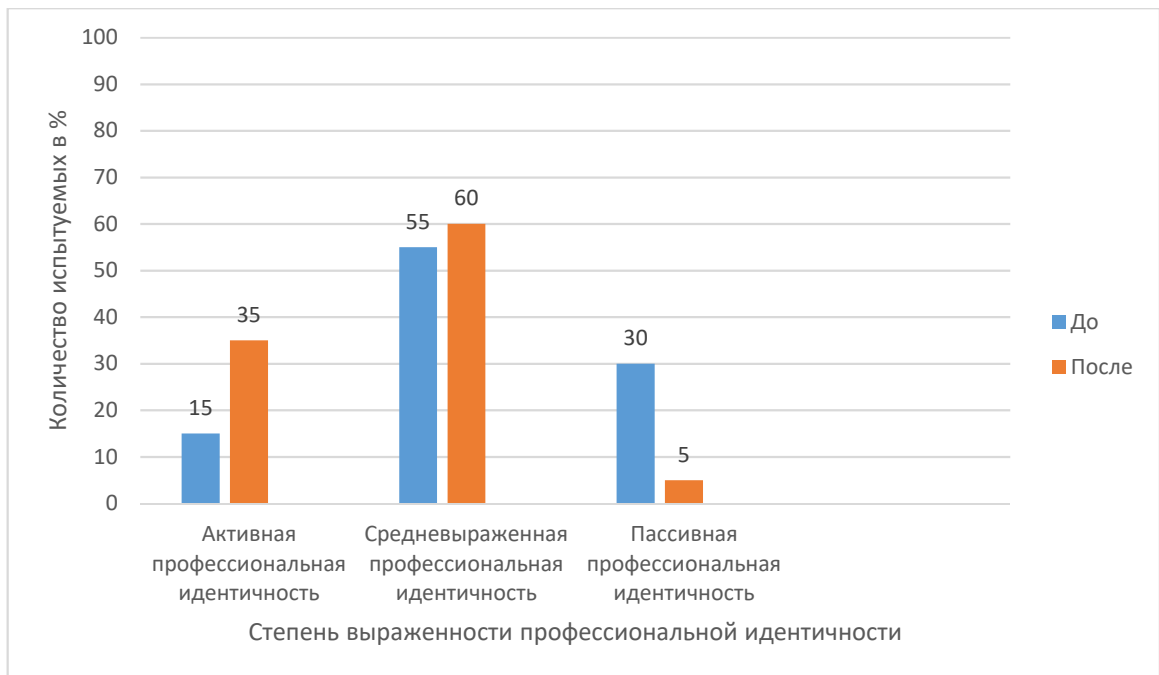


Рисунок 8 – Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников по методике ЛПП Е.А. Климова в адаптации Л.Б. Шнейдер до и после формирующего эксперимента

Для обоснования поставленной гипотезы исследования по данной диагностике были сопоставлены показатели до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента.

Гипотеза по уровню готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников:

$H_0$ : уровень готовности к профессиональному самоопределению не повысился после проведения формирующего эксперимента.

$H_1$ : уровень готовности к профессиональному самоопределению повысился после проведения формирующего эксперимента.

При расчёте не учитывались нулевые сдвиги.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=153$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны, это свидетельствует тому, что ранжирование проведено верно.

$$T = \sum R_i = 5$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=17$

$$T_{кр} = 27 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=41 (p\leq 0.05)$$

Построим ось значимости.

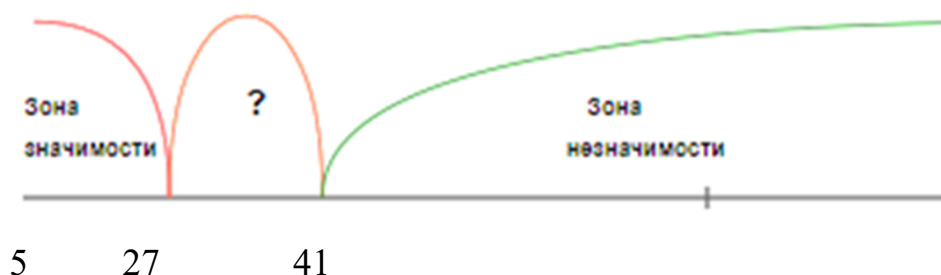


Рисунок 9 – Ось значимость Т-критерия Вилкоксона

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}$  (0,01).

Гипотеза  $H_1$  достоверна. Уровень готовности к профессиональному самоопределению повысился после проведения формирующего эксперимента.

Таким образом, проведённая нами математико-статистическая обработка данных показала, что с помощью программы сопровождения профессионального самоопределения старшеклассники могут повысить уровень готовности выбора профессии, определиться с профессиональной направленностью и выявить свои качества и способности, необходимые для будущей специальности. Но следует учитывать те факторы, которые способны оказать влияние на результативность программы: продолжительный период проведения, мотивация и эмоциональное настроение обучающихся в момент проведения тренинга, искренность во время диагностики, тяжелые жизненные обстоятельства и т.д.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профессиональному самоопределению старшеклассников

Рекомендации родителям:

1. Выбор профессии — важное и ответственное дело! Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.

2. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии [46, с. 13].

3. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.

4. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

5. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

6. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами [64, с. 118].

7. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

8. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

9. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

10. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т. д.

11. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей.

Итак, задача родителей - не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать?

1. Составьте таблицу профессиональных предпочтений. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание [55, с. 109].

Разумеется, такой способ профориентации - не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику самостоятельно поразмышлять (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

2. Расширяйте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Задача родителя - выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает [60, с. 64].

К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том,

насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

3. Больше информации! Активно (и вместе с ребенком) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители).

4. От слов - к делу. Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «порепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе [49, с. 44].

5. Предложите ребенку пройти профориентационные тестирования. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего познать себя - свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. В Интернете есть много толковых тестов (которые позволяют «нащупать» профессиональные интересы, личностные особенности, способности старшеклассника и соотнести эти параметры друг с другом. Однако надо иметь в виду, что цель таких тестов - не выдать готовый ответ на вопрос «кем быть», а «запустить» процесс самопознания, помочь ребенку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности, а к чему нет. И ни в коем случае нельзя считать полученные результаты и выводы однозначно верными [53, с.100].

6. В институт - на экскурсию. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в вуз - и желательно не в один. Не придавайте таким



походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в вуз просто как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое» [36, с. 344].

7. Обсуждайте альтернативы. Говоря с ребенком о будущей профессии, не заикливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном варианте не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу.

Рекомендации педагогам. С целью профилактики ошибок выбора профессии старшеклассниками рекомендуется преподавателю:

1. Формировать у ученика потребность постоянно развиваться, осваивать новые виды деятельности. Это связано с изменчивостью современного мира профессий [64, с. 119].

2. В мотивах выбора профессий учить отдавать предпочтение учёту своих интересов, способностей. Так как желания, потребности, возможности изменчивы, основой при выборе профессии являются профессионально важные качества человека.

3. При знакомстве с профессией обращать внимание на её плюсы и минусы, исключая таким образом, увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.

4. При изучении школьных предметов разъяснять, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

5. В урочной и внеурочной деятельности формировать потребность в самоизучении, саморазвитии.

6. Помогать учащимся разбираться в огромном море информации о профессиях, современном рынке труда, в изучении своих интересов и склонностей.

7. Стройте свою работу, основываясь на знании возрастных и психологических особенностей детей, законах развития личности, уважайте ребёнка, демонстрируйте интерес к его личностным проявлениям.

8. Проявляйте высокий уровень самоконтроля и рефлексии.

9. Установите контакт с ребёнком, не используйте в процессе общения отрицательных оценок их работы и уровня развития.

10. Сравнивайте ребёнка только с самим собой, оценивайте только действия, не давая отрицательных оценок личности.

11. Демонстрируйте внимательное отношение к ребёнку, ориентацию на совместную деятельность, сотрудничество [68, с. 142].

12. Постоянно создавайте ситуации успеха, поощряйте ребёнка, оценивая оптимистически. Повышайте статус, значимость ребёнка в детском коллективе.

13. Учитывайте базовые потребности ребёнка (защищённость, принадлежность к группе, признание, самореализацию).

14. Демонстрируйте ребёнку хорошее, бодрое настроение, жизнелюбие и оптимизм.

15. Ориентируйтесь на полное доброжелательное взаимодействие с родителями ребёнка, другими педагогами, преследуя единую цель [57, с. 208].

Рекомендации старшеклассникам.

1. Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии. Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, фатальным образом определит всю Вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает Вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая

профессия, даже если Вы затем передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях [73, с. 964].

2. Не ставьте во главу угла свои или чужие представления о престижности профессии. Экономист или психолог ничуть не более полезен для общества, чем химик или слесарь. Престижность профессии должна учитываться - но после учета Ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть (если будете) "модной", но не приносящей удовольствия специальностью [50, с. 108].

3. При выборе профессии надо учитывать, прежде всего, особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности [67, с. 98].

4. Не увлекайтесь только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничным труд.

4. Не отождествляйте школьный учебный предмет с профессией. Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку много - переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

5. Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить состояние здоровья [58, с. 184].

При выборе профессии необходимо избегать следующих ошибок:

1. Выбор профессии «за компанию».
2. Подчинено давлению родителей или других родственников, которые могут внушать вам, что тот вариант, который они предлагают, для вас оптимален.
3. Увлечение только внешней стороной профессии.

4. Перенос отношения к человеку - представителю данной профессии на саму профессию. Очень часто личная симпатия к человеку вызывает желание иметь такую же профессию.

5. Устаревшее представления о характере труда, об особенностях той или иной профессии [69, с. 107].

6. Отождествление учебного предмета с профессией.

7. Незнание и недооценка своих физических противопоказаний.

8. Неумение разобраться в своих способностях, особенностях характера, мотивах выбора.

9. Предубеждение в отношении престижности и непрестижности профессии.

10. Недостаточное знание профессии.

Выбирая профессии, важно:

1. Определить свои способности, возможности, интересы и склонности, которые могут способствовать успеху в обучении и работе. Это можно сделать, обратившись к школьному психологу. При этом надо помнить, что даже абсолютно полное совпадение имеющихся у вас качеств с желательными качествами для данной профессии, еще не делает вас готовым специалистом. Так как практически каждая специальность требует определенного уровня знаний и умений, то есть профессионального обучения (образования) [72, с.299].

2. Получить информацию об интересующих профессиях: содержание работы, условиях труда, требованиях, предъявляемых профессиями к человеку, перспективах развития профессий и др.

3. Узнать, в каких учебных заведениях, и на каких условиях можно получить интересующую специальность.

4. Выяснить возможности трудоустройства. Проанализировать собранную информацию, проконсультироваться со специалистом-профконсультантом в центре занятости.

### Выводы по главе 3

Выбранная нами программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников состоит из 10 занятий, которые проводятся на протяжении 2 месяцев. Каждое занятие включает 3-4 упражнения. Программа ориентирована на обучающихся подросткового возраста от 15 до 18 лет. И направлена на формирование устойчивой позиции в профессиональном самоопределении, путем выполнения психотехнических упражнений и психогимнастических игр.

Проведенная математико-статистическая обработка данных показала, что успешность процесса профессионального самоопределения старшеклассников можно повысить с помощью грамотно проведенной программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения. Можно предположить, что сформированная нами программа вполне способна повлиять на готовность старшеклассников к профессиональному выбору, при ее длительном и профессиональном внедрении. Так, выдвинутая нами гипотеза, в начале исследования, подтверждается. С помощью программы старшеклассники могут повысить уровень своей готовности выбора профессии, определиться с профессиональной направленностью и осознать свои качества и способности, необходимые для будущей специальности.

Помочь старшекласснику определиться самому с будущей профессией, а не навязывать подростку уже готовое решение – главная задача родителей.

Педагоги также могут оказать посильную помощь старшеклассникам. Для этого необходимо разъяснять при изучении школьных предметов, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

Но главная ответственность за будущий профессиональный выбор лежит на самом старшекласснике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст является одним из самых сложных этапов в жизни человека, ведь в этот период окончательно определяется физическое и психическое развитие личности, а также происходит становление ее дальнейшей жизни. Одним из основных новообразований в ранней юности является готовность к профессиональному самоопределению. Она включает в себя потребность старшеклассников занять внутреннюю позицию взрослого, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире, т.е. понять себя и свои возможности, наряду с пониманием своего места и назначения в жизни.

Целью данной выпускной квалификационной работы являлось теоретически обосновать и экспериментально провести психолого–педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников.

В соответствии с целью, объектом и предметом сформирована следующая гипотеза: уровень готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников повысится при условии реализации специально разработанной психолого–педагогической программы сопровождения на основе занятий по самопознанию с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: изучено понятие профессионального самоопределения старшеклассников в психолого–педагогической литературе, рассмотрены особенности профессионального самоопределения старшеклассников, представлена модель развития профессионального самоопределения старшеклассников в условиях образовательной организации, проведен анализ этапов, методов, методик и исследования, дана характеристика выборки и проанализированы результаты исследования, разработана и реализована программа психолого–педагогического сопровождения

профессионального самоопределение старшекласников, проведен анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределение старшекласников, Разработаны рекомендации педагогам, старшекласникам и родителям по развитию профессионального самоопределение старшекласников.

Профессиональное самоопределение является частью процесса социализации, а также одним из важнейших проявлений психического развития. Формирование профессионального самосознания - это важная часть профессионального самоопределения. На процесс профессионального самоопределения оказывают влияние четыре группы факторов: социально-экономические, социально-психологические, психологические и психофизиологические.

Основным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости. В период старшей школы развиваются и достигают взрослого уровня все познавательные процессы. Самооценка играет ведущую роль в профессиональном самоопределении личности. Также на самоопределение влияют интерес, склонности, способности, темперамент, характер.

Важным комплексным характерологическим проявлением является индивидуальный стиль деятельности, складывающийся из проявлений в деятельности темперамента, характера и способностей.

Разработано «Дерево целей» и модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников, которая содержит 4 блока: теоретический, диагностический, сопровождающий и аналитический блок.

Исследование профессионального самоопределения старшекласников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Многие ученики на момент проведения эксперимента имеют трудности в профессиональном самоопределении, не могут выбрать конкретную сферу, их направленность не дифференцирована, они плохо осознают, чего они хотят от своей профессиональной карьеры, какое направление профессионального образования выбрать, им требуется помощь в профессиональном самоопределении со стороны специалистов.

У большинства старшеклассников наблюдается несоответствие профессиональных намерений с профессиональными интересами.

Выбранная нами программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников состоит из 10 занятий, которые проводятся на протяжении 2 месяцев, программа направлена на формирование устойчивой позиции в профессиональном самоопределении, путем выполнения психотехнических упражнений и психогимнастических игр.

Проведенная математико-статистическая обработка данных показала, что успешность процесса профессионального самоопределения старшеклассников можно повысить с помощью грамотно проведенной программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения. Можно предположить, что сформированная нами программа вполне способна повлиять на готовность старшеклассников к профессиональному выбору, при ее длительном и профессиональном внедрении. Так, выдвинутая нами гипотеза, в начале исследования, подтверждается. С помощью программы старшеклассники могут повысить уровень своей готовности выбора профессии, определиться с профессиональной направленностью и осознать свои качества и способности, необходимые для будущей специальности.

Главная задача родителей - это помочь старшекласснику определиться самому с будущей профессией, а не навязывать подростку уже готовое решение – главная задача родителей. Педагоги также могут оказать посильную помощь старшеклассникам. Для этого необходимо разъяснить



при изучении школьных предметов, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят. Старшеклассник должен сам определиться с будущей профессией.

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаева, И. В. Смысловой аспект переживания фрустрации в подростковом возрасте: монография [Текст] / И. В. Абаева. – Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2014. – 102 с.
2. Абульханова–Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] : учебное пособие / Ксения Абульханова–Славская. – Москва: Наука, 2012. – 335 с.
3. Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии [Текст] : очерки / Альфред Адлер. – Москва: Норма, 2012. – 252 с.
4. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие [Текст] / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2019. – 127 с.
5. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно – историческое понимание развития человека [Текст] : учебник для высш. уч. заведений / Александр Асмолов. – Москва: Смысл, 2007. – 528 с.
6. Ахмедова, Э. М. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся: практикум [Текст] / составители Э. М. Ахмедова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. – 120 с.
7. Багина, В. А. Личностное самоопределение старшеклассников в условиях учебной деятельности [Текст] / Валентина Багина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С.20-25
8. Бадашкеев, М. В. Личностное самоопределение сельских школьников [Текст] / Михаил Бадашкеев // Психология. Историко–критические обзоры и современные исследования. – 2016. – № 4. – С. 184-193.
9. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – Москва: Издательство «Институт практической психологии», 2011. – 352 с.

10. Вахтомина, Е. А. Организация деятельности по профессиональному самоопределению школьников: практикум [Текст] / Е. А. Вахтомина, И. П. Сапего. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 112 с.
11. Вачков, И. В. Метафора профессионального самоопределения: взаимосвязь индивидуально-личностных характеристик и выбора профессии [Текст] / И. В. Вачков, Д. В. Молчанова // Психология и право. – 2018. – Том 8. – № 2. – С. 77–88.
12. Веселкова, Е. А. Готовность к профессиональному самоопределению [Текст] / Елена Веселкова // ИнтерэкспоГеоСибирь. – 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 256-259.
13. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст] : учебное пособие/ Борис Волков. – Москва: Академический проект, 2017. – 240 с.
14. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Лев Выготский. – Москва: Смысл, 2016. – 1135 с.
15. Гайнутдинова, Л. Р. Роль профессиональных тренингов в профессиональном самоопределении учащихся специализированных учебно–воспитательных учреждений [Текст] / Лилия Гайнутдинова // Современная психология: материалы IV Международной научной конференции. – 2016. – С. 45-47.
16. Галаганова, Е. В. Формирование профессионального выбора подростками средствами психолого–педагогической ситуации в образовательном процессе школы [Текст]: диссертация кандидата психологических наук / Елена Галанова. – Воронеж, 2011. – 254 с.
17. Голиков, Ю.Я Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия [Текст] / Ю. Я. Голиков, Ю. П. Поваренков, Ю. К. Стрелков; под редакцией В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2007. – 855 с.

18. Груздова, Е. В. Общая характеристика профессионального выбора подростка [Текст] / Е. В. Груздова, Л. В. Абдалина // Социально–экономические явления и процессы. – 2018. – № 4 (020). – С. 163-166.
19. Гурова, Е. В. Профориентационная работа в школе [Текст] : методическое пособие / Елена Гурова. – Москва: Просвещение, 2007. – 95 с.
20. Гуртовая, А. И. Факторы и мотивы выбора профессии школьниками в современных условиях [Текст] / А. И. Гуртовая, А. К. Костяхина // Всероссийская научно–практическая конференция Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. – 2013. – № 1. – С. 196-198.
21. Данченко, С. А. Профессиональное самоопределение подростков [Текст] : учебное пособие / Сергей Данченко. – Владивосток: МГУ, 2012. – 65 с.
22. Даутова, О. Б. Самоопределение личности школьника в профильном обучении [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Ольга Даутова. – Санкт–Петербург: КАРО, 2006. – 352 с.
23. Дерябина, Е. А. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с.
24. Диагностика профессионального самоопределения [Текст] : учебно–метод. пособие / сост. Я. С. Сунцова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2011 – 142 с.
25. Долгова, В. И. Управление инновационными процессами в образовании: сущность, закономерности и тенденции [Текст] / В. И. Долгова, В. А. Ткаченко // Наука и бизнес: пути развития. – № 7(13) – 2012. – С. 17-22
26. Зверева, Т. В. Психологическое наследие К. К. Платонова [Текст] / Т. В. Зверева, О. Г. Носкова. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 214 с.

27. Зеер, Э. Ф. Профориентология. Теория и практика: учебное пособие для высшей школы [Текст] / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. – Москва: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015. – 192 с.
28. Зеер, Э. Ф. Психология профессий [Текст]: учебное пособие для обучающихся вузов / Эвальд Зеер. – Москва: Академический проект; Фонд «Мир», 2016. – 336 с.
29. Зубова, Л. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с.
30. Ильина, О. Б. Профессиональное самоопределение современных подростков: проблемы и пути их решения [Текст] / О. Б. Ильина // Психологическая наука и образование 2014. – Том 6. – № 3. – С. 255–263.
31. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст] : учебное пособие / Евгений Климов. – 5-е изд. – Москва: Akademia, 2019. – 304 с.
32. Кобелева, Л. Ю. Мониторинг готовности школьников к профессиональному самоопределению: в помощь классному руководителю: метод. пособие для учит. [Текст] / Л. Ю. Кобелева, В. Ф. Третьякова; под ред. Р. Я. Симонян. – Челябинск: СИМАРС, 2009. – 103 с.
33. Колосова, О. А. Проблема формирования профессионального самоопределения и построения профессиональной типологии личности [Текст] / Ольга Колосова. – 2016. – Т. 4. – № 1. – С. 21-30.
34. Кон, И. С. Психология старшеклассника [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Игорь Кон. – Москва: Просвещение, 1980. – 192 с.

35. Конт, О. Дух позитивной философии [Текст] : учебник для студентов философ. факультетов / Огюст Конт. – Москва: Либроком, 2011. – 392 с.
36. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности [Текст] : учебное пособие / Людмила Коростылева. – Москва: РГБ, 2001. – 403 с.
37. Кравцова, Е. М. Работа с родителями старшеклассников [Текст] / Е.М. Кравцова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 88-92.
38. Крайг, Г. Психология развития [Текст] : учебник для студентов вузов / Грейс Крайг. – Санкт–Петербург: Проспект, 2012. – 944 с.
39. Крутецкий, В. А. Психология подростка [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / В. А. Крутецкий, Н. С. Лукин. – Москва: инфра, 2012. – 314 с.
40. Кузнецова, О. В. Роль временной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении подростков [Текст] / О. В. Кузнецова // Психологическая наука и образование. – 2007. – Том 12. – № 3. – С. 5-15.
41. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: Норма, 2014. – 424 с.
42. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ирина Кулагина. – Москва: ТЦ «Сфера», 2001. – 464с.
43. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: Академический проект, 2015. – 421 с.
44. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] : учебное пособие / Алексей Леонтьев. – Москва: Академия, 2014. – 352 с.

45. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. [Текст] / Дмитрий Леонтьев. – 2-е, испр. изд. – Москва: Смысл, 2003. – 487 с.
46. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). [Текст] / Дмитрий Леонтьев. – 2-е изд. – Сер.: Психодиагностическая серия. – Москва: Смысл, 2006. – 22 с.
47. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] : учебное пособие / Дэвид Майерс. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 800 с.
48. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Абрахам Маслоу. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 400 с.
49. Махаева, О. А. Я выбираю профессию [Текст] : комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников / Махаева Ольга. – Москва: УЦ «Перспектива», 2002. – 52 с.
50. Медведева, Т. Н. Интегральная индивидуальность старшеклассников с различными учебными интересами. Теория, диагностика и проблемы профессионального самоопределения: монография [Текст] / Т. Н. Медведева. – Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2011. – 115 с.
51. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь [Текст] : словарь / Авдеева Н. Н. и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва : АСТ, 2014. – 811 с.
52. Митина, Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Лариса Митина. – Москва: изд-во: НесторИстория, 2014. – 212 с.
53. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебное пособие / Валерия Мухина. – 15-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2015. – 656 с.

54. Никитская, Е. А. Формы психолого-педагогической работы по преодолению негативных факторов в профессиональном самоопределении подростков с девиантным поведением [Текст] / Е. А. Никитская // Психология и право. – 2017. – Том 7. – № 1. – С. 25-33
55. Павлова, Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости [Текст] : учебник для студентов псих. факультетов / Татьяна Павлова. – Москва: Сфера, 2016. – 118 с.
56. Павловец, Г. Г. Исследовательская деятельность как механизм профессионального самоопределения подростков [Текст] / Г. Г. Павловец // Психологическая наука и образование. – 2012. – Том 17. – № 4. – С. 42-49.
57. Панина, С. В. Профессиональная ориентация [Текст] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 312 с.
58. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст]: учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 312 с.
59. Першина, Л. А. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва: Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с.
60. Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор" [Текст] / под ред. Н. В. Афанасьевой. – Санкт–Петербург: Речь, 2017. – 365 с.
61. Пряжников, Н. С. Активизирующая профконсультация [Текст] : теория, методы, программы / Николай Пряжников. – Москва: Академия, 2014. – 415 с.



62. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение [Текст] : учебное пособие / Николай Пряжников. – Москва: Академия, 2018. – 318 с.
63. Пряжников, Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. [Текст] / Н. С. Пряжников. – М.: «Академия», 2007. – 502 с.
64. Пряжникова, Е. Ю., Проблема профессионального становления личности [Текст] / Е. Ю. Пряжникова, Т. А. Егоренко // Современная зарубежная психология. – 2012. – Том 1. – № 2. – С. 111-122.
65. Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии [Текст] / Галина Резапкина. – Москва: Генезис, 2017. – 143 с.
66. Сидоренко, Е. В. Математические методы в психологии [Текст] : учебно-метод. пособие / Елена Сидоренко. – Санкт–Петербург: Нева, 2012. – 350 с.
67. Снегова Е. В. Психологическое исследование профессиональных предпочтений старшеклассников [Текст] / Е. В. Снегова, С. Е. Мальцева // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2019. – Том 32. – № 2. – С. 130-137.
68. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное развитие подростков [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва: Прометей, 2011. – 208 с
69. Толочек, В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен [Текст] / В. А. Толочек. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. – 264 с.
70. Харламенкова, Н. Е. Самоутверждение подростка [Текст] / Н. Е. Харламенкова. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. – 384 с.
71. Чернобровкина, С. В. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебно-методическое пособие / С. В. Чернобровкина. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – 88 с.

72. Чеснокова, О. Б. Профессиональное самоопределение в юношеском возрасте как структурный компонент будущего профессионализма: социокогнитивные и креативные факторы [Текст] / О. Б. Чеснокова, С. М. Чурбанова, С. В. Молчанов // Культурно-историческая психология. – 2019. – Том 15. – № 4. – С. 109-118.
73. Чугунова, К. А. Познавательный интерес в подростковом возрасте [Текст] / К. А. Чугунова, Е. В. Якунина // Молодой ученый. – 2016. – № 28 (132). – С. 963-965
74. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account [Text] / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva, E. G. Kapitanets, O. A. Kondratieva // Humanities and Social Sciences Reviews. – 2019. – No. 7(6). – P. 700–706.
75. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality [Text] / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg, R. Berger, M. Thompson // Early Childhood Research Quarterly. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.
76. Kazakova, E. V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development [Text] / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova. // Clinical and special psychology. – 2018 – Vol. 7, No. 4 ( 28). – P. 76–99.
77. Leontyev, D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky [Text] / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // Education Issues. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.
78. Rytivaara, A. Frelin, A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships [Text] / A. Rytivaara, A. Frelin // Teaching and Teacher Education. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.
79. The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment [Text] / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaean, [et al] // Journal of School Psychology. – 2016. – No. 59. – P. 1–11.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики профессионального самоопределения старшеклассников**

1. Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер)

Испытуемому предложена анкета, состоящая из семи пунктов, ответы на которые позволяли выявить представления респондентов о своих перспективах личной профессиональной деятельности:

1. Главная профессиональная цель (мечта).
2. Ближние профессиональные цели.
3. Перечислите требования, которые предъявляет ваша будущая профессия к человеку.
4. Перечислите свои возможности для достижения намеченной цели.
5. Ваши представления о путях подготовки для достижения выбранных целей.
6. Наличие и обоснованность резервного варианта.
7. Практическая реализация личного профессионального плана.

Результаты обрабатываются по следующей схеме. Если испытуемый по определенному пункту отвечал таким образом, что отражалась суть вопроса, и при этом ответ касался будущей профессии респондента, то он оценивался в 1 балл. Все полученные ответы суммировались.

В дальнейшем, все респонденты делились на три категории, каждая из которых различалась по степени выраженности профессиональной идентичности испытуемого.

0-2 баллов - невыраженная, пассивная профессиональная идентичность испытуемого (низкий уровень развития профессиональной идентичности);

3-5 баллов - средневыраженная профессиональная идентичность испытуемого (средний уровень развития профессиональной идентичности);

6-7 баллов - выраженная активная профессиональная идентичность испытуемого (высокий уровень развития профессиональной идентичности).

Л. Б. Шнейдер интерпретирует эти уровни следующим образом

1. Невыраженная профессиональная идентичность. Испытуемый осознает свои дальние и ближние профессиональные цели, стремится понять свое дело и овладеть им во всех аспектах, освоить все трудовые функции. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как мечтающего, а его тождественность с профессией устанавливается в модальности «хочу».

2. Выраженная пассивная профессиональная идентичность. Испытуемый усваивает основные знания, требования профессии, осознает свои возможности, представления о выполнении данной деятельности, осуществляет ее по шаблону; парадигмальное и ситуативное самоопределение. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как осведомленного, а тождественность с профессией устанавливается в модальности «знаю»

3. Выраженная активная профессиональная идентичность. Испытуемый осуществляет поиск дополнительных, индивидуальных путей профессиональной подготовки, стремится к практической реализации выбранных профессиональных целей, самостоятельно и осознанно выполняет деятельность. Отличается самоорганизованностью, формированием индивидуального стиля деятельности. Студент характеризуется как умелый, а тождественность с профессией устанавливается в модальности «могу».

2. Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель)

Опросник ДДО используется для оценки профессиональной направленности на основе предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности. В основу методики положена схема классификации профессий, в соответствии с которой все профессии делятся на группы по предмету труда: «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек знаковая система», «человек-художественный образ». Представлена модифицированная А.А. Азбель методика ДДО, где в качестве дополнительной группы рассматриваются профессии, в которых предметом труда выступает сам человек.

Инструкция: предположим, что после соответствующего обучения вы способны одинаково успешно выполнять любую работу. В таблице приведен список различных видов работы. Если бы вам пришлось выбирать лишь одну работу из каждой пары в этом списке, что бы вы предпочли? Выберите один вид работы из каждой пары и отметьте его номер в бланке ответов.

Таблица 1.1 – Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель)

1а	Выращивать и дрессировать служебных собак для поиска наркотиков	1б	Разрабатывать новые модели электронной бытовой техники
2а	Спасать людей после аварии и землетрясения	2б	Заверять документы, оформлять доверенности, договоры
3а	Петь в музыкальной группе	3б	Интенсивно тренироваться, совершенствоваться и добиваться новых спортивных результатов
4а	Налаживать работу компьютеров и оборудования	4б	Рассказывать о товаре, убеждать людей приобретать его
5а	Переводить научные тексты	5б	Писать рассказы, сценарии, фельетоны
6а	Тренировать свой организм, чтобы он выдерживал воздействие больших физических нагрузок	6б	Разрабатывать мероприятия по охране редких растений
7а	Ремонтировать оргтехнику, компьютеры, телефоны	7б	Исправлять смысловые и стилистические ошибки в готовящихся к печати текстах
8а	Заниматься флористикой, оформлять помещения цветами	8б	Анализировать состояние растений и животных в загрязненных условиях среды
9а	Управлять автомобилем, автобусом, трейлером, локомотивом поезда	9б	Микшировать музыку или корректировать фотоснимки с помощью компьютера
10а	Ежедневно тренировать свои атлетические навыки в спортивном зале, в бассейне, на стадионе, корте и т. д.	10б	Отлаживать работу спортивного автомобиля и заменять механизмы в случае неисправности

Продолжение таблицы 1.1

11а	Давать людям консультации по туристическим маршрутам других городов и стран	11б	Оформлять витрины универмагов; заниматься оформлением концертов и шоу
12а	Разводить декоративных рыб и ухаживать за аквариумами в офисах	12б	Оказывать людям медицинскую помощь
13а	Упорядочивать документацию фирмы и подготавливать новую (договора, счета, ведомости, доверенности)	13б	Вырабатывать навыки красивой походки и пластичных движений для профессионального выступления на подиуме
14а	Изучать генетику, выводить новые сорта растений	14б	Работать в фондах архивов, находить необходимые документы
15а	Сопровождать людей в сложных туристических походах в роли инструктора	15б	Придумывать и отрабатывать сложные акробатические трюки, спортивные номера
16а	Лечить кошек, собак, лошадей и пр.	16б	Осуществлять сборку компьютеров
17а	Искать нужных людей, проводить подбор персонала в различные фирмы	17б	Проводить финансовый анализ рынка ценных бумаг
18а	Играть на сцене, сниматься в кино, ставить трюки	18б	Тренировать и репетировать красивые и точные движения перед спортивным выступлением
19а	Налаживать работу медицинского лазера, ультразвуковой аппаратуры	19б	Преподавать различные предметы в школе, техникуме, институте и т. д.
20а	Рассчитывать экономный путь транспортировки товара до потребителя	20б	Оформлять иллюстрациями сайты, книги, журналы
21а	Осуществлять постоянную психологическую и физическую подготовку к соревнованиям, турнирам	21б	Участвовать в экспедициях, посвященных изучению природных явлений
22а	Строить дома по планам, делать разводку электричества в соответствии с проектом	22б	Работать с финансовыми законами и кодексами

Продолжение таблицы 1.1

23а	Проектировать садово-парковые зоны, оформлять участки с помощью растений	23б	Анализировать молекулярный состав крови
24а	Проектировать новое производственное оборудование, дома	24б	Производить архитектурно - восстановительные работы исторических мест
25а	Оттачивать мастерство выполнения спортивного упражнения, преодолевая усталость и страх	25б	Разрабатывать новые модели спортивных тренажеров, велосипедов и другое спортивное оборудование
26а	Организовывать праздники, выступать в роли тамады	26б	Вести концертные программы, объявлять зрителям имена выступающих и названия номеров программы
27а	Изучать жизнь организмов с помощью электронного микроскопа	27б	Оказывать людям психологическую помощь, работать на телефоне доверия
28а	Обрабатывать, анализировать и обобщать социологические данные	28б	Профессионально работать над красотой своей фигуры и внешности
29а	Разрабатывать средства защиты растений от вредителей и вирусов	29б	Писать компьютерные программы
30а	Консультировать людей в фитнес-зале, в бассейне, на спортивной площадке	30б	Тренировать общую выносливость и отдельные спортивные или артистические навыки

Обработка результатов осуществляется в соответствии с «ключом». Вопросы подобраны и сгруппированы таким образом, что в каждом столбце бланка ответов они относятся к профессиям типа «человек-природа», «человек-техника», «человек-другие люди», «человек-знаковые системы», «человек-художественный образ», «сам человек». Каждый ответ в столбцах бланка ответов оценивается в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов в отдельности по каждому из шести столбцов.

Эти суммы свидетельствует о склонности к работе с соответствующими предметами труда:

9-10 баллов: ярко выраженная склонность;

7-8 баллов: выраженная склонность;

4-6 баллов: склонность на среднем уровне;

2-3 балла: склонность не выражена;

0-1 балл: работа с таким предметом труда активно отвергается: «что угодно, только не это»

Таблица 1.2 -Ключ дифференциально-диагностического опросника (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель)

Природа	Техника	Другие люди	Знаковые системы	Художественный образ	Сам человек
1а	1б	2а	2б	3а	3б
6б	4а	4б	5а	5б	6а
8б	7а	11а	7б	8а	10а
12а	9а	12б	13а	9б	13б
14а	10б	15а	14б	11б	15б
16а	16б	17а	17б	18а	18б
21б	19а	19б	20а	20б	21а
23б	22а	26а	22б	23а	25а
27а	24а	27б	28а	24б	28б
29а	25б	30а	29б	26б	30б

#### Интерпретация результатов

Первая группа профессий – "Человек - природа". Она объединяет все профессии, представители которых имеют дело с объектами, явлениями и процессами живой и неживой природы (предмет труда – земля, вода, растения и животные). Сюда включены профессии: ветеринар, агроном, гидролог, овощевод, геолог, полевод, егерь, механизатор. Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество – любовь к природе. Их любовь не созерцательная, которой обладают все люди, а деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Поэтому, выбирая профессию данного типа, очень важно разобраться, как именно Вы относитесь к природе: как к мастерской, где Вы будете работать, или как к месту отдыха, где хорошо погулять, подышать свежим воздухом. Особенность объектов труда этого типа состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников, так что специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям.

Вторая группа "Человек - техника". К ней относятся профессии, связанные с обслуживанием техники, ее ремонтом, установкой и наладкой, управлением: слесарь-ремонтник, наладчик, водитель. Сюда же входят профессии по производству и обработке металлов: сталевар, токарь, слесарь, механик. В этот же тип включают профессии по обработке неметаллических изделий (ткач, столяр); по переработке продуктов сельского хозяйства (пекарь, кондитер); по добыче и обработке горных пород (проходчик, шахтер). Техника представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части - важные условия успехов в этой области.

Третий тип профессий – "Человек – другой человек". В нем предметом труда специалиста является другой человек, а характерной чертой деятельности – необходимость непосредственного воздействия на людей. Круг таких профессий многоаспектен: педагогические – учитель, воспитатель детского сада; медицинские – врач, медсестра; юридические – следователь, судья, адвокат; сфера обслуживания – продавец, проводник, парикмахер; культпросвет работники – пианист, аккомпаниатор и т.д. Устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро

понимать намерения и помыслы людей, хорошая память, умение находить общий язык с разными людьми – вот те личные качества, которые очень важны при работе по профессии этого типа.

Четвертая типовая группа – это профессии "Человек - знаковая система". Здесь предметом труда служат не сами явления, а информация о них в знаках (слова, формулы, условные знаки). Представители этих профессий создают, обрабатывают, размножают, анализируют, хранят и передают различные виды информации. Так, с языковой знаковой системой связана работа историка, корректора, нотариуса, паспортистки, почтальона. С графическими изображениями, картами, схемами работают чертежники; штурманы, разметчики. Деятельность математиков, экономистов, операторов ЭВМ, метеорологов связана с математической знаковой системой. Человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных свойств предмета, обозначенных знаками, а с другой – представлять характеристики реальных явлений, стоящих за знаками. Другими словами, нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, а учитывая, что знаки сами по себе имеют малозаметные различия, необходимы такие качества в работе с ними, как сосредоточенность, устойчивость внимания, усидчивость.

Пятая группа профессий – "Человек - художественный образ". Создание художественных образов, переработка, тиражирование – на это направлена деятельность представителей этой группы профессий. К ней относятся: художники, скульпторы, писатели, реставраторы, дизайнеры, чеканщики, ювелиры, маляры, артисты.

Последняя группа профессий – "Сам человек". Деятельность в этой области предполагает совершенствование своей внешности, тренировку различных спортивных навыков, а также осуществление психологической и физической подготовки к соревнованиям, турнирам, выступлениям. К данному направлению деятельности относятся: тренеры, спортсмены, модели.

### 3. Тест Дж. Голланда по определению типа личности

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности (социального характерологического типа), выделив шесть типов:

- Реалистический тип (Р)
- Интеллектуальный тип (И)
- Социальный тип (С)
- Конвенциальный тип (К)
- Предприимчивый тип (П)
- Артистический тип (А)

Инструкция: "Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора".

Таблица 1.3 - Тест Дж. Голланда по определению типа личности

	а	б
1	инженер-техник	инженер-контролер
2	вязальщик	санитарный врач
3	повар	наборщик
4	фотограф	зав. магазином
5	чертежник	дизайнер
6	философ	психиатр



Продолжение таблицы 1.3

7	ученый-химик	бухгалтер
8	редактор научного журнала	адвокат
9	лингвист	переводчик художественной литературы
10	педиатр	статистик
11	организатор воспитательной работы	председатель профсоюза
12	спортивный врач	фельетонист
13	нотариус	снабженец
14	перфоратор	карикатурист
15	политический деятель	писатель
16	садовник	метеоролог
17	водитель	медсестра
18	инженер-электрик	секретарь-машинистка
19	маляр	художник по металлу
20	биолог	главный врач
21	телеоператор	режиссер
22	гидролог	ревизор
23	зоолог	зоотехник
24	математик	архитектор
25	работник ИДН	счетовод
26	учитель	милиционер
27	воспитатель	художник по керамике
28	экономист	заведующий отделом
29	корректор	критик
30	завхоз	директор
31	радиоинженер	специалист по ядерной физике
32	водопроводчик	наборщик
33	агроном	председатель сельхозкооператива
34	закройщик-модельер	декоратор
35	археолог	эксперт
36	работник музея	консультант
37	ученый	актер
38	логопед	стенографист
39	врач	дипломат
40	главный бухгалтер	директор
41	поэт	психолог
42	архивариус	скульптор

### Ключ к тесту

#### Реалистический тип

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.

#### Интеллектуальный тип:

1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.

#### Социальный тип:

2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.

#### Конвенциональный тип:

3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.

#### Предприимчивый тип:

4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.

#### Артистический тип:

5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

#### Интерпретация

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями: определенными чертами характера и складом ума; способностями к определенным видам деятельности; предпочтениями определенного рода занятий; содержанием увлечений; профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий.

В том случае, если человек выбирает профессию, соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица 1.4 - Типы профессиональной направленности личности

Типы	Психологические характеристики, особенности личности, способности	Ориентация, направленность, предпочтения	Профессиональная среда	Конкретные профессии
Р	Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности	Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение	Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации.	Механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер и т.д.

Продолжение таблицы 1.4

И	<p>Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность</p>	<p>Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных и творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения</p>	<p>Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи</p>	<p>Физик, астроном, ботаник, программист и др.</p>
С	<p>Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей</p>	<p>Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем</p>	<p>Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.</p>	<p>Врач, педагог, психолог и т.п.</p>
К	<p>Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей</p>	<p>Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства</p>	<p>Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных</p>	<p>Бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др.</p>

Продолжение таблицы 1.4

П	Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности	Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике	Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия	Бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик и т.д.
А	Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие	Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям	Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения	Музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д.

Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис 1.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.

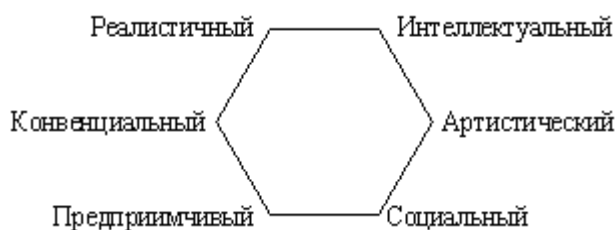


Рисунок 1 – Шесть типов личности Дж. Голланда

Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш

профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например, другие тесты, книги или консультации.

Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек-техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциональный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый» тип однозначно не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация на управленческие профессии и должности более тесно связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек- человек».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников

Таблица 2.1 – Результаты исследования профессиональной идентичности старшеклассников по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер)

№ испытуемого	Количество баллов	Степень выраженности профессиональной идентичности	Выбранная профессия
1	4	Средневыраженная	Психолог
2	3	Средневыраженная	Ветеринар
3	2	Невыраженная	Не определился
4	7	Выраженная активная	Педиатр
5	4	Средневыраженная	Военный
6	3	Средневыраженная	Актриса
7	4	Средневыраженная	Актер
8	2	Невыраженная	Не определился
9	4	Средневыраженная	Полицейский
10	3	Средневыраженная	Татуировщик
11	2	Невыраженная	Автомеханик
12	2	Невыраженная	Водитель
13	4	Средневыраженная	Учитель
14	6	Выраженная активная	Предприниматель
15	2	Невыраженная	Электрик
16	6	Выраженная активная	Маркетолог
17	3	Средневыраженная	Аудитор
18	4	Средневыраженная	Программист
19	5	Средневыраженная	Хирург
20	1	Невыраженная	Не определился

Таблица 2.2 – Результаты исследования профессиональной направленности старшеклассников по методике дифференциально-диагностического опросника (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель)

№ испытуемого	Группа профессии
1	«человек-человек»
2	«человек-человек»
3	«человек-художественный образ»
4	«человек-природа»
5	«человек-сам человек»
6	«человек-художественный образ»
7	«человек-человек»
8	«человек-природа»
9	«человек-техника»
10	«человек знаковая система»
11	«человек знаковая система»
12	«человек-сам человек»
13	«человек-природа»
14	«человек-сам человек»
15	«человек-художественный образ»

Продолжение таблицы 2.2

16	«человек-человек»
17	«человек-художественный образ»
18	«человек-сам человек»
19	«человек-природа»
20	«человек-техника»

Таблица 2.3 – Результаты исследования профессиональной направленности старшеклассников по методике Дж.Голланда по определению типа личности

№ испытуемого	Тип личности
1	Социальный тип (С)
2	Конвенциальный тип (К)
3	Конвенциальный тип (К)
4	Артистический тип (А)
5	Интеллектуальный тип (И)
6	Предприимчивый тип (П)
7	Социальный тип (С)
8	Социальный тип (С)
9	Артистический тип (А)
10	Артистический тип (А)
11	Конвенциальный тип (К)
12	Конвенциальный тип (К)
13	Социальный тип (С)
14	Предприимчивый тип (П)
15	Артистический тип (А)
16	Конвенциальный тип (К)
17	Интеллектуальный тип (И)
18	Социальный тип (С)
19	Интеллектуальный тип (И)
20	Конвенциальный тип (К)

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшекласников**

### **Занятие 1. Тема: Первое впечатление**

**Цель:** знакомство участников тренинговой группы с планируемой работой предстоящего тренинга.

**Ход выполнения:**

**Упражнение 1. «Меня зовут... Я делаю так...», 5-10 минут.**

**Задачи:** знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

**Содержание:** Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы

**Вопросы:**

Что вы ожидаете от тренинга лично для себя? Какие ожидания от группы? Чего ожидаете от тренера как ведущего?

**Упражнение 2. «Правила нашей группы», 10-15 минут.**

**Задачи:** ознакомить членов группы с правилами психологического тренинга и его основными задачами.

**Содержание:** После того как участники представились друг другу и тренеру, необходимо ознакомить их с целью и основными задачами предстоящего тренинга. А также принять правила, которые будут соблюдаться участниками группы в дальнейшем.

**Правила:**

1. Принцип конфиденциальности
2. Я-высказывания
3. Правило «Стоп»
4. Доброжелательности
5. Активности
6. Закон микрофона

**Упражнение 3 «Первое впечатление», 15-20 минут.**

**Задачи:** сплочение участников тренинга, формирование благоприятного психологического климата в группе.

**Оборудование:** 2 фотографии, 14 карточек.

**Содержание:** Группа делится на две команды, после чего каждой из них раздается фотография человека, по которой они попробуют составить свое первое впечатление о нем. Характерные для этого человека, по мнению группы, черты характера записываются на 7 карточек. Ведущий дает подсказку каждой группе: (Инструкция первой группе: «Перед вами на фотографии – известный бизнесмен. Он является основателем благотворительного фонда для детей, больных онкологией, меценатом»).

Инструкция второй группе: «Перед вами на фотографии человек, находящийся в розыске за экономические преступления. Он, будучи управляющим банком, «прокручивал» заработную плату педагогов»). После того как участники предоставят и обоснуют свои точки зрения, ведущий оглашает, что на 2 фотографиях один и тот же человек.



**Вопросы:**

Каково ваше мнение о человеке на фото? По каким признакам вы это определили? Что вы почувствовали, когда узнали, что это один и тот же человек? Как думаете на что направлено упражнение?

**Упражнение 4. «Передача стаканчика», 10-15 минут.**

**Задачи:** создание благоприятной психологической атмосферы в группе, снятие напряжения и тревоги у участников.

**Оборудование:** пластиковый стаканчик.

**Содержание:** Ведущий дает первому участнику пластиковый стаканчик, необходимо передать стаканчик по кругу, таким образом, чтоб способ его передачи от участника к участнику ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

**Вопросы:**

Ваше настроение в игре? Какие испытывали затруднения при способах передачи?

Выступления штрафников.

**Рефлексия.****Занятие 2. Тема: Кем я желаю стать?**

**Цель:** выявление профессиональной направленности участников группы и формирование мотивации к дальнейшим занятиям.

Ход выполнения:

**Упражнение 1. «Комплименты». 10-15 минут.**

**Задачи:** снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

**Содержание:** Ведущий разбивает участников на пары, те в свою очередь должны партнеру в течение минуты сказать комплимент (они не должны быть сформированы только на внешний данных человек). Участник, принимающий комплименты должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это знаю» и т.д. После происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Что вы испытывали при выполнении упражнения? Какие трудности были?

**Упражнение 2. Профессиональная беседа. 15-20 минут.**

**Задачи:** ознакомить участников группы с современным рынком труда;

**Содержание:** Беседа о наиболее притягательной для участников тренинга профессиональной специальности и есть ли у них способности и личностные качества к ней. А также диалог с участниками тренинга об актуальности различных профессий на современном рынке труда.

**Вопросы:**

Узнали ли вы что-то новое для себя?

**Упражнение 3. «Мои достижения», 10-15 минут.**

**Задачи:** выявление участниками группы своих сильных сторон, повышение уверенности в себе.

**Содержание:** Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается записать продолжение предложений о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

Я горжусь тем, что я .....

Особенно хорошо мне удаётся....

У меня хорошо получается....

Своим успехом я считаю....

Больше всего меня привлекает....

По окончании желающие высказываются, что они записали.

**Вопросы:**

Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? Какие затруднения возникли? Как выявленные успехи помогут вам в дальнейшем?

**Упражнение 4. «Мечты», 10-20 минут.**

**Задачи:** формирование у участников группы собственной позиции по отношению к будущей профессии.

**Содержание:** Включается тихая, приятная музыка. Ведущий плавно ведет монолог о будущем, участники, сидя в кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 2-5 минуты.

**Вопросы:**

Поделитесь своим впечатлением? Какое представление у вас возникло?

**Упражнение 5. «Закончи предложения», 5-10 минут.**

**Задачи:** снятие психологического напряжения у участников группы.

**Содержание:** Участникам предлагается письменно закончить предложения:

Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...

Я пойму, что счастлив, когда ...

Большую радость мне доставляет...

Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю ...

**Рефлексия.**

**Занятие 3. Тема: Каковы мои способности?**

**Цель:** Способствовать формированию у обучающихся навыка анализа собственных способностей

Ход выполнения:

**Упражнение 1. «Говорящие ладошки», 10-15 минут.**

**Задачи:** повышение групповой сплоченности, снятие напряжение в группе, активизация и настрой участников группы на дальнейшую работу.

**Содержание:** Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить прощения друг у друга.

**Вопросы:**

Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях? Какие из них приятные, какие нет?

**Упражнение 2. «Кто есть, кто?», 10-15 минут.**

**Задачи:** способствовать формированию у старшеклассников представления о себе в роли специалиста определенной профессии.

**Содержание:** 1. Ведущий опрашивает участников, какие профессии для них наиболее интересны, записывает эти профессии (примерно 10 - 15 названий) на доске.

Сейчас я буду называть профессии, а каждый участник в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбрано человека (наиболее подходящего для названной профессии).

2. Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Конечно, и сами игроки могут сосчитать, сколько рук на них указывают, но

по опыту проведения игры, часто оказывается, что без помощи ведущего многие сбиваются.

**Вопросы:**

Каковы ваши впечатления? Чем вы остались довольны? Почему?

**Упражнение 3. «Наше общее», 10-15 минут.**

**Задача:** предоставить участникам возможность выявить общие и различные качества своего партнера, создание условий для формирования доверительных отношений.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Участники образуют пары, каждая из которых должна найти как можно общих черт, качеств, манер поведения, которые могут быть применимы к обоим членам пары. После каждая пара выявляет те качества и способности партнера, которые отличаются их друг от друга.

**Вопросы:**

С какими трудностями столкнулись? Удивило вас что-либо?

**Упражнение 4. «Какой я?», 15-20 минут.**

**Задачи:** Выявить личностные особенности участников тренинга, сформировать условия для развития навыков самоосознания и самоанализа.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Участники группы письменно должны подобрать определения (смешной, слабый, красивый и т.д.) к предложениям:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Я представляю себя...

Лучше всех я умею... и т.д.

После члены группы зачитывают эти предложения и выслушивают мнения остальных участников. Далее происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

- Какие затруднения возникли?

**Упражнение 5. «Ладонь», 10-15 минут.**

**Задачи:** создание благоприятного психологического климата, формирование условий для принятия собственных личностных качеств.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки, фломастеры, цветные карандаши.

**Содержание:** Участники группы обводят на листе контур своей ладони. В центре записывают свое имя, а на каждом пальце то, что им нравится в самом себе. После листочек передается по кругу, и каждый последующий участник должен снаружи от ладони записать, что ему нравится в хозяине листочка, что он хочет ему пожелать. Далее происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения? С какими высказываниями вы согласны, а с какими нет? Как думаете на что направлено упражнение?

**Рефлексия.**

**Занятие 4. Тема: Вселенная профессий**

**Цель:** способствовать расширению у старшеклассников представлений о современном рынке труда и деятельности специалистов профессиональных направленностей.

**Ход выполнения:**

**Упражнение 1: «Горячий стул». Время: 10-15 минут.**

**Задачи:** создание условий для формирования благоприятной психологической атмосфере в группе; формирование позитивного настроения.

**Содержание:** Участник садится в центр круга, в то время как остальные по очереди высказываются, с кем или чем он у них ассоциируется, какие конкретно чувства вызывает. После происходит процесс обсуждения.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Упражнение 2. «Профессия на букву», 15-20 минут.**

**Задачи:** актуализация уже имеющихся знаний о профессиях; расширение знаний о мире профессионального труда.

**Содержание:** Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем много профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву». Желательно больше 5 - 7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной.

**Вопросы:**

Какие затруднения возникли? Какие профессии вам мало или вовсе не известны?

**Упражнение 3. «Самая – самая», 15-30 минут.**

**Задачи:** повысить уровень ориентации в мире профессионального труда.

**Содержание:** Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени данной характеристикой подходят. Например, характеристика - самая денежная профессия, - какие профессии являются самыми денежными? Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по кругу предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая, то можно задавать уточняющие вопросы. Это могут быть, например, такие характеристики:

- самая «зеленая» профессия;
- самая «сладкая» профессия;
- самая «волосатая» профессия;
- самая «неприличная» профессия;
- самая «детская» профессия;
- самая «смешная» профессия;
- самая «высокая» профессия;
- самая «дикая» профессия;
- самая «праздничная» профессия;
- самая «мужская» профессия;
- самая «женская» профессия;
- самая «человечная» профессия и т.д.

**Вопросы:**

Какие эмоции вы испытывали при выполнении упражнения? С чем у вас возникли затруднения?

**Упражнение 4. «Социальные роли», 10-15 минут.**

**Задачи:** выявление участниками группы положительных и отрицательных сторон различных профессий.

**Оборудование:** карточки с профессиями.

**Содержание:** Учащиеся делятся на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными профессиями. Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой из них в следующей форме:

- Быть ... хорошо, потому что...
- Быть ... плохо, потому что...

Далее происходит обсуждение.

**Вопросы:**

С какими трудностями столкнулись? Как думаете на что направлено упражнение?

**Упражнение 5: «Я в тебе уверен», 10-15 минут.**

**Задачи:** создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях.

**Содержание:** Ведущий делит участников на пары. Далее партнеры должны сказать друг другу следующую фразу: «Я уверен, что ты...». Затем ведущий вместе с участниками обсуждает упражнение.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Рефлексия.**

**Занятие 5. Тема: Сильные стороны**

**Цель:** создание условий, способствующих формированию качеств и особенностей участников, свойственных выбранной ими профессии.

Ход выполнения:

**Упражнение 1. «Комплименты», 10-15 минут.**

**Задачи:** снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроя и атмосферы в группе.

**Содержание:** Ведущий разбивает участников на пары, те в свою очередь должны партнеру в течение минуты сказать комплимент (они не должны быть сформированы только на внешний данных человек). Участник, принимающий комплименты должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это знаю» и т.д. После происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

- Что вы испытывали при выполнении упражнения?

- Какие трудности были?

**Упражнение 2. «Какой я человек?», 10-15 минут.**

**Задачи:** выявление личностных особенностей участников тренинга; формирование условий для развития навыков самоосознания и самоанализа.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы, о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, описывающих ваше представление о себе.

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

• Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

• Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

**Вопросы:**

Поделитесь своими впечатлениями? Какие трудности вы испытали?

**Упражнение 3: «Дополнение предложений». Время: 15-20 минут.**

**Задачи:** создать условия для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Участникам предлагается вспомнить, что у них лучше всего получается. После они дополняют на листке бумаги следующие наборы шаблонов:

- Я могу прекрасно...
- Я могу чудесно...
- Я умею очень хорошо...
- Я делаю великолепно...

- Я могу лучше всех...
- Я могу хорошо...

Ведущий предлагает участникам быть честными в своих высказываниях, так как записывают они это для себя. После члены группы обсуждают проведенное упражнение.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения? С какими затруднениями столкнулись?

**Упражнение 4. «Справедливый обмен», 15-20 минут.**

**Задачи:** создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга.

**Оборудование:** карточки, ручки.

**Содержание:** участникам раздается по 7 карточек из плотной бумаги или картона. На этих карточках участники должны написать семь разных своих качеств, которыми они гордятся, которые считают своим достоинством. Если группа еще сильно зажата, участники скованны, ведущий тоже берет себе карточки и пишет на них свои личные достоинства - потом он будет "заводить" группу.

Объявляется торг: кто угодно может с кем угодно обменяться своими карточками. Можно поменять одну свою карточку на карточку другого человека, если кажется, что сделка выгодна (например, кто-то захочет поменять свою карточку "Честность" на чужую карточку "Коммуникабельность", соответственно тот человек согласен на обмен, потому что считает "Честность" качеством лучше, чем "Коммуникабельность"). Можно поменять одну свою карточку на несколько чужих, и - соответственно - несколько своих на одну чужую.

Чтобы было удобно, все держат свои карточки открытыми. Можно "прикупить" себе еще одно такое же качество. Тогда как бы считается, что участник удвоил свое достоинство (был просто честным, а стал вдвойне честным). Ведущий не ограничивает активность участников: можно говорить всем вместе, перебивать друг друга, повышать голос. "Обстановка базара" будет только на руку. В конце, когда торги уже закончились, проходит обсуждение.

**Вопросы:**

Кто полностью "поменял" свою личность? Кто совсем не поменял? Кто больше всех выиграл, как думаете? Кто проиграл? Почему? Показалось ли кому-нибудь, что какое-то чужое достоинство лично ему и даром не нужно? Как такое может быть? Что за этим кроется?

**Рефлексия.**

**Занятие 6. Тема: Только спокойствие**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения у участников тренинга, повышение групповой сплоченности.

**Ход выполнения:**

**Упражнение 1. «Две правды, одна ложь», 15-20 минут.**

**Задачи:** помочь участникам ближе познакомиться, снятие психологического напряжения.

**Содержание:** Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью. Пример: «Я – Маша Горохова. Я хорошо пою. Я обожаю пиццу. Я занималась подводным плаванием».

**Вопросы:**

Каковы ваши эмоции? Что вам показалось удивительным?

**Упражнение 2. «Забавные профессии», 15-25 минут.**

**Задачи:** создание условий, способствующих анализируанию существующих профессий.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Каждый участник самостоятельно придумывает какую-то новую профессию. Для этого он берет две уже существующие профессии (например, «врач» и «водитель») и объединяет их в одну новую (например, «врач-водитель» или «водитель-врач»). Автор идеи представляет выдуманную профессию другим участникам, вкратце описывает характер работы «новых специалистов». Например, «врач-водитель» это может быть что-то вроде таксиста, который параллельно оказывает медицинскую помощь. Или «фотограф-строитель»: он строит дома по фотографиям или строит и одновременно фотографирует. Каждую такую вымышленную забавную профессию следует довольно хорошо проанализировать, делая упор на то, какие именно операции будет совершать «новый профессионал. В конце проводится обсуждение.

**Вопросы:**

Чья профессия вам показалась наиболее забавной? Какая профессия может быть наиболее востребованной? наименее? Почему таких профессий до сих пор нет? Вы бы сами, какую профессию выбрали из тех, что мы сегодня придумали?

**Упражнение 3. «Отгадай профессию», 15-20 минут.**

**Задачи:** снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение участников группы.

**Содержание:** Участники разбиваются на две команды. Одна из команд загадывает профессию, член другой команды должен невербально изобразить названную ему одному профессию, чтобы члены его команды могли ее угадать.

**Вопросы:**

Каковы ваши впечатления от упражнения? Что запомнилось больше всего? Легче было показывать профессию или отгадывать?

**Упражнение 4. «Коллективный рисунок», 15-20 минут.**

**Задачи:** создание благоприятной психологической атмосферы в группе, навык работы в коллективе.

**Оборудование:** ватман, карандаши, фломастеры.

**Содержание:** Участникам группы предлагается нарисовать коллективный рисунок будущей профессии, в которой каждый смог бы себя реализовать. У нее может быть несколько направлений, но сама профессия должна быть одной и иметь конкретную цель. Также каждый участник должен сыграть в ней свою роль.

**Вопросы:**

Каковы ваши эмоции от упражнения? С какими трудностями столкнулись?

**Рефлексия**

**Занятие 7. Тема: Легко ли поставить цель?**

**Цель:** создание условий, способствующих формированию у обучающихся умения грамотно ставить цели и прогнозировать возможные трудности, связанные с выбором профессии.

**Ход выполнения:**

**Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...», 10 минут.**

**Задачи:** Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

**Содержание:** Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...» и называют какое-либо личностное качество или особенность, характерное для того человека. Не рекомендуется называть лишь внешние признаки участника (красивый, милый и т.д.).

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Упражнение 2. «Ловушки – капканчики», 20-30 минут.**

**Задачи:** повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Процедура включает следующие этапы:

1. Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего...).

2. В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

3. Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный герой, должен будет определить для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели (как внешние, так и внутренние). Желательно определить даже две—три таких трудности-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок без размышления должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался оптимальным, интересным и реалистичным.

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и т.д. Конечно, ведущий должен поощрять такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях

**Вопросы:**

Какие трудности испытали во время упражнения? По вашему мнению, на что направлено упражнение?

**Упражнение 3. «Доведи за меня до конца!», 15-30 минут.**

**Задачи:** осознание важности стремления завершать какие-либо дела.

**Содержание:** Ведущий объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. После этого каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила бы это дело. Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело.

**Вопросы:**

Ваши впечатления? Какие затруднения испытали во время упражнения? На что оно направлено?

**Упражнение 4. «Жизненные цели», 30-40 минут.**

**Задачи:** выработка участниками тренинга жизненных целей.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** задание выполняется в 5 этапов.

Этап 1. «Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени».



Этап 2. «Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. Цели должны быть реалистичны. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах».

Этап 3. «Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 4. «Сейчас мы определим цели на три-два месяца — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 5. «Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете».

#### **Вопросы для обсуждения:**

Как вы себя ощущаете после упражнения? Какие интересные выводы вы для себя сделали? Что было неожиданным для вас? Что было труднее всего? Почему? Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

#### **Рефлексия.**

#### **Занятие 8. Тема: Я и социум**

**Цель:** развитие у участников группы коммуникативных навыков, оказывающих помощь на пути достижения желаемой профессии.

#### **Ход выполнения:**

#### **Упражнение 1: «Говорящие ладошки», 5-10 минут.**

**Задачи:** Использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжения в группе.

**Содержание:** Члены группы разбиваются на пары, берут друг друга за руки и закрывают глаза. Далее им необходимо только с помощью кистей рук: познакомиться друг с другом, поссориться, помириться, попросить извинения и т.д. Все это следует выполнять с закрытыми глазами.

#### **Вопросы:**

Какие эмоции вы испытали?

#### **Упражнение 2. «Передать одним словом», 15-20 минут.**

**Задачи:** развитие навыка интерпретации эмоций.

**Оборудование:** карточки с эмоциями.

**Содержание:** Участники делятся на 2 команды. Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия эмоций. Необходимо изобразить эту эмоцию, не используя вербальных средств, то есть, ничего не говоря. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Участникам другой группы также изображают эмоции написанную на листе, но уже с использованием вербальных средств читают фразу «уронили мишку на пол». Остальные угадывают.

#### **Вопросы:**

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям? В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

#### **Упражнение 3. «Завтрак с героем», 20-25 минут.**

**Задачи:** отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции.

**Оборудование:** ручки, листы бумаги.

**Содержание:** Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любимым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с чьим героем вы будете встречаться. Участники должны убедить друг друга всевозможными способами, почему нужно выбрать именно его героя. Потом пары объединяются в четвёрки и проделывают тоже самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

**Вопросы для обсуждения:**

Почему остался именно этот герой? Легко было уступать и почему вы уступали? Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались? Что вы испытывали, когда с вами соглашались? Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

**Упражнение 4. «Леопольд», 20-25 минут.**

**Задачи:** развить умение находить подход к людям.

**Материалы:** карточки с кличками котов.

**Содержание:** Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышей. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышам», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверил.

**Вопросы для обсуждения:**

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому? Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши? Доверяете ли вы людям в жизни? Доверяют ли вам люди? Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми?

**Упражнение 5: «Дождик», 10-15 минут.**

**Задачи:** формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения.

**Содержание:** участники становятся в тесный круг, друг за другом. Затем ведущий просит их представить: «Вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце». Далее происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Рефлексия.**

**Занятие 9. Тема: Это выбор окончателен!**

**Цель:** способствовать развитию умения обосновывать и аргументировать свой профессиональный выбор.

**Ход выполнения:**

**Упражнение 1. «Горячий стул». Время: 10-15 минут.**

**Задачи:** создание условий для формирования благоприятной психологической атмосфере в группе; формирование позитивного настроения.

**Содержание:** Участник садится в центр круга, в то время как остальные по очереди высказываются, с кем или чем он у них ассоциируется, какие конкретно чувства вызывает. После происходит процесс обсуждения.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Упражнение 2. «Позиции», 15-20 минут.**

**Задачи:** создать условия для развития умения выражать свою точку зрения.

**Содержание:** Группа стоит в центре аудитории. Один угол помещения отводится для положительных ответов, противоположный ему — для отрицательных ответов. Ведущий зачитывает участникам тезисы для обсуждения. В зависимости от своего отношения к этому заявлению члены группы занимают позиции на диагонали, проходящей из угла «+» в угол «—». Дается немного времени, чтобы каждый из участников мог сравнить свою позицию с позициями других. Тем, кто занял крайние позиции, задается вопрос: «Чем они могут обосновать свое положительное или отрицательное отношение к названному тезису?». Те, кто не определился: «В чем возникли трудности?». Объяснения выслушиваются без комментариев и обсуждения, дискуссия не предусмотрена. Педагог объявляет следующее положение, и т. д.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения? Как думаете на что направлено?

**Упражнение 3. «Убеди предков», 15-20 минут.**

**Задачи:** формирование умения аргументировано убеждать окружающих людей в своем профессиональном выборе.

**Содержание:** Группа делится на тройки: отец — мать — подросток. Задание: провести беседу с родителями, аргументированно убедив их в целесообразности своих профессиональных планов.

**Вопросы:**

Ваши эмоции в процессе выполнения упражнения? С какими трудностями столкнулись? На что направлено упражнение?

**Упражнение 4. «Письменные дебаты», 20-25 минут.**

**Задачи:** создать условия для развития умения формулировки аргументов в защиту своей позиции и развития навыков письменной речи.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Ведущий объединяет членов группы в пары и определяет, какую позицию будет отстаивать каждый участник (например, один — сторонник данной позиции, другой — противник). Если в группе нечетное количество участников, то ведущий организует работу одной триады. Участники пары садятся спиной друг к другу. Ведущий зачитывает утверждение, и участники начинают письменный диалог. На формулирование аргументов в защиту своей позиции дается 5 минут. Обучающиеся записывают их на листе бумаги в форме развернутых тезисов. По истечении времени участники меняются листами, читают тезисы своих оппонентов и приводят ряд контраргументов. Время работы — 5 минут. После пара пишет индивидуально (или совместно, в парах) итоговую работу по дискуссии. Далее происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Назовите лучшие аргументы партнера? Что понравилось в аргументах твоего оппонента? Что вызвало недоумение в аргументах партнера?

**Упражнение 4. «Ладонь», 10-15 минут.**

**Задачи:** создание благоприятного психологического климата; формирование условий для принятия собственных личностных качеств.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки, фломастеры, карандаши.

**Содержание:** Участники группы обводят на листе контур своей ладони. В центре записывают свое имя, а на каждом пальце то, что им нравится в самом себе. После листочек передается по кругу, и каждый последующий участник должен снаружи от ладони записать, что ему нравится в хозяине листочка, что он хочет ему пожелать. Далее происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения? С какими высказываниями вы согласны, а с какими нет? Как думаете на что направлено упражнение?

**Рефлексия.**

**Занятие 10. Тема: Твердая земля под ногами часть 1**

**Цель:** создание условий, способствующих развитию у участников тренинга уверенности в своем профессиональном выборе.

Ход выполнения:

**Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...», Время: 10 минут.**

**Задачи:** Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

**Содержание:** Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...» и называют какое-либо личностное качество или особенность, характерное для того человека. Не рекомендуется называть лишь внешние признаки участника (красивый, милый и т.д.).

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Упражнение 2. «Автопилот», 15-20 минут.**

**Задачи:** создание условий, способствующих осознанию участниками своих устремлений; повышение уверенности в своих силах.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

**Вопросы:**

Ваши эмоции в процессе выполнения упражнения? С какими трудностями столкнулись?

**Упражнение 3. «Многие боятся», 15-20 минут.**

**Задачи:** создание условий для повышения уверенности в себе.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Каждого участника просят в течение 3-5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в под группы по 4-5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолеть свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 мин, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

**Вопросы:**

Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость

подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

**Упражнение 4. «Мой безоценочный знакомый», 10-15 минут.**

**Задачи:** тренировка умения общаться безоценочно, выработка более позитивного отношения к людям.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Содержание:** Группа делится на пары. Партнерам надо по очереди рассказать друг другу об общих знакомых, избегая оценок. Высказывания должны быть в описательном стиле. Каждый партнер работает 4 минуты. Во время его речи второй партнер отслеживает наличие оценок, маркирует (дает сигнал), если они есть.

**Вопросы:**

Какие были трудности? Что помогало избегать оценочных высказываний? Какие новые качества в себе открыли?

**Упражнение 5. «Я в тебе уверен», 10-15 минут.**

**Задачи:** создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях.

**Содержание:** Ведущий делит участников на пары. Далее партнеры должны сказать друг другу следующую фразу: «Я уверен, что ты...». Затем ведущий вместе с участниками обсуждает упражнение.

**Вопросы:**

Ваши впечатления от упражнения?

**Рефлексия.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников

Таблица 4.1 – Результаты исследования профессиональной идентичности старшеклассников по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер) после проведения эксперимента

№ испытуемого	Количество баллов	Степень выраженности профессиональной идентичности	Выбранная профессия
1	6	Выраженная	Психолог
2	4	Средневыраженная	Ветеринар
3	4	Средневыраженная	Иллюстратор
4	7	Выраженная	Педиатр
5	5	Средневыраженная	Военный
6	7	Выраженная	Актриса
7	5	Средневыраженная	Актер
8	4	Средневыраженная	Биолог
9	5	Средневыраженная	Полицейский
10	3	Средневыраженная	Татуировщик
11	1	Невыраженная	Автомеханик
12	6	Выраженная	Предприниматель
13	5	Средневыраженная	Учитель
14	7	Выраженная	Предприниматель
15	5	Средневыраженная	Электрик
16	7	Выраженная	Маркетолог
17	3	Средневыраженная	Аудитор
18	5	Средневыраженная	Программист
19	7	Выраженная	Хирург
20	4	Средневыраженная	Механик

Таблица 4.2 – Результаты исследования профессиональной направленности старшеклассников по методике дифференциально-диагностического опросника (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель) после проведения эксперимента

№ п/п	Группа профессии
1	«человек-человек»
2	«человек-человек»
3	«человек-художественный образ»
4	«человек-природа»
5	«человек-сам человек»
6	«человек-сам человек»
7	«человек-человек»
8	«человек-природа»
9	«человек-сам человек»
10	«человек-техника»
11	«человек знаковая система»
12	«человек-сам человек»
13	«человек-природа»
14	«человек-сам человек»

Продолжение таблицы 4.2

15	«человек-художественный образ».
16	«человек-человек»
17	«человек-художественный образ».
18	«человек-техника»
19	«человек-природа»,
20	«человек-техника»

Таблица 4.3 – Результаты исследования профессиональной направленности старшеклассников по методике Дж.Голланда по определению типа личности после проведения эксперимента

№ п/п	Тип личности
1	Социальный тип (С)
2	Конвенциональный тип (К)
3	Реалистический тип (Р)
4	Артистический тип (А)
5	Интеллектуальный тип (И)
6	Предприимчивый тип (П)
7	Социальный тип (С)
8	Социальный тип (С)
9	Артистический тип (А)
10	Артистический тип (А)
11	Конвенциональный тип (К)
12	Реалистический тип (Р)
13	Социальный тип (С)
14	Социальный тип (С)
15	Артистический тип (А)
16	Конвенциональный тип (К)
17	Интеллектуальный тип (И)
18	Социальный тип (С)
19	Интеллектуальный тип (И)
20	Реалистический тип (Р)

Таблица 4.4 - Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер)

№ испытуемого	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	Сдвиг(t после - до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	6	2	2	11.5
2	3	4	1	1	5
3	2	4	2	2	11.5
4	7	7	0	0	0
5	4	5	1	1	5
6	3	7	4	4	16.5
7	4	5	1	1	5
8	2	4	2	2	11.5
9	4	5	1	1	5
10	3	3	0	0	0
11	2	1	-1	1	5
12	2	6	4	4	16.5
13	4	5	1	1	5
14	6	7	1	1	5
15	2	5	3	3	14.5
16	6	7	1	1	5
17	3	3	0	0	0
18	4	5	1	1	5
19	5	7	2	2	11.5
20	1	4	3	3	14.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					5