



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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
**КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И**  
**ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК**

**Психолого-педагогическое сопровождение профессионального**  
**самоопределения подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**  
**44.04.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность программы магистратуры**  
**«Психология и педагогика образования личности»**  
**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«    »      2025 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-1

Москаленко Анастасия Сергеевна 

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Савченков Алексей Викторович



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста.....	7
1.2 Сущность и понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков .....	26
1.3 Основы организации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков .....	50
2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	72
2.1 Организация и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента. ....	72
2.2 Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков .....	81
2.3 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта Программы .....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	96
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	128

## ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические условия предъявляют новые требования к процессу профессионального самоопределения подростков. В условиях стремительных изменений рынка труда, расширения спектра профессий и необходимости раннего формирования жизненных стратегий особую значимость приобретает психолого-педагогическое сопровождение данного процесса. Подростковый возраст является критическим этапом становления личности, когда формируются ценностные ориентиры, социальные установки и профессиональные намерения. Именно поэтому исследование особенностей организации сопровождения профессионального самоопределения подростков представляется актуальным и востребованным.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью разработки эффективных психолого-педагогических технологий, способствующих осознанному выбору профессии, развитию самостоятельности и ответственности у подростков. Несмотря на наличие значительного числа работ в области педагогики и психологии, проблема комплексного сопровождения профессионального самоопределения подростков остаётся недостаточно изученной, что определяет научную новизну исследования.

Вопросы профессионального самоопределения подростков рассматривались в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Классические психологи (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, И.С. Кон, Л.И. Божович) отмечали, что подростковый возраст является сенситивным периодом формирования самосознания, ценностных ориентаций и профессиональных намерений.

Современные исследования подчеркивают необходимость системного психолого-педагогического сопровождения. Так, работы

Е.В. Кравченко (2025) показывают влияние сопровождения на осознанность выбора профессии и развитие личностной ответственности.

В исследованиях А.Ж. Аплашовой и коллег (2025) выявлены проблемы низкой эффективности традиционной профориентационной работы и предложены пути её совершенствования через комплексное сопровождение.

Гусева Е.И., Мигович О.И. и др. (2017) акцентируют внимание на роли интересов, мотивов и профессиональных проб в процессе самоопределения школьников.

Диссертационные исследования (например, Л.А. Елфутина, 2007) раскрывают психологические механизмы профессионального выбора и мотивации подростков.

Теоретическая база исследования опирается на классические концепции развития личности и современные подходы к организации сопровождения, что позволяет рассматривать проблему комплексно: от психолого-педагогических особенностей подросткового возраста до практических алгоритмов сопровождения.

**Объект исследования** – процесс профессионального самоопределения подростков.

**Предмет исследования** – психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков.

**Цель исследования** – выявить и обосновать теоретические основы, а также разработать алгоритм организации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

- 1) раскрыть психолого-педагогические особенности подросткового возраста;
- 2) определить сущность и понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения;

- 3) обосновать основы организации сопровождения;
- 4) провести опытно-практическое исследование, проанализировать его результаты;
- 5) разработать проект программы организации сопровождения профессионального самоопределения подростков;
- 6) разработать дорожную карту внедрения программы.

**Научная новизна исследования** заключается в уточнении содержания понятия «психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков» и разработке алгоритма его организации в образовательной практике.

#### **Положения выносимые на защиту.**

1. В условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса возможно формирование у подростков готовности к осознанному, самостоятельному и ответственному выбору профессии, успешной социализации и самореализации в современном обществе.
2. Профессиональное самоопределение подростка выступает как комплексный процесс, включающий формирование знаний, развитие критического и креативного мышления, а также коммуникативных и организаторских способностей.
3. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков является ключевым условием их успешной социализации и личностного развития в современных социально-экономических условиях.

**Теоретическая значимость** работы состоит в расширении представлений о закономерностях профессионального самоопределения в подростковом возрасте и роли педагогического сопровождения в данном процессе.

**База исследования** КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. Исследование и апробация результатов исследования проводились с учащимися 9-11 классов ( 92 учащихся).

**Практическая значимость** заключается в возможности применения разработанного алгоритма в деятельности образовательных учреждений, психологов и педагогов, работающих с подростками.

**Структура диссертации** соответствует логике исследования и включает: введение, две главы, заключение и список использованных источников. В первой главе рассматриваются теоретические основы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков. Во второй главе представлен опытно-практический анализ организации сопровождения, алгоритм его реализации и результаты экспериментального исследования. В заключении обобщены результаты и подведены итоги исследования.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста**

Развитие подростков представляет сложный процесс, который обуславливается рядом факторов. К примеру, становление и развитие определённых психических функций школьников средних классов напрямую связано с категоризацией научных понятий в рамках познаваемого материала, а также определённой системностью его подачи. Однако подростки воспринимают информацию от старшего поколения критически, и поэтому системная подача постоянно подвергается их сомнению. По мнению школьников, они получают много избыточной информации от взрослых в школе и других образовательных учреждениях, а задания, которые сопровождают полученные сведения глупы и не стоят потраченного на них времени. Так, подростки не понимают, зачем им нужно изучение истории древнего мира, поскольку живём мы в современном, подвергают сомнению грамматические правила. Также важную роль в отношении подростка к обучению играет педагог, если подача материала или личность учителя не соответствует ожиданиям подростка, это отношение перенесётся и на изучаемый предмет [1, с.230].

Среди периодов онтогенеза, по мнению психологов, именно подростковый возраст считается наиболее критическим, поскольку является переходным. Это связано с тем, что позиция в социуме начинается существенно меняться: подростки все больше стремятся органично войти в общество взрослых.

Процесс развития самоопределения школьников-подростков характеризуется по двум направлениям: количественному и качественному.

Количественные изменения выражаются в более быстрых и эффективных решениях тех же задач, а также особенностями мыслительных процессов.

Качественные изменения можно увидеть в изменении содержания осваиваемой деятельности, в основе которой лежат познавательный интерес к профессиональной деятельности, широкие социальные и узколичностные внешние мотивы. Так, Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. отмечают, что подростки начинают оценивать собственную деятельность как возможность самореализации и исполнения намеченных жизненных целей [95, с.43].

В профессиональном самоопределении подростками движут внешние и внутренние мотивы. Мотивацию можно определить как «направленность на деятельность, проявляющуюся в интересе к деятельностному содержанию, а также в стремлении преодолеть возникающие в процессе трудности» [36]. Внутренние мотивы, как правило, связаны с процессом мышления и его содержанием. В свою очередь, внешняя мотивация относится к отношению несовершеннолетнего к выполнению рассматриваемого вида деятельности.

Мотивация определяет характер восприятия информации при профессиональном самоопределении. Развитию восприятия сопутствует интеллектуализация всего чувственного познания. Это выражается в том, что понимание подростком своих предпочтений основывается не только на полученной информации, но и на выделенной взаимосвязи и зависимости. В связи с этим при организации взаимодействия с подростками нужна ориентация на процесс восприятия, определение причинно-следственных связей,<sup>3</sup> которые способствуют стимуляции памяти. Процесс запоминания играет одну из значимых ролей в профессиональном самоопределении, поскольку формирует опыт личности.

В основе развития памяти подростков лежит интеллектуализация. По мнению Л.С. Выготского, у подростков запоминание происходит на основе обдумывания, которое сопровождается процессами работы памяти [18,

с.435]. Методы запоминания информации, такие как заучивание через многократное повторение, как делают младшие школьники, уже неактуальны для подростков, поскольку возрастает уровень критичности восприятия и рассеивание внимания в совокупности с низкой концентрацией. Но при этом развитие внимания непосредственно связано с особенностями учебного материала. Для того чтобы понять смысл какой-то взаимосвязи или правила, необходимо сосредоточиться, если отвлечься – ход мыслей теряется. Поэтому выстраивать усвоение информации необходимо посредством логической цепочки умозаключений, где каждое последующее исходит из предыдущего. В таких случаях внимание подростков становится активным. Стоит учитывать еще одну особенность – даже самые внимательные и ответственные тинейджеры могут концентрироваться не более 15-20 минут [86, с.264].

В подростковом возрасте происходит разделение внутренней внимательности ребенка и ее внешнего выражения. Это может выглядеть следующим образом: подросток слушает музыку, одновременно делает уроки и наблюдает за происходящим вокруг.

В современных общеобразовательных учреждениях сформулированы высокие требования к распределенности внимания, поскольку внимательное изучение материала и порядок его изложения напрямую влияет на уровень грамотности школьника. Очень часто высокие требования к порядку изложения материала, близкому к оригиналу, мешают развитию творческого подхода, образного мышления и воображения, которое представляет собой «это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи, на основе переработки, мысленной реконструкции представлений, имеющихся в опыте человека» [89]

Развитие воображения подростков можно охарактеризовать следующим образом: происходит его активное включение в процесс познания, что позволяет воспринимать учебный материал через призму

собственных взглядов подростка. Воображение позволяет эффективно усвоить учебный материал через определенные эмоции. Стоит отметить, что подростки основную часть материала усваивают именно через воображение, что помогает осознать собственные профессиональные интересы.

Для подростков также характерно расширение временной перспективы личности – они мечтают, оценивают поступки и жизнь героев через свои взгляды и жизнь, ставят себя на их место. Несмотря на то, что большинство из примеряемых ролей далеки от реальности, это является выражением направленности личности подростка. Образы-идеалы на протяжении всей жизни сменяются, а к концу подросткового возраста они ситуативно регулируют поведение школьников, что может выражаться в определенной мимике, походке, действиях и увлечениях [76, с.300].

В подростковом возрасте в процессе обучения происходит существенное усложнение учебного материала, что требует более высокого уровня мыслительной деятельности, что, в свою очередь, способствует развитию мышления. На уроках школьники обучаются аргументированным рассуждениям, построением гипотез и поиску доказательств выдвинутым гипотезам.

В период взросления у несовершеннолетних наблюдается развитие рефлексивного и формально-логического мышления. Это выражается в том, что школьники овладевают приемами предварительного мысленного решения задач и их проверки посредством анализа и сопоставления всех взаимосвязей и зависимостей и учатся эффективно их использовать. При умелом направлении и контроле взрослого в средних классах начинает формироваться мышление предположениями, которое характерно для научного познания. Здесь педагогу необходимо постоянно мотивировать учащихся к выдвижению гипотез и их проверке [116, с.56].

Также исследователю необходимо учитывать еще одну особенность подросткового возраста – дети могут не воспринимать и пропускать

теоретические обобщения, а отдавать предпочтение фактам и примерам. Если не выровнять этот процесс, в старших классах начинаются затруднения в освоении материала, поскольку большинство предметов основаны на теории.

Осложнения содержательной стороны знаний требует от подростков и изменения способов их получения. В частности, в сознании меняется уровень абстрагирования и обобщения, формируются системы прямых и обратных логических операций, соображений и умозаключений, которые становятся более осознанными, обоснованными и логически совершенными.

Изменяется соотношение внешних и внутренних воздействий в пользу последних. Происходит переход внешних действий во внутренний, мысленный план, формируются умственные действия, выступая компонентами умений учиться воспринимать информацию о профессиональном самоопределении. Качественные изменения претерпевает и мотивация деятельности подростков, как учебной, так и внеучебной, в том числе практические интересы [88, с.239].

В подростковом возрасте наблюдается снижение успеваемости, интереса к учению. Причинами снижения интереса могут быть предпочтение учебы общению со сверстниками; формирование большого количества внешкольных интересов, которые готовят учеников к будущей профессиональной деятельности наряду со школьным образованием.

Расширение количества источников информации, помимо школьных и учебных; появление новых требований в средних классах и усложнение осваиваемой информации приводит к снижению восприятия официальной информации, к которой относятся школьные знания и родительские наставления, и формируют предпочтение более важным в практическом плане лично для подростка деятельности, к неравномерному освоению изучаемого материала, когда подросток может иметь высший балл по одному предмету и прекрасно в нем разбираться и не успевать по другому

предмету. Как правило, впоследствии предпочитаемые предметы становятся основой профессиональных интересов. Обучение начинает приобретать для подростка совсем иной смысл – он задумывается о самообразовании и о будущем, знаниях, которые пригодятся в будущей профессии.

Изучение профессиональных интересов школьников, формирующихся из познавательных, настоятельно требует их диагностики, выявления общевозрастных и специфических, связанных с индивидуальным образом жизни, особенностей и уровня развития интересов каждого школьника в классном коллективе, чтобы нацелить педагогическое воздействие с большой точностью и надежностью. Этому в известной мере помогает беседа с учителями, классными руководителями, родителями и самими учениками. Беседа помогает изменить отношение к изучению профессионального самоопределения в школьных коллективах [48, с.168].

В области обучения для профессионального самоопределения необходимо придавать большое значение глубокой и вдумчивой работе учителя по отбору содержания учебного материала, который составляет основу формирования научного и профессионального кругозора учащихся, столь необходимого для появления и укрепления их познавательных интересов. В связи с этим, большинство исследователей предлагают следующие приемы активизации профессионального самоопределения и интересов подростков:

- поиск и демонстрация подросткам новых интересных фактов и сведений, благодаря которым дети могут увидеть уровень современной науки, искусства, современного общества, а также перспективы их развития;

- разъяснение интересующих их вопросов: зарождение идей, процесс научных поисков, результаты деятельности, достижение успехов, открытие нового, трудности и их преодоление;

- формулирование противоречий при помощи проблемного обучения и развитие диалектического подхода к осмыслению научных фактов и идей;
- демонстрация необходимости научных выводов для объяснения явлений жизни, знаний, приобретенных личным опытом;
- знакомство учащихся с возможностями опытного применения знаний в быту, в жизни человека, на производстве, в сельском хозяйстве, при решении производственных, личных, хозяйственных и других вопросов [15, с.100].

В организации процесса профессионального самоопределения предлагается всемерно разнообразить самостоятельную работу учащихся, постоянно совершенствовать способы их познавательной деятельности. В частности, с этой целью можно выполнять следующие действия [47, с.51]:

- постоянно усложнять познавательные задачи, по каждому предмету наметить систему задач, направленных на развитие функциональной грамотности, предполагающих профессиональное самоопределение, требующих овладения новыми, более совершенными познавательными и практическими умениями;
- вводить задачи на догадку, развитие сообразительности, нестандартного подхода, побуждая к различному подходу в их решении;
- ставить задачи, требующие исследовательского подхода, поисковой деятельности, проверки опытным путем полученных знаний;
- практиковать задачи на применение знаний в жизни и быту в процессе развития функциональной грамотности;
- развивать и поддерживать в самостоятельной работе творческое начало, требующее активности наблюдения, воображения, реконструкции и опыта, самостоятельности мысли;
- дифференцировать познавательные и практические задачи для различных групп учащихся, в том числе составлять несколько вариантов задач различной степени сложности, предлагать их свободный выбор.

Отыскание важнейших путей побуждения учащихся к самоопределению является необходимым условием развития их профессиональных интересов. В этом плане предлагается [8, с.89]:

- оживлять уроки заданиями по развитию функциональной грамотности, имея в виду решение поставленной на уроке задачи;
- использовать всестороннее воздействие средств искусства;
- побуждать учащихся задавать вопросы учителю, одноклассникам;
- развивать на уроках коллективный анализ процесса и результатов работы отдельных учащихся;
- практиковать индивидуальные задания, требующие знаний, выходящих за пределы программы;
- использовать широкий кругозор отдельных учащихся в интересующей их области, как дополнительный источник знаний для других;
- рекомендовать дополнительную литературу.

В школе важно создать атмосферу интереса к знаниям, стремление искать, исследовать, творить, вносить техническую смекалку.

Особенности формирования профессионального самоопределения подростков связаны с их учебной деятельностью. В процессе взросления происходят изменения в самосознании, которые характеризуются рядом признаков:

- происходит переход внешних действий во внутренний, мысленный план;
- наблюдается снижение успеваемости, интереса к учению;
- учение для подростка приобретает личностное содержание, превращается в самообразование.

Обобщая сказанное, необходимо отметить, что психолого-педагогические особенности подросткового возраста проявляются на уровне развития сознания и изменения приоритетов. В процессе перехода

от детства к юности развивается прагматический подход к учению, который обуславливает отсутствие интереса к учению при отсутствии понимания выгоды от осваиваемого материала, а также при отсутствии положительного отношения к личности педагога. Помимо этого, происходит качественный пересмотр выполняемой деятельности в зависимости от личностных приоритетов, развивается стремление к самоопределению, самореализации, формированию профессиональных интересов. Деятельность подростков определяется мотивацией, которая может быть внутренней при наличии интереса и внешней – при выполнении заданной деятельности. В подростковом возрасте происходит смена работы всех психических процессов, в том числе восприятия, памяти, концентрации, критичности, анализа, внимания, воображения, формируются идеалы. Эти изменения сопровождаются расширением и усложнением усваиваемой информации, что стимулирует развитие формально-логического мышления. Подростковые интересы носят избирательный характер, что отражается в дифференцированном подходе к отбору осваиваемого материала и предпочтению одних предметов другим. В связи с этим в школьной практике могут быть использованы приёмы активизации профессионального самоопределения: демонстрация интересных фактов, разъяснение интересующего материала, формулирование проблемных вопросов и противоречий, знакомство с научными теориями и достижениями, практическое применение полученных знаний. При стимулировании процесса профессионального самоопределения перспективно использование самостоятельной работы школьников в процессе совершенствования познания: усложнение задач, развитие сообразительности, исследовательского подхода к изучаемым явлениям, стимулирование практического применения осваиваемой информации, развитие творческого начала, самостоятельности мышления, дифференцированный подход. Для пробуждения профессионального

самоопределения необходимо стимулировать интерес учащихся при создании атмосферы творчества и интереса к знаниям в соответствии с возрастными изменениями.

Вопросы самоопределения личности являются актуальными в любом возрасте, однако в подростковый период они приобретают особую остроту, поскольку соответствуют возрастным запросам интеллектуального развития, познавательного интереса и поиска своего места в социуме. Проблема самоопределения рассматривается в ряде наук: философии, психологии, педагогике, социологии, социальной психологии. Это расширение сферы обуславливает существование нескольких определений понятия.

В сфере психологии самоопределение рассматривается как процесс, исследуются мотивы, факторы интенсификации и особенности формирования личности через самоопределение. Самоопределение, таким образом, представляет собой «необходимое условие жизнедеятельности человека, определяющее качество его личностной и профессиональной зрелости» [59, с.302]

А.Н.Леонтьев, рассматривая вопросы формирования личности, необходимым элементом этого процесса обозначил самоопределение, поскольку личность формируется в деятельности и является её «внутренним условием» [57]. Исследователь придавал особое значение активной жизненной позиции индивида в процессе формирования личностных качеств, которые обуславливают самоопределение и самосознание. Проявление в социуме формируют индивидуальность, создание результатов в процессе деятельности служат основой развития интереса и профессиональных предпочтений.

В философии самоопределение рассматривается в соотношении с «вопросами выбора ценностных ориентиров, персональной ответственности, построения собственной жизни, нравственного выбора,

обретения внутренней целостности и адекватной позиции в обществе» [91]. Приведённое определение соотносится с психологическим направлением в объяснении понятия, при этом необходимо обратить внимание на значимость поиска места в общественной жизни, что отражает необходимость формирования профессиональной позиции.

В педагогике самоопределению отводится значимая роль в процессе взросления индивида, «ориентации его в мире ценностей, формирования жизненной перспективы, жизненных планов, выбора профессии и социальных ролей, в связи с процессом сознательного определения человеком своего места, назначения, отношения к миру, обществу, где осуществляется переход возможности в действительность» [87]. Приведённое определение в ряду прочих необходимых компонентов самоопределения включает вопрос выбора профессии. При этом педагогический подход к самоопределению подразумевает необходимость воздействия на личность с целью направленного формирования личностного роста.

Анализ приведённых точек зрения на самоопределение позволяет сделать вывод о том, что в этом процессе профессиональная сторона часто играет ведущую роль. При этом вопрос о профессиональных предпочтениях и самореализации на трудовом поприще остаётся открытым не только для подростков, но и для взрослых. Самоопределение формирует основы жизненного пути личности, который сопровождается профессиональными предпочтениями. В процессе самоопределения особую роль играет самореализация, самопрезентация, самоактуализация.

Навыки самопрезентации способствуют формированию уверенности, позволяют структурировать информацию, акцентируют внимание на ключевых характеристиках интересующей профессии, обозначают её преимущества. Перечисленные качества служат основой для развития профессионального самоопределения, поскольку в ходе подготовки

самопрезентации происходит детальное знакомство с профессией, а также осуществляется «разграничение реального и идеального образа, создание модели поведения, которая на данный момент соответствует исполняемой роли, имиджу, социально приемлемой модели» [94], что впоследствии формирует адаптивные навыки личности.

В ходе самоопределения личности приоритетными оказываются умения, направленные на работу с мышлением, позволяющие принимать эффективные решения через взаимодействие с собой и окружающими. Развитие этих умений становится важнейшим компонентом содержания современного образования вне зависимости от предметной принадлежности. Показателями эффективности в таком случае выступают навыки самоутешения, способность к саморазвитию, эффективность в принятии решений, актуальность поведенческих реакций. Уровень самореализации является значимым показателем развития государства. Формирование стремления к самореализации в процессе школьного образования является основой эффективного преодоления «каждого из последующих этапов становления личности» [21, с. 60].

Развитие профессионального самоопределения личности отвечает требованиям «Всемирной декларации об образовании для всех», поскольку направлено на реализацию и удовлетворение базовых образовательных потребностей индивидуума, включающих «как необходимый объем навыков (умение читать, писать, владение устной речью, умение считать и решать задачи), так и основное содержание обучения (знания, профессиональные навыки, ценностные установки и воззрения), которые необходимы людям для выживания, развития всех своих способностей, существования и работы в условиях соблюдения человеческого достоинства, всестороннего участия в развитии, повышения качества своей жизни, принятия всесторонне взвешенных решений и продолжения образования» [17].

Вопросы самоактуализации связаны с процессом самоопределения, поскольку обуславливают постоянный личностный рост, самообразование в на протяжении жизненного пути. В утверждённой «Концепции обучения в течение всей жизни (непрерывное образование)» приоритетной задачей заявлена необходимость профессионального самоопределения и самоактуализации посредством изменения подхода к формальному образованию. Эффективность проявления личности в обществе и успешность в выполнении обязанностей обуславливаются взаимодействием с индивидуальными предпочтениями подростков, имеющими своей задачей трансформацию их мышления в период взросления через формирование структур формального образования. Результатом этих процессов должно стать изменение мышления и развитие у подрастающего поколения потребности постоянном саморазвитии и самообразовании в соответствии с запросами социума с целью обеспечения конкурентоспособности индивидуума, увеличения продуктивности в выполнении производственных обязанностей, разработки инструментов стимуляции и поощрения специалистов, отвечающих актуальным запросам общественного развития. В этой связи профессиональное самоопределение предполагает развитие у подростков ключевых компетенций, в состав которых входят «ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования» [106]. Помимо вышеназванных, необходимым элементом профессионального самоопределения являются т «гражданская и технологическая компетенции» [71]. Каждая компетенция характеризуется определенным набором характеристик.

Учебно-познавательная компетенция направлена на активизацию процессов познания через развитие самостоятельности в ходе формирования навыков формулировки цели и планирования деятельности с учётом этапов её достижения, посредством выработки аналитического

мышления, навыков рефлексии, умений разграничивать разнородную информацию, вычленять главное в процессе познания.

Ценностно-смысловая компетенция опирается на способность ориентироваться в окружающем мире, понимать свою роль в нем, в принятии решений и формировании жизненной стратегии опираться на цели в зависимости от базовых ценностей.

Общекультурная компетенция определяется уровнем владения знаниями о мировой культуре, пониманием роли национальной культуры в общечеловеческой, осознанием духовно-нравственных установок, определяющих жизнь отдельного человека, национальной общности, государственного устройства. Компетенция в этих вопросах направляет понимание и освоение семейных, социальных традиций, восприятие религиозных воззрений, знакомство с научными достижениями через понимание их влияния на мировой прогресс, способность управлять собственным временем и ценить время окружающих.

Информационная компетенция является необходимым условием для работы с информацией, отбора и анализа необходимых сведений, формирования поискового запроса, синтеза имеющихся знаний, способности делиться информацией, преобразовывать её и сохранять.

Коммуникативная компетенция формирует способы эффективного речевого взаимодействия на разных уровнях, включая знание языков, навыки группового и коллективного взаимодействия, умения устно и письменно выразить свою мысль как по предлагаемому шаблону, так и в свободной форме, в том числе при заполнении документов и различных форм.

Социально-трудовая компетенция включает знания и практику взаимодействия в гражданско-правовой сфере: соблюдение правовых норм, участие и представительство выборной деятельности, владение правами и обязанностями в потребительской и производственной деятельности,

выполнение семейных обязанностей, решение экономических вопросов, профессиональная самореализация.

Личностная компетенция состоит в постоянном самосовершенствовании в ходе духовного интеллектуального, физического, эмоционального развития, формировании умения к саморегуляции и поддержанию внутреннего баланса.

Гражданская компетенция – это ответственность за выполняемые действия перед государством. В этом смысле профессиональное самоопределение является необходимостью каждого члена общества.

Технологическая компетенция представляет собой «совокупность умений и навыков познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общенаучной деятельности, соотнесённой с реальными познаваемыми объектами. Владение механизмами целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки, успешности собственной учебно-познавательной деятельности. Владение приёмами действий в не стандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем, креативными навыками продуктивной деятельности, измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания» [20, с.195]. Технологическая компетенция обуславливает эффективность выполняемой профессиональной деятельности.

Перечисленные компетенции выходят за рамки предметного обучения и служат показателем профессионального самоопределения личности, состоящего в принятии эффективных решений в соответствии с этическими, моральными и нравственными установками, принятыми в обществе. Ключевые компетенции определяют мотивы деятельности в соответствии с ценностями усвоенными человеком в процессе обучения, определяющими безопасность жизнедеятельности, возможности

реализации, формирование и достижение целей в соответствии с образовательной областью.

Наличие ключевых компетенций является показателем уровня подготовки индивидуума и служит свидетельством сформированности профессионального самоопределения, которое подразумевает наличие каждой из рассмотренных компетенций.

Трансдисциплинарный характер перечисленных компетенций не исключает необходимости формирования специфических знаний, умений и навыков, характерных для конкретных предметов школьного обучения.

Профессиональное самоопределение ориентировано на результативность и эффективность человеческой жизнедеятельности, оно определяет возможность определения места личности в социуме, позволяет установить взаимосвязи школьного образования с общественным развитием и разнообразными уровнями человеческой деятельности.

С точки зрения А.Маслоу в процессе самоопределения ведущую роль играет самоактуализация, состоящая в способности представить имеющиеся профессиональные и личностные навыки в выгодном свете. Самоактуализация – источник и стимул профессионального и личностного роста и эффективности [61, с.254].

Близкая позиция по вопросу самоактуализации и профессионального самоопределения представлена в работе Дж.Холанда. Он обозначает в своем исследовании, что профессиональное самоопределение обусловлено внутренними и внешними факторами. К внутренним факторам относятся индивидуальные особенности, интересы, таланты, увлечения, способности, которые помогают личности определиться с выбором жизненного пути и ведущей сферы деятельности. В ряду внешних факторов находится мотивация и общественные стимулы. Исследователь в процессе профессионального самоопределения делает упор на профессиональную идентичность, которая дает четкость в понимании себя. Тестовые вопросы

Холланда распределяют особенности профессионального самоопределения по шести типам: «офисный (конвенциональный), реалистический, предпринимательский, артистичный, социальный, интеллектуальный» [105]. Профессиональное самоопределение личности, по мнению исследователя, состоит в выборе рода деятельности, что «способствует выбору подходящей профессии и даёт уверенность в принятии профессиональных решений» [81, с.201].

В концепции Е.А.Климова профессиональное самоопределение рассматривается через построение жизненного пути в зависимости от трудовых предпочтений. «Профессиональное самоопределение не сводится к одномоментному акту выбора профессии и не заканчивается с окончанием профессиональной подготовки по выбранной специальности, а продолжается на протяжении всей профессиональной жизни» [46, с.13]. В подростковом возрасте профессиональное самоопределение определяется деятельностным подходом и опирается на личностные интересы.

В профессиональном самоопределении значимую роль играют «три важных аспекта: 1) социальную ситуацию, в условиях которой происходит профессиональное самоопределение подростков; 2) отношение самих подростков к выбору профессии; 3) психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения» [41, с.255].

Процесс профессионального самоопределения в настоящее время сопровождается социально-экономическими трудностями и политическими изменениями, которые обуславливают развитие неуверенности и сложностей в процессе личностного роста. Параллельно происходят значительные перемены в формировании как подходов к процессу обучения, так и в отборе содержания образования. Помимо этого происходит смена ценностных ориентиров в социуме. В результате в самоопределении личности подростков внешние факторы оказывают значимое влияние, что сопровождается процессами взросления, описанными в предыдущем

параграфе. В этой связи «психолого-педагогическое сопровождение и поддержка профессионального становления подростков в этих условиях становятся жизненно необходимыми» [41, с.256].

В профессиональном самоопределении и процессе самореализации в настоящее время возникают препятствия в виде отсутствия у подростков внутренней мотивации и в виде слабой осведомленности о существующих возможностях выбора профессиональной деятельности. Помимо этого у многих представителей современного общества в приоритете выступают потребительские настроения и предпочтение иждивенческого образа жизни. «Возраст тинейджеров является благоприятной почвой для посева привычек и навыков потребления в будущем» [107, с.88]. Этот факт отметили маркетологи, поэтому в настоящее время медиадискурс и рекламные публикации во многом ориентированы на подростков с целью повышения прибылей через развитие у подрастающего поколения потребительского поведения. Этот процесс формирует инфантилизм, снижает интерес учению, мешает планированию, препятствует развитию стремления выступать эффективным членом общества.

Исследование Ильиной О.Б., посвященное осведомленности учащихся среднего и старшего школьного возраста о профессиональной деятельности, показывает, что среди представителей подрастающего поколения есть трудности в понимании специфики профессиональных обязанностей не только в сфере малораспространенных профессий, но и в отношении известных. В частности, испытуемые «плохо понимают, что такое профессионально важные качества, и либо ограничиваются перечислением только общечеловеческих качеств (доброта, ум, честность), либо пишут, что художник должен «хорошо рисовать», врач «хорошо лечить», т. е. называют очевидные характеристики. Не смогли назвать ни одного качества для профессии продавец 11 % девочек и 39 % мальчиков, для профессии ювелир – 10 % девочек и 24 % мальчиков» [40, с.41]. Это

обуславливает развитие препятствий в ходе формирования профессиональных предпочтений школьников и является свидетельством необходимости психолого-педагогического сопровождения учеников в процессе профессионального самоопределения.

Подводя итоги параграфа, можно отметить, что профессиональное самоопределение подростков представляет собой обязательный элемент жизненного пути личности, который является показателем осознанного подхода к выбору основ собственной жизнедеятельности. В процессе самоопределения значимыми оказываются вопросы самопрезентации, самоактуализации, самореализации. Эти вопросы являются свидетельством необходимости формирования ключевых компетенций: ценностной, смысловой, общекультурной, учебно-познавательной, информационной, коммуникативной, социально-трудовой, технологической, гражданской, личного самосовершенствования. Названные компетенции предусматривают развитие внутренних интересов и мотивов в выборе профессии и отражают готовность личности к профессиональному самоопределению. В зависимости от предпочитаемого типа деятельности выделяются шесть типов профессионального самоопределения индивида, которые обуславливаются предпочтениями в выборе определенного вида деятельности и обуславливают формирование жизненного пути не только в подростковом возрасте, но и в дальнейшем. При этом исследователи отмечают сложность общественно-политической ситуации, которая формирует трудности в психологическом и личностном плане. Многие школьники недостаточно осведомлены о возможностях профессиональной самореализации, а также действуют под влиянием потребительских и иждивенческих настроений. Перечисленными обстоятельствами определяется необходимость психолого-педагогического сопровождения подростков в профессиональном самоопределении.

## **1.2 Сущность и понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков**

Проблема профессионального самоопределения подростков давно занимает особое место среди задач современной образовательной и социальной практики. В условиях стремительных изменений рынка труда, появления новых профессий и востребованных компетенций, а также усиливающейся конкуренции возрастает актуальность разработки и внедрения эффективных систем психолого-педагогического сопровождения, помогающих школьнику сделать осознанный и мотивированный выбор жизненного и профессионального пути. Переход от детства к взрослой жизни у большинства обучающихся неизбежно сопряжён с вопросами поиска «своего дела», самореализации, а также формирования устойчивого внутреннего мотивирующего ядра, необходимого для дальнейшего развития и самоактуализации личности.

Современная школа и центры профессиональной ориентации задействуют обширный спектр мероприятий, методов и технологий, ориентированных на поддержку подростков в этом ключевом процессе. Особая роль в сопровождении данного этапа принадлежит педагогам, психологам, а также родителям, которые совместно с подростком выступают агентами формирования системы представлений о мире профессий, корректируют профессиональные намерения, способствуют развитию самостоятельности и осознанности в принятии решений. В данном параграфе на основе анализа современных исследований, отечественных и зарубежных практик, будут рассмотрены ключевые понятия, цели, задачи, функции, основные методы и технологии психолого-педагогического сопровождения, а также приведены примеры реализации профориентационных программ в образовательной среде.

«Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков – это комплексная деятельность специалистов, направленная на создание условий для эффективного формирования у обучающихся внутренней готовности к самостоятельному, осознанному выбору профессии с учётом их индивидуально-психологических характеристик, мотивационной сферы, интересов и возможностей, а также внешних социальных и экономических требований» [78]. В исследованиях отмечается, что сопровождение – это не просто помощь в моменте выбора профессии, а системный, пролонгированный процесс, охватывающий различные этапы личностного, образовательного и профессионального самоопределения ребенка и подростка [111]. Под понятием «сопровождаемый» выступает сам подросток, находящийся в ситуации значимого жизненного выбора. «Сопровождающие» – это специалисты, педагоги, психологи, выступающие в роли наставников и модераторов личностного роста, а также родители, вовлечённые в процесс принятия решений.

Сопровождение – это создание для ребёнка условий для максимально полного раскрытия его индивидуального потенциала при сохранении субъектности и ответственности за собственный выбор. Формирование поля профессионального развития строится на анализе склонностей, ценностей, запросов подростка, что определяет идею «системно-ориентированного подхода» [79]. Методологической платформой становятся принципы гуманизма, субъектности, индивидуализации, развития самосознания и самостоятельности в принятии решений.

Целью психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков выступает содействие формированию у обучающихся компетентности в области самопознания, построения образовательно-профессиональной траектории и готовности к практической реализации карьерных планов в современных условиях.

Основные задачи сопровождения обычно включают [79]:

- психологический анализ социальной ситуации развития подростка;
- выявление проблем, препятствий и барьеров осознанного профессионального выбора;
- формирование положительной учебной и профессионально-ценностной мотивации, самооценки и самопринятия;
- консультирование подростков и их родителей по вопросам профессионального самоопределения;
- развитие «гибких» и профессиональных («hard» и «soft skills») навыков;
- организация психодиагностической деятельности (тестирование, опросники, наблюдение).

Кроме того, отдельной задачей становится активное просвещение: повышение компетентности родителей, педагогов, информирование о тенденциях рынка труда, способах построения карьерной траектории, особенностях профессиональных сфер и образовательных учреждений.

Система сопровождения строится на следующих принципах [38, с.10]:

- приоритет интересов, склонностей и личностных особенностей подростка (индивидуализация маршрута);
- партнерство и субъектность (участие ребёнка в построении собственного пути);
- комплексность и междисциплинарность (вовлечение разных специалистов, родителей, представителей работодателей);
- системность и преемственность (продолжительное сопровождение на разных этапах обучения);
- диагностическая обоснованность (регулярное исследование психических, личностных, социальных ресурсов);
- превентивность (предупреждение дезадаптации);

- практическая направленность (ориентация на реалии рынка труда);
- поддержка психологического и физического здоровья.

Современные образовательные стандарты (ФГОС) также отмечают важность сопровождения на всех ступенях школьного образования с акцентом на развитие метапредметных, личностных и профессиональных компетенций, включая профориентацию как отдельное направление работы школы [5, с.217].

Функционально психолого-педагогическое сопровождение реализует ряд ключевых направлений [82]:

1. Информационная функция: ознакомление участников процесса с возможностями выбора, требованиями рынка, профессиональными особенностями;
2. Диагностическая функция: выявление склонностей, интересов, способностей и профессиональной направленности с помощью психодиагностических инструментов;
3. Развивающая функция: стимулирование личностного роста, формирование самостоятельности, критического мышления, коммуникативных и креативных навыков;
4. Коррекционная функция: помощь в преодолении психологических барьеров, страхов, неуверенности, коррекция недостатков развития;
5. Консультативная функция: индивидуальная и групповая поддержка, содействие в построении образовательной и профессиональной траектории;
6. Организационно-методическая функция: сопровождение внедрения профильного и допрофессионального обучения, проектирование маршрутов.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков выступает как системообразующая, инновационная и превентивная деятельность, направленная на развитие современного, конкурентоспособного выпускника, обладающего устойчивой профессиональной идентичностью.

Современные подходы, теоретические школы и инновации в сопровождении. Основу системы сопровождения составляют как классические отечественные, так и современные зарубежные теории [2, с.13]:

1. Личностно-ориентированный подход (К. Роджерс, И.С. Якиманская) предполагает приоритет индивидуальных потребностей, принятие подростка как уникальной и ценной личности, строится на доверии и раскрытии внутреннего потенциала.

2. Антропологическая парадигма (Б.С. Братусь, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков) – целостное рассмотрение развития личности в образовательном, семейном и социокультурном контексте.

3. Концепция психологического здоровья (И.В. Дубровина) – акцент на поддерживающей, психопрофилактической функции образовательной среды, преодолении травмирующих факторов и коррекции нарушений.

4. Теория педагогической поддержки (О.С. Газман, Н.Н. Михайлова) – развитие самостоятельности, субъектности подростка, поддержка его самореализации за счёт образовательного партнёрства.

5. Системно-деятельностный (акмеологический) подход – представление самоопределения как многоуровневого процесса, требующего взаимодействия всех участников образовательной среды.

В международной практике выделяются также:

1. Career construction theory (М. Савикас), акцентирующая субъективное конструирование и постоянную реконструкцию

индивидуального карьерного пути под влиянием внутренней динамики и внешних факторов [92];

2. Теория профессиональной зрелости и стадий (Д.Сьюпер) – предпосылка о многоэтапности и пролонгированности процесса формирования профессиональной идентичности [99].

Современные отечественные исследователи и практики интегрируют эти подходы в моделирование комплексных экосистем сопровождения, акцентируя многоуровневость и необходимость постоянной рефлексии, коррекции, сотрудничества и обратной связи с подростком как основным агентом построения собственной профессиональной траектории.

В различных образовательных организациях разрабатываются и апробируются разнообразные модели организации психолого-педагогического сопровождения:

1. Педагогическая модель – ведущее место системы профилактических мероприятий по информированию и воспитанию ответственности за выбор.

2. Социальная модель – вовлечение внешних специалистов (работодателей, социальных педагогов) при необходимости поддержки не только профессионального, но и социального самоопределения.

3. Психологическая модель – организация психодиагностической, консультативной, коррекционной деятельности школьного психолога.

4. Диагностическая модель – построение индивидуального маршрута на основе систематических диагностических процедур.

5. Индивидуализированная (индивидуально-групповая) модель – формирование персональных траекторий выбора, ориентированное на развитие субъектности ребенка.

В последние годы распространение получают инновационные сетевые модели сопровождения, предполагающие взаимодействие школьных служб, работодателей, профессиональных объединений, центров

дополнительного образования, вузов, а также использование онлайн-платформ, цифровых сервисов и ИКТ-ресурсов (например, проект «Билет в будущее» [12]).

Международный опыт сопровождается активной интеграцией ранней профориентации в образовательную систему. В Великобритании – обязательная встреча учеников с представителями различных профессий с раннего возраста, введение ежегодных карьерных уроков, институт карьерных консультантов; связь с Национальной карьерной службой. В Германии – дуальная модель (совмещение учебы с производственной практикой на предприятиях, долгосрочные партнёрские программы работы с работодателями). В Финляндии, Франции, Южной Кореи, Японии и США – обязательные краткосрочные стажировки школьников, встреча с наставниками, ведение «портфолио навыков», регулярные карьерные квесты, использование цифровых платформ и сервисов по профессиональному самоопределению, тесная связь с предприятиями и колледжами. В России также развивается федеральная модель профориентации, внедрены национальные проекты («Россия – мои горизонты», «Билет в будущее»), в Казахстане введён институт педагогов-профориентаторов, ведётся активная интеграция работодателей в сеть образовательных учреждений [16].

Цифровизация и геймификация профориентационных методик представляет собой применение интерактивных тестов, виртуальных профессиональных проб, профориентационных симуляторов, мобильных приложений и онлайн-консультирования, что существенно расширяет охват и индивидуализацию программ сопровождения [34].

Основные методы и технологии психолого-педагогического сопровождения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные методы сопровождения и их характеристики

Метод/Технология	Характеристика и цели
------------------	-----------------------

Профилактика	Предупреждение дезадаптации, формирование устойчивой мотивации и позитивного отношения к труду
Диагностика (психодиагностика)	Изучение интересов, способностей, профессиональных склонностей, выявление групп риска, формирование маршрута
Индивидуальные и групповые консультации	Помощь в осознании затруднений, профессиональных намерений, выработка стратегии выбора
Консультирование родителей	Информирование, образовательная поддержка семьи по вопросам самоопределения подростка
Развивающая работа	Стимулирование личной, коммуникативной, лидерской активности через тренинги, деловые игры
Коррекционная работа	Коррекция личностных и учебных затруднений, преодоление низкой самооценки, тревожности
Психологическое просвещение	Повышение психологической, профессиональной и образовательной компетентности участников процесса
Экспертиза образовательных программ	Анализ и совершенствование содержания учебных программ, профориентационных мероприятий
Профессиональные пробы	Практическое моделирование профессиональной деятельности "на месте"
Менторство (наставничество)	Индивидуальное сопровождение подростка взрослым специалистом
Игровые, тренинговые методы	Имитация профессиональных и коммуникативных ситуаций, развитие креативности, навыков презентации
Использование цифровых платформ и ИКТ	Онлайн-диагностика, профориентационные симуляторы, картирование карьерных маршрутов и компетенций
Проектная деятельность	Реализация исследовательских, инженерных и творческих школьных проектов с профориентационной направленностью
Экскурсии, встречи с профессионалами	Формирование реалистичного представления о профессиях и рыночных требованиях

Рассмотрим содержание и специфику основных методов сопровождения и их внедрение в образовательную практику.

Диагностический блок включает всестороннее изучение интересов, склонностей, индивидуально-психологических особенностей, мотивации, самооценки, уровня профессиональной готовности и других параметров, значимых для осознанного выбора профессии. Наиболее распространёнными инструментами остаются [10]:

1) дифференциально-диагностический опросник е.а. климова – выявляет склонности по ряду профессиональных типов («человек–человек»,

«человек–техника», «человек–природа», «человек–знаковая система», «человек–художественный образ») [45];

2) опросник профессиональных склонностей (л. йовайши и модификации) [43];

3) карта интересов (голомштока [22], елисеева [31]);

4) опросник самоотношения к.в. карпинского, профессиональной востребованности, структуры интересов и др. [44, с.102];

5) оценка soft skills (коммуникативность, креативность, критическое мышление) [65];

6) онлайн-тесты («билет в будущее», «профгид», career compass rgo и др.);

7) анкета «Ведущий тип мышления и креативность» Дж.Брунера;

8) опросник «Коммуникативные и организаторские способности» (КОС) (авторы В.В. Синявский, В.А. Федорошин)

Диагностические процедуры необходимо проводить ежегодно, особенно актуально их применение в 7–11 классах, когда формируется зрелое профессиональное намерение учащихся. Результаты диагностики используются для проектирования индивидуальных маршрутов развития и сопровождения, организации консультаций, а также для информирования педагогического коллектива и родителей.

Психолого-педагогическая консультация выступает основой сопровождения, позволяя подростку осознать собственные возможности, выявить ограничивающие и поддерживающие факторы, получить эмоциональную поддержку и экспертные рекомендации. Консультации реализуются как в индивидуальной форме (личные встречи, онлайн-консультации), так и в групповых форматах (тематические занятия, дискуссии, тренинги). Важным элементом является участие родителей, включающее обсуждение карьерных стратегий и поддержку инициатив подростка.

В процессе профессионального самоопределения специалисты используют такие технологии, как **профессиональные пробы, экскурсии и наставничество**.

Профессиональные пробы являются одной из наиболее эффективных технологий: учащиеся в реальных или моделируемых условиях получают возможность погрузиться в выбранную сферу и попробовать себя в роли инженера, врача, учителя, работника сферы услуг, программиста и др. [108, с.34]. Пробы могут быть краткосрочными (1–3 дня) или регулярными (участие в мастер-классах, стажировках, проектных сменах, конкурсах) и обязательно сопровождаются рефлексией и обсуждением.

Экскурсии на предприятия, встречи с представителями бизнеса и вузов, деловые игры и моделирование ситуаций профессионального выбора решают аналогичные задачи [58, с.12].

Наставничество предполагает организацию постоянного сопровождения подростка специалистом-практиком из интересующей профессии, формирование индивидуального карьерного и образовательного маршрута под руководством опытного взрослого.

Эффективным направлением современного сопровождения является использование цифровых платформ и ИКТ. Современная профориентация невозможна без активного применения цифровых инструментов: онлайн-диагностик, профориентационных платформ (например, «Билет в будущее»), видеоуроков и вебинаров, профориентационных квестов, виртуальных стажировок, электронных портфолио, рейтингов профессий и онлайн-консультаций. Цифровизация расширяет возможности сопровождения, повышает его доступность для удалённых регионов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Игровые, тренинговые и групповые методы психолого-педагогического сопровождения включают активные формы работы: деловые, ролевые и профориентационные игры, тренинги

коммуникативных и социальных навыков, творческие лаборатории, проектную деятельность. Эти методы направлены на мобилизацию личностного и группового потенциала подростков, развитие критического мышления, креативности, навыков самопрезентации, командной работы и принятия решений в условиях неопределённости.

В ходе активной работы учащиеся обретают заинтересованность не только в результате обучения, но и в самом процессе, раскрывают креативность при решении творческих, поисковых и проблемных задач.

Куприян А.В. выделяет основные требования к показателям успешности активного сотрудничества: «положительная взаимозависимость», «непосредственное взаимодействие», «индивидуальная ответственность», «развитие навыков совместной работы», «оценка работы» [53, с.50].

Положительная взаимозависимость определяется пониманием, что выполняемые совместно учебные задания влияют на уровень знаний каждого участника.

Непосредственное взаимодействие предполагает тесный контакт и включённость в процесс коммуникации.

Индивидуальная ответственность проявляется при освоении нового материала и осознании значимости вклада каждого обучающегося.

Развитие навыков совместной работы осуществляется через формирование умений слушать, говорить, задавать вопросы, распределять роли и планировать деятельность.

Оценка работы служит источником осознания эффективности выполняемых задач и принятых решений, отражает уровень сформированности диагностических умений и критического мышления [98].

Формирование активного сотрудничества определяется характером деятельности участников, проявляющейся на уровнях воспроизводства, интерпретации и творчества. Как отмечает [52, с.187], данное деление носит

условный характер, однако все уровни проявляются в процессе сопровождения.

Активность воспроизводства — умение запомнить материал и применить его.

Активность интерпретации — готовность изменять полученные сведения и использовать их в новых условиях.

Активность творчества — осмысление информации, её переработка и создание нового продукта.

Использование данных видов активности позволяет педагогу устанавливать обратную связь с учащимися через разнообразные задания, направленные на развитие всех уровней активности. Это обеспечивает организацию сотворчества и сотрудничества на уроках, формирование метапредметных результатов и профессиональных навыков в ходе учебного взаимодействия.

Активные формы и методы предполагают применение диалогового обучения, посредством которого, как подчёркивает Мандель Б.Р., «осуществляется взаимодействие учителя и учащегося, между учащимися» [60, с.153].

Ведущим стилем взаимодействия учащихся и педагога-психолога в ходе психолого-педагогического сопровождения подростков является демократический стиль общения, суть которого состоит в том, что управление профессиональным самоопределением осуществляется с учетом интересов учащихся в сочетании с достижением педагогических целей и ориентацией на образовательные результаты. Педагог заботится об эмоциональном климате и при этом мотивирует учеников к достижению целей и личностной реализации. Как правило, сочетание комфортных условий работы для сопровождающего и для обучающихся с заинтересованностью в использовании новейших разработок в педагогике и психологии и их внедрении и реализации поставленных целей приводит к

формированию высоких результатов обучения, развитию творческой активности как учеников, так и учителя.

Активный подход в психолого-педагогическом сопровождении предусматривает изменение фокуса внимания педагога от процесса достижения профориентационных целей к процессу стимулирования движения учащихся к собственным результатам. В этом процессе становится значимым выстраивание эффективных коммуникаций, умение слушать и быть внимательным к потребностям подростков. Сотрудничество, демократический стиль взаимодействия, дружественная атмосфера с соблюдением социальной дистанции способствуют развитию правильного процесса профессионального самоопределения, что благотворно сказывается на педагогическом процессе в целом и способствует реализации концепции и ценностей системы образования.

Активные формы и методы психолого-педагогического сопровождения подростков стимулируют изменение не только характера взаимодействия, но и развитие личности и трансформацию поведенческих реакций и сторону формирования активной жизненной позиции. Таким образом активные методы являются не только способом выявления профессиональных навыков и склонностей, но и средством усиления воспитательных воздействий. В процессе активного сотрудничества взаимодействие педагога-психолога и подростка осуществляется условно «на равных», «снимается мышечное напряжение и психологическая «глухота» обучаемых к педагогическому воздействию, активизируется восприятие и мышление, внимание и воля» [97, с.101], что способствует взаимообмену информацией, идеями, стимулирует речевое развитие, развивает критический подход к восприятию окружающего. В результате происходит процесс всестороннего развития понимания профессиональных предпочтений.

Активные формы и методы работы обеспечивают вовлечение «в деятельность на основе их интересов, абсолютную добровольность в выборе области для изучения и распределения ролей, неограниченное количество попыток участия в одной и той же роли...» [33, с.9]. В результате подростки становятся активными участниками процесса профессионального самоопределения, выступают в роли субъекта, заинтересованного в образовании и развитии. Тем самым обеспечивается мотивация деятельности, стремление к эффективности выполняемых действий, что обеспечивает высокую продуктивность профессионально ориентированных мероприятий и формирует функциональную грамотность. Активное обучение строится на изменении подхода как педагога, так и сопровождаемого к учебному взаимодействию в процессе определения профессиональных предпочтений. Сопровождающее лицо выступает корректором и проводником подростков, которые самостоятельно определяют путь достижения результатов профессионального самоопределения. Изменяется тактика управления процессом освоения навыков.

Применение активных методов и форм профессионального сопровождения основывается на нескольких базовых установках: активность участников, свободное общение, анализ полученной информации, практикоориентированность, продуктивность выполняемой деятельности, обратная связь.

Активность участников предполагает полную включенность педагога и подростков в процесс с использованием разнообразных форм и методов стимулирования мотивации. Свободное общение состоит в возможности беспрепятственно выражать любые идеи и мысли без страха порицания и осуждения. Анализ полученной информации «представляет собой разделение полученных знаний на составляющие элементы или части таким образом, чтобы понять относительную иерархию идей и определить

зависимость между высказанными идеями» [42, с.107]. Это обеспечивает практикоориентированность обучения, поскольку формируется умение аналитического применения знания. Продуктивность выполняемой деятельности подразумевает «умение применять полученные знания на практике» [104]. Обратная связь от педагога помогает подростку осознать собственные достижения и успехи что мотивирует к продолжению применения освоенных и навыков и раскрытию профессиональных качеств. Высокий уровень качества обратной связи обеспечивает успех процесса использования активных форм и методов в процессе психолого-педагогического сопровождения. Комментирование профессиональных результатов подростков в доброжелательной атмосфере формирует успешное освоение навыков, стимулирует активное развитие, способствует установлению доверительных отношений и обуславливает успешное формирование поведенческих реакций и ценностных установок. Обратная связь от учащегося обеспечивает мотивацию к профессиональному самоопределению. Рефлексия в ходе активного взаимодействия позволяет корректировать процесс профессионального самоопределения, обнаружить успехи в обучении навыкам как в группе, так и индивидуально. Этот элемент активного сопровождения формирует у учащегося понимание наличия «способности или неспособности к тому или иному виду деятельности» [100, с.92], а также позволяет педагогу-психологу побудить сопровождаемого «брать ответственность за результаты групповой деятельности, уметь решать проблему в атмосфере бесконфликтного обмена мнениями» [66, с.17]. Процесс рефлексии формирует партнерские отношения между сопровождающим и подростками, способствует пониманию педагогом-психологом уровня усвоения данных сопровождаемыми, способствует осмыслению подростками особенностей взаимодействия в ходе работы с заданием, друг с другом, со старшими,

определению особенностей психологического состояния и установлению положительного эмоционального контакта.

Активность сопровождения подразумевает полную заинтересованность и вовлеченность участников в процесс формирования профессионального самоопределения. В соответствии с этим ведущей формой активности выступает групповая работа, которая включает обучающие дискуссии, конструктивные способы решения профессиональных проблем, тренинги, игры, а также разнообразные интерактивные методы: игровые, тренинговые, дискуссионные, творческие, эвристические, проблемные, исследовательские, проектировочные, прогностические, информационно-компьютерные и др.

В ряду необходимых требований интерактивного психолого-педагогического сопровождения рассматривается положительная взаимозависимость, непосредственное взаимодействие, индивидуальная ответственность, навыки совместной работы, оценивание. Интерактивное взаимодействие дает возможность направить фокус внимания участников профориентационного процесса на эффективность выполняемой деятельности и включенность каждого участника интерактивного сотрудничества. Интерактивные методы и формы работы ориентированы на активную познавательную деятельность, диалогическое взаимодействие на равных, прагматический результат, использование обратной связи для наиболее эффективного процесса взаимодействия.

Сущность интерактивных методов сопровождения состоит в формировании вовлеченности учащихся в процесс профессионального самоопределения, их мотивации и активизации мыслительной деятельности посредством межличностной коммуникации и сотрудничества в специально созданных оптимальных условиях развития.

Большую роль в психолого-педагогическом сопровождении подростков играет психологическое просвещение, экспертиза и

организационная поддержка. Психологическое просвещение проводится для преподавателей, родителей, администрации – в форме семинаров, лекций, мастер-классов, информационных стендов и онлайн-материалов. Экспертиза и совершенствование образовательных программ, индивидуализация учебных планов, организационно-методическая поддержка – важные элементы системного сопровождения в образовательной организации.

Примером практической реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения служит Российский опыт и примеры программ. В частности, это программа «Единая модель профориентации» и проект «Билет в будущее» [64].

Ключевую роль в реализации профориентационной политики для российских школьников 7–11 классов играет внедрение «Единой модели профессиональной ориентации», так называемого профориентационного минимума («Профминимум») [96]. Проект «Билет в будущее» – флагманская федеральная программа сопровождения профессионального самоопределения, интегрированная в нацпроекты «Образование» (до 2024 года) и «Молодёжь и дети» (с 2025 года).

Единая модель профориентации (2025–2025), основанная на «профминимуме» – федеральная единая модель профориентационной работы для школ, включающая урочную, внеурочную деятельность, профессиональные пробы и общие направления для учащихся 7–11-х классов, включая детей с ОВЗ и инвалидностью [77]. Программа включает модули:

- урочная активность (интеграция профориентационного содержания в предметы);
- внеурочные тематические занятия (курс «Россия – мои горизонты»), экскурсии, профессиональные пробы;

- индивидуально-групповые консультирования для обучения навыкам самоанализа, выбора профессии;
- участие родителей: родительские собрания, курсы «Дорожная карта выбора профессии»;
- стажировки, мастер-классы, встречи с представителями бизнеса и вузов, онлайн-технологии диагностики.

Программа «Билет в будущее» является Федеральным проектом «Билет в будущее» (охват – более 8 млн школьников), который обеспечивает комплексную систему диагностик, профессиональных проб, индивидуальных консультаций, использования цифровых ресурсов, рефлексивных уроков, выставок профессий и карьерных квестов. Реализация осуществляется в несколько этапов: от онлайн-диагностики до очных практических мероприятий, анализа профиля интересов, способностей и возможностей развития в выбранных направлениях, включения родителей и педагогов в процесс сопровождения выбора. Ниже в таблице представлен Пример структуры программы (фрагмент).

Таблица 2 – Пример структуры программы (фрагмент) [85]

<b>№</b>	<b>Этап</b>	<b>Содержание</b>
1	Онлайн-диагностика	Определение интересов, склонностей, профессионального типа личности
2	Тематические уроки	Формирование установки на выборе, групповая дискуссия
3	Профессиональные пробы	Практическое знакомство с профессиями
4	Групповое/индивидуальное консультирование	Рефлексия, построение индивидуальной траектории развития
5	Портфолио, самопрезентация	Анализ полученного опыта, оформление карьерного профиля

Федеральные программы обеспечивают системный подход к сопровождению профессионального самоопределения, сочетая формальные (урочные) и неформальные (практико-ориентированные, исследовательские) формы работы с обучающимися. Такой синтез позволяет повысить качество исходных решений подростков относительно будущей карьеры и укрепляет связь школы с социокультурной и экономической ситуацией регионов.

Помимо федеральных программ существуют Специализированные программы и методики, которые многие школы и центры профориентации адаптируют на основании государственных рекомендаций, внедряя собственные разработки: проектные и элективные курсы, исследовательские лаборатории, интеграцию профессиональных навыков в уроки технологии, математики, естественных наук, вовлечение работодателей, обучение навыкам планирования, принятия решений, развитые формы рефлексии.

Примеры дифференцированных диагностик, используемых в школах: комплексные опросники готовности к выбору профессии, основанные на методике В.Б. Успенского [74]; анализ самооценки и состояния здоровья [29]; поля профессиональных интересов по методике Голомштока [80] и современная интерпретация методики А.А. Азбеля и А.Г. Грецова [23]; дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова [45]; тесты soft skills [63]; тест мотивации выбора профессии [115]; кросс-анализ мнения подростка и его родителей.

Методика В.Б. Успенского – «проверенный временем инструмент массовой скрининговой диагностики готовности к выбору профессии» [82], признанный в психолого-педагогической практике и выстроенный так, чтобы стать надежной стартовой точкой для индивидуализированной профориентационной работы со школьниками и подростками.

Анализ самооценки и состояния здоровья включает в себя изучение субъективной оценки индивидом своего физического и психического состояния. Для измерения показателя респонденту предлагают оценить своё здоровье по пяти (в редких случаях по трём) категориям: «очень хорошее», «хорошее», «среднее», «плохое» и «очень плохое».

На самооценку состояния здоровья влияют различные факторы, например: психологические особенности индивида; самочувствие в момент

опроса; состояние здоровья окружающих; информированность о результатах проведённого медицинского обследования; состояние окружающей среды; степень удовлетворённости уровнем медицинского обслуживания. Субъективные оценки здоровья в немалой степени формируют поведение людей, то есть более высоко оценивающие своё здоровье прилагают больше усилий для его сохранения и поддержания.

Методика «Карта интересов» А. Е. Голомштока предназначена для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Автор выделяет 23 такие сферы: физика; математика; химия; астрономия; биология; медицина; сельское хозяйство; филология; журналистика; история; искусство; геология; география; общественная деятельность; право; транспорт; педагогика; рабочие специальности; сфера обслуживания; строительство; лёгкая промышленность; техника; электротехника. Методика включает 174 вопроса, отражающих направленность интересов в 29 сферах деятельности. Бланк ответов представляет собой матрицу из шести строк и двадцати девяти колонок, каждая из которых соответствует одной из сфер интересов.

Обработка результатов осуществляется путём подсчёта количества положительных и отрицательных баллов в каждом столбце. Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова состоит из 20 пар альтернативных видов деятельности, охватывает пять типов профессий по классификации Климова: «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ». Итоги позволяют выявить выраженность интереса к каждой из сфер, что является основой для дальнейших рекомендаций.

Тесты *soft skills* направлены на оценку уровня развития гибких навыков: коммуникации, критического мышления, эмоционального

интеллекта, командной работы, адаптивности. Эти тесты помогают выявлению зон роста и сильных сторон подростка; формированию индивидуальных траекторий развития soft skills; поддержке профессионального самоопределения и карьерного планирования. В качестве примеров можно привести группы тестов: SkillFolio Junior – разработан для оценки soft skills у школьников и подростков; тест на эмоциональный интеллект (EQ) – основан на адаптации опросника Люсина; комплексные опросники soft skills – включают оценку коммуникативных стратегий; умения решать конфликты; тайм-менеджмента; критического мышления; гибкости и стрессоустойчивости; платформы 4brain и Edutoria предлагают обучающие модули и самооценочные тесты по ключевым soft skills.

Названные тесты и методики применяются в школьной практике через включение в профориентационные программы («Билет в будущее», «профминимум»); в процессе использования в тренингах, классных часах, элективных курсах; в ходе применения в мониторинге личностного развития; при построении индивидуальных маршрутов сопровождения. «При прохождении можно узнать и прокачать свой уровень soft skills» [103].

Для подростков с ОВЗ и инвалидностью важна индивидуализация учебных программ, создание безбарьерной среды, привлечение педагога-ассистента, использование адаптированных методик обучения и коррекции поведения.

Тест мотивации выбора профессии Л.А. Ясюковой позволяет изучить тип доминирующей мотивации при выборе старшеклассниками сферы будущей профессиональной деятельности. Тест представляет собой опросник с перечнем причин, которые могли повлиять на выбор того, куда после окончания школы пойдут учиться или работать старшеклассники. Учащимся предлагается оценить по трёхбалльной шкале, в какой степени

каждый из предложенных факторов учитывался ими при выборе дальнейшего жизненного пути.

Кросс-анализ мнения подростка и его родителей может включать сведения, собранные одними методами, проверяют с помощью других методов и/или источников. В случае совпадений сведений их считают условно верными, а при существенном расхождении данных из разных источников ищут причины несоответствия.

Выделяют основные этапы проектирования образовательных профориентационных программ [73, с.18]:

1. Мотивационный – установление контакта, формулировка запроса.
2. Концептуальный – постановка целей, задач, определение методов и форм.
3. Проектный – разработка структуры и содержания программы, подготовка участников.
4. Реализация – диагностика, групповые и индивидуальные занятия, профессиональные пробы.
5. Рефлексивно-диагностический – завершение, анализ и коррекция, создание маршрута развития.

Особое место занимает работа с родителями: информационные собрания, консультирование, совместные тесты, вовлечение в профессиональные пробы.

Интеграция с предприятиями обеспечивает реалистичность профессионального выбора, широкие возможности для стажировок, формирование soft skills, осознанного профессионального самоопределения школьников. Эффективность сопровождения оценивается по изменению уровня осознанности выбора профессии, динамике профильности поступления в колледжи и вузы, успешности выпускников на рынке труда.

В ряде развитых стран опробованы системные модели профессионального сопровождения, ориентированные на раннее формирование карьерных стратегий, многоуровневое взаимодействие со школой, индустрией, вузами.

Великобритания. Карьерные консультанты, обязательные профориентационные мероприятия для всех возрастных групп, интеграция с Национальной карьерной службой. Доказано снижение риска попадания молодёжи в категорию NEET (Not in Education, Employment or Training) при регулярном участии в профориентационных активностях.

Германия. Дуальное обучение с практиком на производстве параллельно с теоретической подготовкой в школе. Формируется сеть социальных партнерств между школами и работодателями, включается разработка заданиями для реальных производственных кейсов.

Финляндия. Краткосрочные практики в компаниях с начальной школы, медиация школы между подростком и работодателем, сопровождение специалистов (карьерные кураторы).

США. Индивидуализированные тесты способностей, профориентационные платформы, поддержка школьными округами профессиональных проб и стажировок.

Япония, Южная Корея. Обязательные экскурсии и мастер-классы, модульные программы, портфолио профессиональных достижений, уважение к труду и социальной ответственности.

Ключевым международным исследовательским документом, цитируемым при анализе современных подходов к профориентации, является рабочий доклад OECD Working It Out: Career Guidance and Employer Engagement 2018 года. OECD [68, с.175] подчеркивает решающую роль системных контактов подростков с работодателями, профориентационных проб, институционализации сопровождения и

взаимодействия всех участников образовательного процесса для успешного интегрирования молодёжи в современный рынок труда.

Обобщая сказанное, необходимо отметить, что анализ научных исследований и практического опыта показывает, что психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков – это многоуровневая, интегративная система поддержки, основанная на принципах гуманизма, индивидуализации, диагностичности, партнерства школы, семьи и общества. Оно сочетает диагностику, информирование, консультации, профессиональные пробы, наставничество, развитие soft skills, практические стажировки и вовлечение в реальные профессиональные практики. При этом развитие мягких навыков в современном мире является приоритетным для формирования успешной личности.

Современные подходы в сопровождении направлены на формирование у подростков не только осознанного профессионального выбора, но и ценностной, инициативной, ответственной личности, устойчивой к вызовам быстро меняющегося рынка труда. Эффективная организация такого сопровождения невозможна без тесного взаимодействия школы с работодателями, вузами, профессиональными объединениями, использования актуальных цифровых технологий и инновационных методик, регулярного мониторинга результатов и гибкой коррекции программ.

Внедрение систем сопровождения профессионального самоопределения оправдывает себя с точки зрения:

- успешной социализации школьника;
- развития его способности строить индивидуальный образовательный и карьерный маршрут;
- повышения в будущем конкурентоспособности и профессионального счастья личности.

В образовательной политике, нормативных актах и на практике всё чаще подчеркивается необходимость непрерывного сопровождения, начиная с раннего детства до окончания школы и вступления во взрослую жизнь. Это требует постоянного совершенствования методик, программ, технологий, профессиональной переподготовки специалистов, создания инклюзивной и поддерживающей образовательной среды.

Психолого-педагогическое сопровождение – залог успешного профессионального самоопределения, самореализации и полноценного личностного развития подростка в современном обществе.

### **1.3 Основы организации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков**

Главная цель психолого-педагогического сопровождения – содействие формированию у подростков готовности к осознанному, самостоятельному и ответственному выбору профессии и построению индивидуального образовательного и профессионального маршрута.

В современных условиях к целям сопровождения относят: максимальное раскрытие личностного и профессионального потенциала подростка; формирование компетенций самоопределения и самореализации; развитие мотивации к обучению и профессиональному росту; создание условий для успешной социализации и адаптации к требованиям общества и рынка труда; профилактику профессиональных ошибок, разочарований, асоциальных явлений.

Задачи процесса организации психолого-педагогического сопровождения конкретизируют цели и отражают основные направления работы: диагностика профессиональных интересов, склонностей, способностей, ценностных ориентаций; формирование у подростков знаний о себе и мире профессий; развитие навыков самопознания, самооценки,

целеполагания, планирования; консультирование по вопросам выбора профессии, образовательного маршрута, трудоустройства; организация профессиональных проб, тренингов, стажировок, экскурсий; работа с мотивацией, самооценкой, автономностью, формирование позитивной Я-концепции; взаимодействие с семьёй, педагогами, внешними организациями;

- сопровождение подростков с особыми образовательными потребностями (ОВЗ, ЗПР); мониторинг и оценка эффективности сопровождения.

Принципы определяют основные подходы и ценностные ориентиры сопровождения (Таблица). Они обеспечивают эффективность, гуманистическую направленность и индивидуализацию работы с подростками.

Таблица 3 – Основные принципы организации психолого-педагогического сопровождения подростков [9, с.136]

<b>Принцип</b>	<b>Содержание</b>
Системность	Использование всех направлений деятельности, комплексный подход к развитию личности
Индивидуализация	Учёт индивидуальных особенностей, интересов, склонностей, состояния здоровья подростка
Непрерывность	Сопровождение на всех этапах обучения и развития
Субъектность	Поддержка самостоятельности, активности, ответственности подростка за свой выбор
Гуманистическая направленность	Приоритет ценности и уникальности личности, уважение прав и свобод подростка
Сотрудничество	Взаимодействие всех участников образовательного процесса: подростка, семьи, педагогов, специалистов
Пролонгированность	Длительное сопровождение в течение всего образовательного периода
Недирективность	Отказ от навязывания решений, поддержка самостоятельности и ответственности подростка
Практико-ориентированность	Формирование умений, необходимых для реального профессионального выбора и адаптации
Конфиденциальность	Соблюдение тайны личной информации, этические стандарты работы
Этическая состоятельность	Соблюдение правовых и моральных норм, информированное согласие родителей и подростка

Системность и индивидуализация позволяют строить сопровождение с учётом уникальных особенностей каждого подростка, а непрерывность и пролонгированность обеспечивают поддержку на всех этапах профессионального самоопределения. Субъектность и сотрудничество формируют у подростка активную жизненную позицию, а гуманистическая направленность и этические принципы – доверительную атмосферу и уважение к личности. Практикоориентированность делает сопровождение максимально приближённым к реальным условиям жизни и труда, а конфиденциальность и этическая состоятельность защищают права участников процесса.

Профессиональное самоопределение – поэтапный процесс, в котором выделяют несколько последовательных стадий, соответствующих возрастным и психологическим особенностям развития личности. Распределение по стадиям с учетом возрастных групп представлено в таблице.

Таблица 4 – Этапы профессионального самоопределения [37, с.157]

<b>Этап</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Характеристика и задачи этапа</b>
Эмоционально-образный	Дошкольники	Формирование положительного отношения к труду, первые представления о профессиях
Пропедевтический	1–4 классы	Развитие интереса к труду, знакомство с профессиями, сюжетно-ролевые игры
Поисково-зондирующий	5–7 классы	Формирование профессиональных предпочтений, самоидентификация, первые профессиональные пробы
Ориентирующий	8–9 классы	Определение личностного смысла выбора профессии, осознание своих интересов и возможностей
Завершающий	10–11 классы	Формирование компетенций для профессионального самоопределения, построение профессионального плана
Уточняющий	Студенты СПО и ВО	Утверждение правильности выбора профессии, коррекция профессиональных планов
Совершенствующий	Взрослые специалисты	Совершенствование профессионального мастерства, профессиональная мобильность

На каждом этапе используются соответствующие возрасту формы и методы работы. В младшем школьном возрасте акцент делается на формирование интереса к труду и профессиям через игры, рассказы, экскурсии. В среднем школьном возрасте – на развитие профессиональных интересов, самооценки, проведение профессиональных проб. В старших классах – на осознанный выбор профиля, построение профессионального плана, подготовку к поступлению в учебные заведения и трудоустройству.

Формы и методы психолого-педагогического сопровождения включают три направления работы: диагностическое, консультативное, просветительское [114, с.102]. Каждое из них выполняет специфические функции и опирается на определённые методологические основания.

Диагностическое сопровождение направлено на выявление психологических и личностных характеристик, значимых для профессионального выбора и адаптации. Оно служит основой для профотбора, формирования индивидуальных образовательных маршрутов и прогнозирования профессиональной успешности.

Целевые установки диагностического направления формируются следующими действиями: определение уровня сформированности профессионального самосознания; выявление профессиональных интересов, склонностей, мотивационных установок; диагностика личностных ресурсов и ограничений, влияющих на профессиональное развитие.

Методологический инструментарий диагностического направления включает: наблюдение за деятельностью и коммуникативным поведением; анализ учебной документации и продуктов деятельности; анкетирование и интервью; психодиагностическое тестирование (в том числе проективные методики); метод профессиональных проб как форма эмпирической апробации профессиональных намерений.

Консультативное сопровождение реализуется в форме индивидуального и группового взаимодействия, направленного на

осмысление подростком собственных профессиональных перспектив, а также на преодоление затруднений, связанных с выбором профессии [11, с.79]. Ключевыми задачами консультативного направления служат: интерпретация результатов диагностики и формирование профессиональных гипотез; развитие способности к рефлексии и принятию решений; формирование и коррекция профессиональных планов.

Формы реализации консультативного направления выделяются индивидуальные и групповые. *Групповая консультация* — включает профориентационные тренинги, лекции, обсуждение типичных кейсов. *Индивидуальная консультация* — строится как диалог, включающий элементы диагностики, обсуждение результатов, моделирование профессиональных ситуаций, развитие профессионально значимых качеств (например, ответственности, инициативности, стрессоустойчивости).

Просветительская деятельность направлена на расширение профессионального кругозора подростков, формирование у них адекватных представлений о мире профессий, образовательных траекториях и требованиях к специалистам.

Содержательные акценты просветительской деятельности состоят в формировании профессиональной информированности; в развитии критического отношения к стереотипам профессионального выбора; в стимулировании познавательной активности в сфере профориентации [30]. Содержательные акценты могут быть реализованы в тематических лекциях и беседах; в просмотре и обсуждении видеоматериалов о профессиях; в участии в «ярмарках вакансий», экскурсиях на предприятия; в знакомстве с «образовательной картой» региона; в оформлении информационных стендов и выставок творческих работ.

Такое структурирование направлений позволяет выстраивать сопровождение как целостную систему, сочетающую диагностику, консультирование и просвещение, что особенно важно в условиях

возрастающей неопределённости профессионального будущего подростков. Формы сопровождения, методы и приемы и особенности их применения представлены в таблице.

Таблица 5 – Реализация форм сопровождения профессионального самоопределения подростков [25, с.44]

<b>Форма сопровождения</b>	<b>Методы и примеры применения</b>	<b>Особенности применения</b>
Индивидуальная	Беседы, консультации, тестирование, диагностика, коучинг	Учет личных особенностей, конфиденциальность
Групповая	Тренинги, профориентационные игры, дискуссии, мастер-классы	Развитие навыков общения, командной работы
Коллективная	Экскурсии, встречи с профессионалами, ярмарки профессий, проекты	Мотивация, расширение кругозора, социализация

Индивидуальные формы позволяют глубоко проработать личные запросы подростка, выявить его склонности и интересы, провести диагностику и дать персональные рекомендации. Групповые формы способствуют развитию коммуникативных и социальных навыков, формированию командного духа, обмену опытом. Коллективные формы расширяют представления о мире профессий, мотивируют к активному участию в профессиональных пробах и проектах.

Методы сопровождения делятся на несколько групп: диагностические, информационно-просветительские, тренинговые, профессиональные пробы, консультационные, игровые, цифровые. В ряду диагностических методов выделяются: тестирование (например, ДДО Е.А. Климова, опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши, «Карта интересов» Голомштока), анкетирование, наблюдение, интервью, самоотчёты, экспертные оценки. Среди информационно-просветительских методов можно отметить лекции, беседы, просмотр фильмов, работа с профессиограммами, справочной литературой, использование цифровых платформ и онлайн-ресурсов. Тренинговые методы включают тренинги по самоопределению, командообразованию, развитию soft skills, ролевые и

деловые игры, кейс-чемпионаты. Профессиональные пробы реализуются через стажировки, практики, экскурсии на предприятия, участие в профильных сменах, проектную деятельность. Консультационные методы реализуются в индивидуальных и групповых консультациях с психологом, профконсультантом, карьерным консультантом. Примером игровых методов являются профориентационные игры, квесты, симуляции, ассоциативные упражнения. Помимо этого успешному процессу профессионального самоопределения способствуют цифровые инструменты: онлайн-тесты, VR/AR-технологии, мобильные приложения, цифровые портфолио, платформы типа «Билет в будущее».

Как было отмечено выше, подростковый возраст (12–17 лет) – период интенсивного формирования самосознания, системы ценностей, мировоззрения, идеалов и убеждений. В этот период происходят значимые личностные процессы: становление Я-концепции, самооценки, стремление к самостоятельности и автономии; переосмысление жизненных целей, формирование профессиональных планов; повышение чувствительности к оценке, влияние мнения сверстников и взрослых; нестабильность в эмоциях, склонность к риску, протесту, романтизации профессий; развитие мотивационной сферы, появление новых интересов и склонностей.

Влияние возрастных особенностей на профессиональное самоопределение состоит в том, что подростки часто испытывают трудности в осознании собственных интересов и возможностей, склонны к колебаниям в выборе, подвержены влиянию семьи, сверстников, средств массовой информации [75]. Для успешного самоопределения необходима поддержка в развитии самопознания, формировании адекватной самооценки, мотивации, навыков принятия решений и планирования.

Возрастная динамика профессионального самоопределения распределяется на 2 группы: младшую и старшую. Младший подростковый возраст (12–14 лет): формируются основы нравственного отношения к

труду, ценностные ориентации, первые профессиональные интересы через учебу, кружки, подражание взрослым. Старший подростковый возраст (15–17 лет): осознанное отношение к профессиональному выбору, формирование профессиональных планов, развитие навыков самоанализа, рефлексии, самостоятельности.

Сопровождение должно учитывать возрастные нормативы развития, основные новообразования возраста, приоритетность потребностей, целей и ценностей подростков. Важно создавать условия для самовыражения, поддержки инициативы, формирования позитивной Я-концепции и уверенности в себе.

В создании таких условий значительную роль играет семья, поскольку она оказывает значительное влияние на формирование ценностей, мотивации, самооценки и профессиональных предпочтений подростка. Родители могут быть как поддержкой, так и источником давления, навязывания профессии, что может привести к ошибкам в выборе и разочарованию.

Формы участия семьи проявляются в обсуждении профессий, совместное изучение рынка труда; поддержке самостоятельности подростка, уважение его выбора; участии в профориентационных мероприятиях, консультациях; создании условий для развития интересов и способностей.

Помимо семьи значимую роль в профессиональном самоопределении играет школа и педагогический коллектив. Школа – основной институт социализации и профессионального самоопределения подростков. В сопровождении участвуют классный руководитель, учителя-предметники, школьный психолог, социальный педагог, администрация.

Роль классного руководителя состоит в организации воспитательной работы, индивидуальных бесед, экскурсий, взаимодействия с родителями и специалистами. Учителя-предметники выстраивают профориентационную направленность уроков, ведут наблюдение за склонностями, направляют

участие в проектной деятельности. Школьный психолог осуществляет диагностику интересов и склонностей, тренинги, консультации, коррекционную работу. Деятельность социального педагога состоит в поддержке группы риска, взаимодействии с внешними организациями. Администрация школы выполняет координацию, ресурсное обеспечение и контроль.

Обучение в школе порой недостаточно связывается с вопросами жизни, оно оторвано от трудового воспитания. В результате выпускники школ - почти взрослые люди, которые плохо приспособлены к самостоятельной практической деятельности; они не в состоянии применить свои силы в каком-либо общественно полезном деле. Необходимо наладить бесперебойную работу новой системы воспитания в сложившихся социально-экономических условиях» [27]. Важные направления работы школьной работы: интеграция профориентационного компонента в учебный процесс; организация профессиональных проб, экскурсий, встреч с профессионалами; проведение профориентационных уроков, тренингов, игр; мониторинг профессиональных склонностей и интересов учащихся.

Помимо семьи и школы в сопровождении профессионального самоопределения участвуют специалисты: психологи, профконсультанты, социальные педагоги, карьерные консультанты, медицинские работники. Психологи выполняют диагностику, консультирование, коррекцию, просвещение. Профконсультанты проводят индивидуальные и групповые мероприятия, направленные на помощь в выборе профессии, на построение профессионального плана. Социальные педагоги ведут работу с группой риска, осуществляют адаптацию, взаимодействуют с семьёй. Карьерные консультанты помогают процессу планирования профессионального пути, развитию soft skills. Функции медицинских работников состоят в консультировании по вопросам здоровья и профессиональной пригодности.

Специалисты реализуют сопровождение через индивидуальные программы, коррекционно-развивающую работу, включение в педагогический процесс, организацию профессиональных проб, тренингов, консультаций, взаимодействие с внешними организациями.

Диагностика профессиональных склонностей, интересов и способностей – важнейший этап сопровождения, позволяющий выявить индивидуальные особенности подростка, его потенциал, определить зоны развития и подобрать оптимальные формы и методы сопровождения. «Профессиональная принадлежность – одна из самых значимых характеристик любого человека» [28, с.4]. Задачи диагностики профессиональных склонностей: выявление профессиональных интересов, склонностей, способностей, ценностных ориентаций; определение уровня готовности к профессиональному выбору; формирование рекомендаций по выбору профиля обучения, профессии, образовательного маршрута; мониторинг динамики развития профессиональной готовности. Основные методы диагностики представлены в предыдущем параграфе. Обобщающий материал собран в таблице 6.

Таблица 6 – Основные методы диагностики

<b>Методика/инструмент</b>	<b>Цель и особенности применения</b>
Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова [45]	Определение типа профессии: человек-человек, человек-техника, человек-природа, человек-знаковая система, человек-художественный образ
Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной) [43]	Выявление склонностей к различным видам деятельности: работа с людьми, практическая, интеллектуальная, эстетическая, экстремальная, планово-экономическая
«Карта интересов» Голомштока [80]	Определение интересов и склонностей к различным сферам деятельности
Тест «Готов ли ты к выбору профессии?» [113]	Оценка уровня готовности к профессиональному выбору
Анкетирование, интервью, наблюдение [101; 102]	Сбор дополнительной информации о мотивации, самооценке, ценностях
Психофизиологические обследования [110]	Оценка состояния здоровья, особенностей нервной системы

Диагностика проводится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, включает как количественные, так и качественные методы, результаты обсуждаются с подростком и (при необходимости) с родителями, используются для построения индивидуального маршрута сопровождения.

Современная система сопровождения профессионального самоопределения строится на интеграции различных подходов: субъектно-деятельностного, личностно-ориентированного, педагогической поддержки, проектного, коучингового, карьерно-консультационного, цифрового. Субъектно-деятельностный подход предполагает акцент на активной позиции подростка, «развитие самостоятельности, ответственности, рефлексии» [26]. Личностно-ориентированный подход направлен на учет индивидуальных особенностей, ценностей, интересов, «создание условий для самореализации» [67]. Теория педагогической поддержки строится на создании условий для самостоятельного поиска решений, «формирование ориентационного поля развития» [3]. Проектный подход обеспечивает организацию проектной деятельности, профессиональных проб, «исследовательских работ» [4, с.86]. Коучинговый подход, в том числе и лайф-коучинг инициирует развитие навыков постановки целей, планирования, саморегуляции, «повышение мотивации и уверенности в себе» [Жолудева]. Карьерное консультирование направлено на помощь в построении индивидуальной «образовательной и профессиональной траектории, развитие soft skills» [54, с.299]. Цифровые инструменты опираются на использование «онлайн-платформ, VR/AR-технологий, мобильных приложений, цифровых портфолио, геймификации» [93]. Игровые методы профессионального сопровождения заключаются в проведении ролевых, деловых, обучающих игр, тренингов, в ходе участия в которых подросток «становится конкурентоспособным на рынке труда,

который «в современных условиях постоянно ужесточает требования для соискателей» [62]

Примеры и характеристики технологий сопровождения профессионального самоопределения представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Технологии сопровождения

<b>Технология/методика</b>	<b>Описание и примеры применения</b>
Коучинг	Индивидуальные и групповые сессии по постановке целей, планированию, развитию ответственности и самостоятельности
Лайф-коучинг	Работа с личными целями, убеждениями, интересами, формирование жизненной стратегии
Карьерное консультирование	Помощь в выборе профессии, построении профессионального плана, развитии soft skills
Цифровые инструменты	Онлайн-тесты, VR/AR-симуляции, мобильные приложения, цифровые портфолио, платформы типа «Билет в будущее»
Профессиональные пробы	Однодневные стажировки, практики, участие в профильных сменах, кейс-чемпионаты
Проектная деятельность	Индивидуальные и групповые проекты, исследовательские работы, участие в конкурсах и олимпиадах
Игровые методы	Профориентационные игры, квесты, симуляции, ассоциативные упражнения
Тренинги	Тренинги по самоопределению, командообразованию, развитию soft skills

Использование современных технологий и подходов позволяет сделать сопровождение более эффективным, интересным и доступным для подростков, способствует развитию мотивации, самостоятельности, уверенности в себе, формированию компетенций XXI века.

Примерные программы для 7–11 классов рассмотрены в таблице 8.

Таблица 8 – Примерная программа сопровождения

<b>Класс</b>	<b>Основное содержание работы</b>	<b>Формы и методы сопровождения</b>
7	Формирование интереса к профессиональной деятельности, развитие образа «Я», первые профессиональные пробы	Групповые занятия, тренинги, экскурсии, игры
8	Уточнение образовательного запроса, диагностика интересов и склонностей, консультации по выбору профиля	Тестирование, индивидуальные и групповые консультации, проектная деятельность
9	Формирование профессионального самосознания, выбор профильного обучения, профессиональные пробы	Тренинги, профориентационные игры, встречи с профессионалами, экскурсии

10	Обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, коррекция профессиональных планов	Индивидуальные консультации, тренинги, стажировки, проектная деятельность
11	Оценка готовности к избранной деятельности, построение профессионального плана, подготовка к поступлению	Индивидуальные консультации, профпробы, тренинги, встречи с выпускниками, мастер-классы

Программа профессионального сопровождения подростка строится с учётом возрастных особенностей, включает диагностику, консультации, тренинги, профессиональные пробы, проектную деятельность, взаимодействие с внешними организациями (вузы, предприятия, центры занятости).

Методы активизации и развития профессиональной готовности обучающегося к карьерному развитию в ходе психолого-педагогического сопровождения основываются на проведении разного рода тренингов и практик. **Тренинги личностного роста** способствуют развитию самооценки, уверенности в себе, навыков самопрезентации, постановки целей. **Профессиональные тренинги** направлены на развитие навыков принятия решений, планирования, командной работы, коммуникации. **Практики и стажировки** включают участие в реальных профессиональных ситуациях, знакомство с условиями труда, развитие профессиональных компетенций. **Экскурсии на предприятия** помогают познакомиться с производственными процессами, требованиями к профессиям, условиями труда. **Проектная деятельность** ориентируется на выполнение индивидуальных и групповых проектов, исследовательских работ, участие в конкурсах и олимпиадах.

Значимую роль в формировании психологической готовности к профессиональному развитию у подростков играют игровые технологии и методы. К ним относятся профориентационные, ролевые игры, кейс-технологии. **Профориентационные игры** могут быть представлены следующими инструментами: моделирование профессиональных ситуаций, ассоциативные упражнения, квесты, симуляции. **Ролевые и деловые игры**

включают проигрывание профессиональных ролей, решение кейсов, участие в командных соревнованиях. **Кейс-чемпионаты:** используются для формирования навыков решения реальных производственных задач, презентация результатов, получение обратной связи от профессионалов. Названные методы носят интерактивный характер и способствуют развитию мотивации, самостоятельности, уверенности в себе, формированию профессиональных компетенций, позволяют подросткам попробовать себя в различных профессиональных ролях и сделать осознанный выбор.

Перечисленные качества играют значимую роль в профориентационном самоопределении школьников, однако в подростковом возрасте, как было отмечено выше, необходимо уделять особое внимание развитию мотивации, самооценки и автономности молодежи.

Формирование мотивации представляет два разнонаправленных процесса, определяющих эффективность в профессиональной деятельности. Развитие внутренней мотивации строится на акцентировании личностной значимости профессионального выбора, формировании интереса к профессии, осознании ценности труда. Работа с внешней мотивацией состоит в обсуждении престижности профессии, уровня оплаты, условий труда, перспектив карьерного роста. Преодоление мотивационных барьеров основывается на работе с неуверенностью, страхом неудачи, низкой самооценкой, внешним давлением.

Низкая самооценка подросткового возраста обусловлена психолого-педагогическими свойствами пубертатного периода. По этой причине психолого-педагогического сопровождение профессионального самоопределения предполагает формирование адекватной самооценки и автономности. С этой целью можно использовать ряд инструментов: развитие позитивной Я-концепции, поддержку самостоятельности, работу с

родителями. Развитие позитивной Я-концепции включает упражнения на самопрезентацию, рефлекссию, анализ сильных и слабых сторон. Поддержка самостоятельности опирается на предоставление права выбора, поддержка инициативы, развитие ответственности за принятое решение. Работа с родителями состоит в обучении родителей поддерживающему стилю взаимодействия, профилактике давления и навязывания профессии. Работа с мотивацией, самооценкой и автономностью способствует формированию у подростков уверенности в себе, готовности к самостоятельному выбору, развитию ответственности и внутренней мотивации к профессиональному росту.

Отдельно необходимо рассмотреть особенности сопровождения подростков с ОВЗ и ЗПР. Подростки с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и задержкой психического развития (ЗПР) нуждаются в индивидуализированном подходе, адаптации программ и методов сопровождения, мультидисциплинарной поддержке. Особенности сопровождения предполагают индивидуализацию образовательного маршрута, адаптацию учебного материала; учет медицинских показаний, состояния здоровья, психофизиологических особенностей; развитие самопринятия, формирование позитивной самооценки, поддержка мотивации; развитие социальных и коммуникативных навыков, работа с семьёй и педагогами; использование адаптированных методик диагностики, коррекционно-развивающих программ; организация профессиональных проб, стажировок, экскурсий с учетом возможностей подростка; взаимодействие с внешними организациями, центрами занятости, работодателями. Методы и технологии психолого-педагогического сопровождения подростков с ОВЗ и ЗПР включают арт-терапию, игротерапию, сказкотерапию, которые направлены на развитие эмоциональной сферы, самопринятия, уверенности в себе [6]. Тренинги социальных навыков помогают развитию коммуникации, командной

работы, умения решать конфликты. Особую роль играют индивидуальные планы развития, с помощью которых осуществляется совместная постановка целей, планирование шагов, поддержка в реализации. Большое значение имеет психологическая поддержка семьи, состоящая в консультировании родителей, обучении поддерживающему стилю взаимодействия. Комплексный подход, мультидисциплинарная команда специалистов, индивидуализация программ и учет особенностей подростка с ОВЗ и ЗПР обеспечивают успешную социализацию, профессиональное самоопределение и интеграцию в общество.

В процессе организации психолого-педагогического сопровождения важно наладить взаимодействие школы и внешних организаций. Формами взаимодействия являются сотрудничество с вузами средними профессиональными учебными заведениями (СПО), с работодателями, предприятиями, организациями, центрами занятости, некоммерческими организациями (НКО). Сотрудничество с вузами и СПО включает организацию экскурсий, дней открытых дверей, профессиональных проб, мастер-классов, совместных проектов. Взаимодействие с предприятиями и работодателями позволяет организовывать проведение стажировок, практик, встреч с профессионалами, участие в ярмарках вакансий. Сотрудничество с центрами занятости дает возможность вести консультирование по вопросам трудоустройства, организация профориентационных мероприятий. Взаимодействие с НКО осуществляется через участие в конкурсах, олимпиадах, проектах.

Сотрудничество школы с внешними организациями расширяет возможности профессионального самоопределения подростков, обеспечивает доступ к реальным профессиональным практикам, способствует формированию компетенций, необходимых для успешной адаптации на рынке труда.

Оценка эффективности сопровождения и мониторинг результатов психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков строится по ряду критериев, показателей эффективности, которые рассмотрены в таблице 9.

Таблица 9 – Критерии и показатели эффективности

<b>Направление работы</b>	<b>Критерии эффективности</b>	<b>Показатели эффективности</b>
Профинформирование	Полнота и точность знаний о мире профессий, рынке труда	Уровень информированности, активность поиска
Профдиагностика	Представление о своих интересах, склонностях, возможностях	Сформированность профессионального плана
Морально-эмоциональная поддержка	Оптимистичный взгляд на будущее, уверенность в себе	Уровень самооценки, мотивации
Помощь в принятии решений	Владение приемами обоснованного выбора, реалистичность выбора	Самостоятельность, ответственность
Планирование перспектив	Логическая преемственность действий, наличие альтернативных планов	Способность к построению и реализации плана

Оценка эффективности проводится с использованием анкетирования, тестирования, наблюдения, самоотчетов, экспертных оценок, мониторинга динамики развития профессиональной готовности. Важно сочетать количественные и качественные критерии, учитывать индивидуальные особенности подростков, проводить оценку на всех этапах сопровождения.

Учет названных показателей возможен посредством методов мониторинга: анкетирование, тестирование, опросы; анализ посещаемости и активности на мероприятиях; мониторинг профессиональных планов, динамики самооценки; обратная связь от участников, родителей, педагогов, специалистов; экспертная оценка результатов деятельности; анализ успешности поступления в учебные заведения, трудоустройства.

Приведем систематизированный обзор источников, посвященный особенностям исследования проблем психолого-педагогического сопровождения подростков в профессиональном самоопределении.

Оформим их в виде таблицы с кратким описанием вклада каждого автора. Это поможет обозначить преемственность научных идей и подчеркнуть, на какой теоретической базе строится твоя работа.

Таблица 10 – Теоретические исследования по проблеме профессионального самоопределения подростков

Автор / Исследователь	Год	Основные идеи и вклад
Л. С. Выготский	1930-е	Подростковый возраст как сенситивный период развития высших психических функций; акцент на социальной природе обучения и формирования личности.
Д. Б. Эльконин	1960-е	Теория возрастных периодизаций; подростковый возраст как этап становления самосознания и личностной идентичности.
И. С. Кон	1970–1980-е	Исследование подростковой субкультуры, ценностных ориентаций и становления профессиональных намерений; акцент на социальной идентичности.
Л. И. Божович	1960-е	Концепция мотивационной сферы личности; роль внутренних мотивов и ценностей в профессиональном выборе подростков.
Е. В. Кравченко	2025	Современные исследования влияния психолого-педагогического сопровождения на осознанность выбора профессии; разработка практических технологий сопровождения.
А. Ж. Аплашова и коллеги	2025	Анализ недостатков традиционной профориентации; предложение комплексного сопровождения как более эффективной модели.
Е. И. Гусева, О. И. Мигович	2017	Подчёркивают роль интересов, мотивов и профессиональных проб в процессе самоопределения школьников; практические рекомендации для педагогов.
Л. А. Елфутина	2007	Диссертационное исследование психологических механизмов профессионального выбора; акцент на мотивации и личностных факторах.

Л. С. Выготский: его культурно-историческая теория подчёркивает, что развитие подростка происходит в контексте социальных взаимодействий. Профессиональное самоопределение трактуется как часть формирования личности в системе «ребёнок – общество» [18, с.51]. Д.Б. Эльконин: разработал «периодизацию психического развития» [112, с.38], где подростковый возраст выделен как этап становления самосознания. Его идеи важны для понимания психологических

предпосылок профессионального выбора. И.С.Кон исследовал подростковую субкультуру, ценностные ориентации и социальную идентичность. Его работы показывают, что «профессиональное самоопределение связано с поиском места в обществе» [48, с.30]. Л.И.Божович [13, 39] акцентировала внимание на мотивационной сфере личности. Профессиональный выбор подростка рассматривается как результат формирования устойчивых мотивов и ценностей. Е.В. Кравченко проводит современные исследования, посвящённые психолого-педагогическому сопровождению, демонстрируют его «влияние на осознанность выбора профессии и развитие ответственности у подростков» [51, с.26]. А.Ж. Аплашова и ее коллеги выявили недостатки традиционной профориентации и предложили модель комплексного сопровождения, включающую психологическую поддержку, педагогическую диагностику и практические пробы [7, с.18]. Е.И. Гусева, О.И. Мигович показали значимость интересов и мотивов в процессе самоопределения, подчеркнули роль педагогов в «организации профессиональных проб» [25, с.14]. Л.А. Елфутина в диссертации раскрыла психологические механизмы профессионального выбора, уделив внимание «мотивации и личностным факторам, влияющим на самоопределение» [32, с.10].

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков – это комплексная, многоуровневая система, включающая диагностику, консультирование, развивающую и коррекционную работу, взаимодействие с семьёй, школой, внешними организациями. Эффективное сопровождение строится на принципах индивидуализации, субъектности, гуманистической направленности, сотрудничества, этической состоятельности. Оно учитывает возрастные и индивидуальные особенности подростков, специфику работы с подростками с ОВЗ и ЗПР, использует современные технологии и подходы,

способствует формированию у подростков компетенций, необходимых для успешного профессионального и личностного развития.

Практическая реализация сопровождения требует системного подхода, профессионализма специалистов, активного участия семьи и школы, постоянного мониторинга и оценки эффективности работы. Только в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса возможно формирование у подростков готовности к осознанному, самостоятельному и ответственному выбору профессии, успешной социализации и самореализации в современном обществе.

### **Выводы по главе**

Обобщая сказанное, необходимо отметить, что ведущей особенностью подросткового возраста являются смена приоритетов, которая выражается в снижении интереса к учению, стремлении к самоопределению, самореализации, формированию профессиональных интересов. Реализация изменения приоритетов влияет на профессиональное самоопределение подростков, которое представляет собой обязательный элемент жизненного пути личности. В этот период происходит формирование ключевых компетенций: ценностной, смысловой, общекультурной, учебно-познавательной, информационной, коммуникативной, социально-трудовой, технологической, гражданской, личного самосовершенствования. Для успешной профессиональной самореализации индивидуума необходимым является психолого-педагогическое сопровождение в профессиональном самоопределении.

Формирование профессиональных интересов подростков представляет собой системный комплексный процесс, способствующий воспитанию осознанности в процессе профессионального выбора с опорой на индивидуальные склонности и мотивационную сферу учащихся. С этой целью необходимо учитывать принципы индивидуализации интересов, партнерства, комплексности, междисциплинарности, системности,

преимущества, обоснованности на основании диагностических исследований, превентивности, практикоориентированности, здоровьесбережения. Модели организации психолого-педагогического сопровождения могут быть различными: педагогическими, социальными, психологическими, диагностическими индивидуализированными. Построение определенной модели способствует более успешному процессу сопровождения.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков направлено на формирование готовности к осознанному и ответственному выбору профессии, построению индивидуального образовательного и профессионального маршрута. Его цели включают раскрытие личностного и профессионального потенциала, развитие мотивации к обучению и росту, успешную социализацию и профилактику профессиональных ошибок.

Задачи сопровождения конкретизируют цели и охватывают диагностику интересов и способностей, консультирование, организацию профессиональных проб и стажировок, работу с мотивацией и самооценкой, взаимодействие с семьёй и педагогами, а также мониторинг эффективности.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков реализуется через индивидуальные, групповые и коллективные формы работы. Индивидуальные формы позволяют выявить личные интересы и склонности, провести диагностику и дать персональные рекомендации. Групповые формы способствуют развитию коммуникативных и социальных навыков, формированию командного духа и обмену опытом. Коллективные формы расширяют представления о мире профессий и мотивируют к участию в профессиональных пробах и проектах.

Методы сопровождения включают диагностические, информационно-просветительские, тренинговые, консультационные, игровые, цифровые

технологии и профессиональные пробы. Они обеспечивают комплексное развитие soft skills, формирование адекватной самооценки, мотивации и навыков принятия решений.

Подростковый возраст (12–17 лет) является критическим периодом формирования самосознания, ценностных ориентаций и профессиональных планов. В младшем подростковом возрасте (12–14 лет) закладываются основы нравственного отношения к труду и первые профессиональные интересы, а в старшем (15–17 лет) формируется осознанное отношение к выбору профессии, навыки самоанализа и рефлексии.

Сопровождение должно учитывать возрастные особенности, создавать условия для самовыражения, инициативы и формирования позитивной Я-концепции. Важную роль в этом процессе играют семья, школа и специалисты. Семья формирует ценности и мотивацию, школа обеспечивает социализацию и профориентацию через педагогов и психологов, а специалисты (психологи, профконсультанты, социальные педагоги, карьерные консультанты, медицинские работники) оказывают поддержку в диагностике, консультировании и развитии профессиональной пригодности.

## **2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Организация и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента**

Современные условия развития общества предъявляют к подросткам новые требования, связанные с необходимостью интеграции знаний и навыков, полученных в процессе обучения и жизненного опыта. Способность применять и сочетать эти знания для достижения целей и успешной реализации в различных сферах человеческой деятельности является проявлением социальной грамотности, которая, в свою очередь, становится фундаментом формирования профессиональных компетенций.

Развитие личности в контексте профессионального самоопределения предполагает формирование как жёстких (*hard skills*), так и мягких (*soft skills*) навыков. *Hard skills* обеспечивают знаниевый компонент и предметные образовательные результаты, тогда как *soft skills* способствуют развитию метапредметных умений, необходимых для адаптации к изменяющимся условиям деятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение играет ключевую роль в развитии *soft skills*: оно формирует способность к самостоятельному освоению материала, развивает самодисциплину, умение организовывать время, а также способствует осмыслению и переосмыслению полученных знаний. Таким образом, профессиональное самоопределение подростка выступает как комплексный процесс, включающий формирование знаний, развитие критического и креативного мышления, а также коммуникативных и организаторских способностей.

На основании анализа научных источников был сделан вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения

профессионального самоопределения подростков. Для проверки гипотезы проведено экспериментальное исследование на базе коммунального государственного учреждения «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие 92 учащихся старшего звена.

Цель практической части исследования заключалась в изучении процесса развития личности подростков и разработке программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на их профессиональное самоопределение.

Задачи исследования включали:

- формирование выборки испытуемых;
- подбор диагностических методик для выявления уровня профессионального самоопределения;
- проведение констатирующего этапа эксперимента;
- обработку и интерпретацию полученных данных;
- разработку программы сопровождения.

Этапы исследования

1. Сентябрь–декабрь 2024 г. — определение групп испытуемых, наблюдение, разработка плана констатирующего эксперимента.
2. Январь–май 2025 г. — анализ данных, интерпретация результатов, систематизация итогов, подготовка рекомендательных материалов и программы сопровождения.
3. Сентябрь–декабрь 2025 г. — разработка дорожной карты реализации программы, участие в научно-практических конференциях, описание исследования в диссертации.

Для объективной оценки результатов были разработаны критерии результативности формирующего этапа:

- аналитические умения, способствующие развитию критического мышления;
- креативность, отражающая уровень развития soft skills;
- организаторские способности, связанные с планированием, подготовкой и обработкой информации;
- коммуникативные навыки, необходимые для командной работы и адаптации к изменяющимся условиям.

В качестве диагностических инструментов использовались:

- анкета Дж. Брунера [102] для выявления типа мышления и уровня креативности;
- тест КОС Б.А. Федорошина и В.А. Синявского [101] для диагностики организаторских и коммуникативных способностей.

Разработанная программа сопровождения учитывала возрастные особенности учащихся и предполагала использование заданий с алгоритмами, иллюстрациями, таблицами, схемами и видеообъяснениями. Такой подход обеспечивал развитие функциональной грамотности и креативного мышления, а также способствовал формированию профессиональных компетенций через интеграцию знаний из разных предметных областей.

Проведённое исследование подтвердило, что психолого-педагогическое сопровождение является необходимым условием профессионального самоопределения подростков. Оно обеспечивает баланс между формированием hard и soft skills, способствует развитию функциональной грамотности, критического и креативного мышления, а также формирует готовность к адаптации в условиях изменяющейся образовательной и профессиональной среды. Более структурировано материал представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Критерии, методики, ожидаемые результаты и примеры заданий профессионального сопровождения

<b>Критерий</b>	<b>Содержание критерия</b>	<b>Диагностическая методика</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Примеры заданий и упражнений</b>
<b>Аналитические умения</b>	Способность к критическому мышлению, анализу информации, выявлению причинно-следственных связей	Анкета Дж. Брунера [102]	Развитие критического мышления, умение систематизировать и интерпретировать данные	Анализ кейсов из реальной практики; составление схем «причина–следствие»; работа с таблицами данных
<b>Креативность</b>	Проявление творческого мышления, гибкость в поиске решений, способность к переосмыслению знаний	Анкета Дж. Брунера [102]	Повышение уровня творческого мышления, развитие способности к генерации новых идей	Мозговой штурм; создание альтернативных решений для одной задачи; творческие проекты (эссе, рисунки, презентации)
<b>Организаторские умения</b>	Навыки планирования, подготовки, проведения и обработки информации	Тест КОС Б.А. Федорошина и В.А. Синявского [101]	Формирование умений планировать деятельность, распределять ресурсы и контролировать процесс	Составление плана мероприятия ; распределение ролей в команде; разработка дорожной карты проекта
<b>Коммуникативные навыки</b>	Умение взаимодействовать в команде, адаптироваться к изменяющимся условиям, вести диалог	Тест КОС Б.А. Федорошина и В.А. Синявского [101]	Развитие навыков командной работы, повышение уровня адаптивности и коммуникативной культуры	Ролевые игры; дискуссии в малых группах; совместное решение проблемных задач;

				презентация результатов команды
--	--	--	--	---------------------------------------

Профессиональное самоопределение подростков базируется на фундаментальных дидактических принципах — последовательности, систематичности, доступности, наглядности, проблемности и научности. Оно реализуется с опорой на предшествующие знания и с учётом межпредметных связей. Усвоение информации при этом не выступает самоцелью, а рассматривается как средство познания многообразия окружающего мира, производственных процессов и их взаимосвязи с различными аспектами человеческой жизнедеятельности и школьными дисциплинами. Такой подход способствует личностному развитию учащихся и формированию их профессиональных интересов и предпочтений.

Особое значение приобретает интерактивный формат обучения, основанный на сотворчестве и сотрудничестве педагога и учащихся. Он обеспечивает развитие содержательного компонента образования, соблюдение организационных и технологических условий, формирование самостоятельного и гибкого мышления. В рамках данного подхода происходит развитие soft skills, формирование логического мышления, навыков работы с текстом, интеграция знаний из различных предметных областей, а также повышение мотивации к учебному процессу.

Цель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения заключается в воспитании функционально грамотных членов общества посредством практико-ориентированных и занимательных заданий. Для достижения поставленной цели предусмотрено проведение профориентационных занятий, включающих проблемные ситуации, игровые элементы и исследовательские задания.

Использование игровых технологий позволяет формировать профессиональные интересы через моделирование ситуаций, потенциально

возникающих в будущем. Для развития креативного мышления школьникам предлагается фиксировать любые мысли и ситуации, связанные с изучаемой темой. При самостоятельном освоении теоретического материала применяется игра «Верю – не верю», направленная на развитие навыков извлечения информации из текста. Ролевые игры способствуют оптимизации учебного процесса, вносят элементы занимательности, соревновательности и сотрудничества, развивают soft skills и снижают уровень тревожности учащихся.

Исследовательские задания формируют способность ориентироваться в жизненных ситуациях с опорой на имеющиеся знания и адаптивные навыки. Проблемные задания активизируют мышление, способствуют развитию как hard skills (аналитические умения, предметные знания), так и soft skills (коммуникация, сотрудничество, адаптивность).

Проектная технология рассматривается как один из наиболее эффективных способов психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения. Учащимся предлагается выполнение краткосрочных и среднесрочных проектов, направленных на развитие профессиональных интересов, финансовой грамотности, креативного мышления и навыков анализа информации. Среди примеров — проекты «Бизнес-план ателье», «Кулинарная книга», «Меню на неделю», «Огород на подоконнике», «Современные профессии в сфере пищевой промышленности». Подобные задания способствуют интеграции знаний из различных областей, развитию навыков планирования и организации, а также формированию устойчивой мотивации к профессиональному самоопределению.

Психолого-педагогическое сопровождение включает разнообразные методы: технологию развития критического мышления, проблемные методы, исследовательскую, проектную и игровую технологии. Все они

направлены на профориентационное развитие и формирование функциональной грамотности учащихся.

Для проверки результативности и эффективности психолого-педагогического сопровождения были проведены диагностические исследования на констатирующем и контрольном этапах. Экспериментальная работа осуществлялась на базе КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области. В исследовании приняли участие 92 учащихся девятых классов.

На констатирующем этапе был выявлен исходный уровень готовности школьников к профессиональному самоопределению. Диагностика включала обработку анкетных данных, анализ проявлений предметного, образного, знакового и символического мышления, а также определение ведущего типа конвергентного мышления для изучения уровня креативности. Сводные данные по итогам анализа анкеты Дж. Брунера, отражающей ведущий тип мышления и уровень креативности, представлены на рисунке 1.

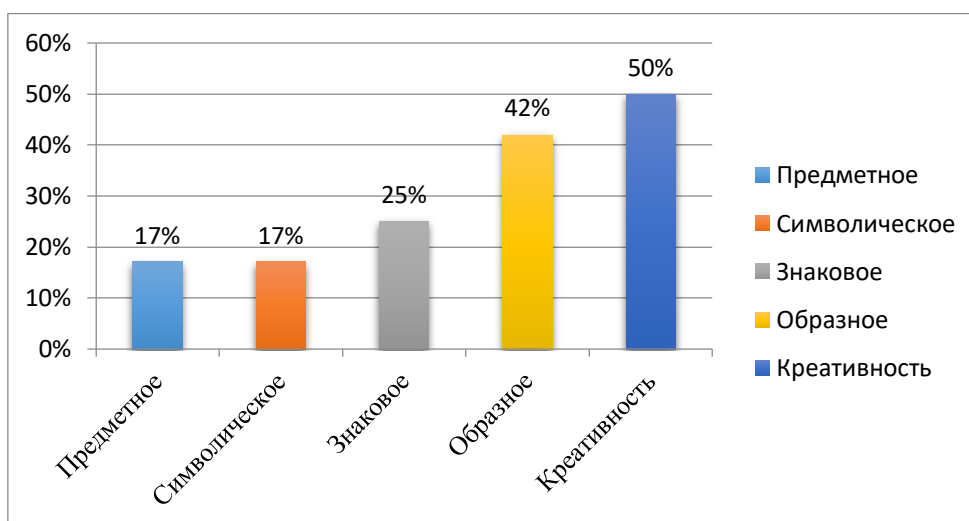


Рисунок 1 – Результаты оценки уровня типа мышления школьников на констатирующем этапе исследования

### **Анализ данных о типах мышления**

На основании проведённого анализа установлено, что преобладающим типом мышления подростков является креативное мышление, что подтверждается высокими показателями знакового и образного компонентов. Данный результат свидетельствует о том, что исследуемая группа характеризуется творческой направленностью, сопровождающейся гибкостью мышления и способностью к адаптации в изменяющихся условиях.

Анализ материалов показал доминирование **символического, образного и креативного мышления**, что отражает готовность учащихся к восприятию нового материала и способность к быстрым изменениям в процессе познавательной деятельности.

Учащиеся исследуемых классов демонстрируют высокий уровень проявленности soft skills, которые рассматриваются как важный показатель конкурентоспособности современного человека. При этом предметное и символическое мышление находится на достойном уровне, что свидетельствует о способности к выполнению определённых видов деятельности и склонности к профессиональному самоопределению посредством чтения, решения задач и применения знаний на практике.

Кроме того, испытуемые обладают значительным потенциалом к саморазвитию, эффективному взаимодействию с внешней средой, умению ориентироваться в ценностных установках, находить оптимальные решения в конфликтных ситуациях, а также к освоению новых знаний и навыков с их последующей коррекцией в условиях изменяющейся среды.

Полученные данные подтверждают специфику мыслительной деятельности данной группы учащихся, которая выражается в способности к преобразованию информации посредством умозаключений.

Для оценки уровня развития коммуникативных и организаторских умений был использован тест В.В. Синявского и В.А. Федоришина «Коммуникативные и организаторские склонности» (Приложение 2).

Анализ результатов показал, что исследуемая группа школьников в целом обладает преимущественно средним уровнем коммуникативных и организаторских способностей. При этом выявлены отдельные случаи значительных отклонений: среди девочек присутствуют как очень высокие, так и очень низкие показатели. Сводные данные представлены на рисунке 2.

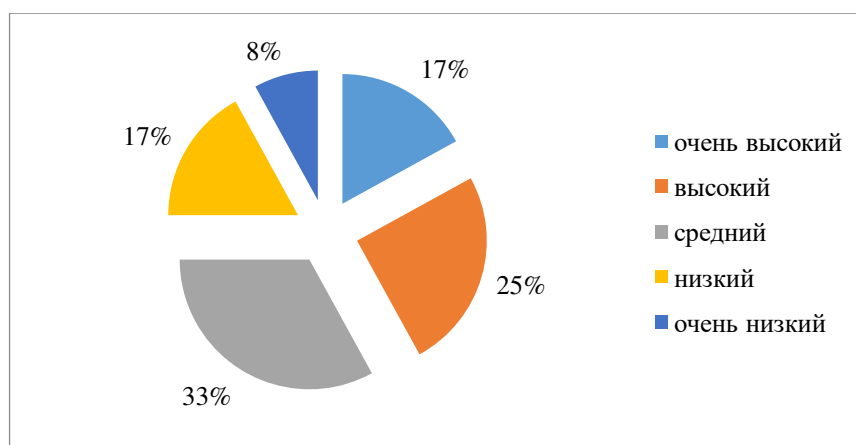


Рисунок 2 – Показатели диагностики коммуникативных и организаторских способностей учащихся на констатирующем этапе  
Диагностические данные свидетельствуют о преобладании высоких и средних показателей проявленности **мягких навыков** у школьников, что указывает на их способность воспринимать информацию и эффективно взаимодействовать с новыми данными. В качестве ведущих мотивов были выявлены мотивы престижа и благополучия, выражающиеся в стремлении занять достойное место среди одноклассников и формировать положительное мнение о себе в глазах сверстников.

Таким образом, подростки демонстрируют выраженную склонность к социальной реализации. Однако анализ когнитивного компонента показал недостаточный уровень знаний, что подтверждает актуальность проблемы профессионального самоопределения учащихся. Констатирующий этап

опытно-экспериментальной работы позволил выявить необходимость системного подхода к её решению.

## **2.2 Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков**

Анализ и совершенствование системы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков осуществлялись в соответствии с целью исследования – изучение процесса развития мягких навыков у учащихся как условия их успешной реализации в обществе.

Цель исследования обусловила необходимость решения следующих практических задач:

- проведение диагностического исследования процесса профессионального самоопределения подростков;
- разработка программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению.

Суть профессионального самоопределения заключается в формировании личности школьника в процессе социального взаимодействия, предупреждении разрушения межличностных отношений и сохранении культуры труда. Эффективное самоопределение способствует благоприятному развитию подростков через сотрудничество и социальный контакт.

В числе стратегий самоопределения выделяются:

- мотивация и ценностная ориентация;
- развитие осознанности и ответственности;
- формирование интересов и понимание индивидуальных склонностей.

Для управления процессом профессионального самоопределения подростков наиболее предпочтительным является **демократический стиль взаимодействия**, обеспечивающий баланс между свободой выбора и ответственностью. При этом для каждого индивида характерны собственные параметры преодоления противоречий, возникающих в результате столкновения интересов.

На основании данных констатирующего этапа сделан вывод о необходимости урегулирования процесса профессионального самоопределения учащихся в школе. В связи с этим была разработана **Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков** (далее – Программа).

**Цель Программы** – совершенствование существующих условий и моделей поведения, связанных с профессиональным самоопределением.

При подготовке Программы учитывалось положение о том, что профессиональное самоопределение является неотъемлемой частью развития личности. Подбор решений, действий и реакций в ходе самоопределения рассматривается как ключевой фактор устранения противоречий и предотвращения трудностей.

В основу Программы положены положения, предусматривающие формирование навыков эффективной коммуникации между специалистами и учащимися [14, с. 141–143]:

1. Внимательное отношение к подросткам, предоставление возможности выразить собственное мнение.
2. Установление уважительных и доброжелательных отношений.
3. Искренний и вежливый подход к выражению чувств с учётом восприятия собеседника.
4. Терпимость к недостаткам и слабым сторонам участников.
5. Фокусировка на общей цели, согласованности действий и заинтересованности в результате.

6. Поиск точек согласия в позиции оппонента.
7. Признание правоты партнёра при её наличии.
8. Сдержанность в проявлении негативных эмоций, сохранение спокойствия.
9. Опора на факты при формировании мнений.
10. Исключение оценочных суждений в процессе выражения позиции.
11. Открытое выражение собственной точки зрения.
12. Использование уточняющих вопросов для прояснения ситуации.
13. Рассмотрение альтернативных решений и побуждение партнёра к их поиску.
14. Искренняя заинтересованность в профессиональном самоопределении и её проявление.
15. Принятие ответственности за совместное урегулирование противоречий.
16. Уважение к собеседнику и признание его значимости.
17. Поддержание контакта вербальными и невербальными средствами.
18. Избегание эмоционального вовлечения в конфликтные ситуации.

Перечисленные положения занимают ведущую позицию в системе психолого-педагогического сопровождения подростков в образовательной сфере. При этом в процессе профессионального самоопределения первостепенное значение отводится самому подростку, что обусловлено необходимостью осознания личной ответственности за принимаемые решения. Педагог-психолог оказывает влияние на учащегося посредством различных форм воздействия: убеждения, эмоционального, социального, организационного и иных.

Эффективность профессионального самоопределения определяется уровнем развития культуры профессионального и межличностного взаимодействия, которая оказывает непосредственное влияние на личностный рост и внутреннюю мотивацию подростков. Последняя выражается в ориентации на процесс и результат труда, стремлении к личностному и профессиональному развитию, самоактуализации, творческом характере деятельности и возможности конструктивного общения [90].

Для поддержания внутренней мотивации необходима внешняя поддержка со стороны педагогов-психологов, реализуемая в процессе сопровождения. Как отмечается в литературе, мотивация не является простым элементом причинно-следственной цепи, а представляет собой единую систему, объединяющую усилия, способности, результаты, вознаграждение, справедливость и удовлетворённость, формируемые во взаимодействии внешних и внутренних факторов [56].

Профессиональное самоопределение подростков выражается в стремлении активно участвовать в процессе самореализации через саморазвитие, повышение уровня знаний и функциональной грамотности. Важными мотивами успешной деятельности выступают стремление к профессиональному росту, продвижению и признанию в профессиональной среде, ориентация на достойное вознаграждение и высокая организационная идентичность [50, с. 615]. Основой достижения этих целей становится психолого-педагогическое сопровождение, представляющее собой длительный и комплексный процесс, включающий участие всего педагогического коллектива и самих учащихся.

Проведённое исследование подтвердило, что психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков является ключевым условием их успешной социализации и личностного развития в современных социально-экономических условиях.

Разработанная Программа позволила систематизировать процесс формирования профессиональной культуры подростков и обеспечить поддержку в освоении мягких навыков, необходимых для самореализации в обществе.

Анализ показал, что эффективность профессионального самоопределения определяется сочетанием внутренней мотивации и внешней поддержки со стороны педагогов-психологов. К числу важнейших факторов относятся ориентация на процесс и результат труда, стремление к личностному и профессиональному росту, самоактуализация, творческий характер деятельности и возможность конструктивного общения.

В ходе исследования установлено, что демократический стиль управления процессом профессионального самоопределения способствует развитию ценностных ориентаций, осознанности и ответственности подростков, а также формированию культуры межличностного взаимодействия. Перечисленные положения — уважение, терпимость, открытость и ответственность — создают основу для устойчивого развития личности и предупреждения разрушения межличностных отношений.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков следует рассматривать как длительный и комплексный процесс, включающий всех участников образовательной среды. Его реализация обеспечивает формирование функциональной грамотности, развитие профессиональных интересов и повышение уровня организационной идентичности, что в конечном счёте способствует успешной самореализации и интеграции подростков в современное общество.

Диагностические процедуры исследования, их анализ, а также изучение научно-методических источников по проблеме профессионального самоопределения подростков посредством психолого-

педагогического сопровождения послужили основанием для формирования Программы (см. таблицу 12).

Таблица 12 – Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков

№ п/п	Наименование показателей	Содержание	Ожидаемый результат
1	2	3	4
1.	Мировоззрение членов педагогического коллектива	Позитивное мировосприятие, соблюдение принципов справедливости и доброжелательности, понимание основ гуманизма, осознание целевой установки человеческой жизни, состоящей во взаимопомощи, активной жизненной позиции, стремлении к самореализации, в развитии самодостаточности.	Проведение психологических тренингов и мероприятий, предотвращение личностного выгорания в ходе соблюдения режима труда и отдыха
2.	Ценностные установки организации	«Постижение преимущественно национально-государственных ценностей» [72], среди которых выделены принципы, ценности, приоритетные направления в том числе молодежной политики.	Приобщение к общественным ценностям посредством встреч с носителями значимых идей, мотивирование подростков к саморазвитию, самореализации, формированию уверенности в себе и стремления к сочетанию личных и производственных интересов. Проведение коучинговых сессий, расширение связей с общественностью, стимулирование развития подростков, карьерные интересы, стимулирование профессионального и личностного роста.

3.	Нормы этики и педагогики	<p>В ряду принципов указаны честность, добросовестность, уважение чести и достоинства личности, патриотизм, уважение общечеловеческих ценностей и толерантность, профессиональная солидарность, непрерывность профессионального развития., признание этнокультурных ценностей, бережное отношение к родине, уважение к педагогу; добросовестное исполнение обязанностей, воспитание личным примером, соблюдение делового стиля в одежде, академическая честность, взаимоуважение, социальная активность, неразглашение личной и служебной информации; формирование успеха обучающихся, уважение прав и чести граждан, в том числе несовершеннолетних; исключение вымогательств; оказание профессиональной поддержки родителям, учащимся и т.д.</p>	<p>Формирование нравственных качеств обучающихся: почитание родителей, уважение к старшим, принятие отличия, трудолюбие</p>
4.	Соблюдение существующих традиций и формирование новых	<p>Формирование благоприятного психологического климата, создание дружественной атмосферы в коллективе, в том числе передача знаний, применение инновационных методик образования.</p>	<p>Проведение встреч с ветеранами и отличниками труда, празднования значимых дат, чествование успешных подростков.</p>

5.	Психологический климат	Соблюдение традиций, сотрудничество, доброжелательность, толерантность, взаимоуважение, гармоничное распределение обязанностей	<p>Диагностические мероприятия и индивидуальная психологическая работа, направленная на определение личностных особенностей, на основании которых можно организовать мероприятий по управлению конфликтами в образовательной организации.</p> <p>Использование методик: «Умение слушать» [109], «Шкала оценки психологического климата в коллективе» [39, с.422]; проведение психологических тренингов с коллективом учеников, использование индивидуальной работы, организация совместных выездов коллектива для проведения психологической разгрузки.</p>
6.	Стратегии поведения в профессиональном самоопределении	Вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, расширение коммуникативного взаимодействия	<p>Профессиональное развитие подростков в ходе обмена опытом, академической мобильности в других организациях образования с целью формирования и совершенствования стратегии сотрудничества, социальной реализации, развития уверенности в профессиональном и личностном росте.</p>

7.	Стиль управления	<p>Демократический стиль управления, позволяющий раскрываться возможностям самореализации школьников и эффективно выстраивать процесс развития с применением традиционных методик и инноваций.</p> <p>Соблюдение производственной иерархии и социальной дистанции между педагогом-психологом и подростками.</p> <p>Успешной стратегией поведения является сотрудничество, стимулирующее взаимодействие участников в совместном разрешении противоречий, которое удовлетворит обе стороны.</p>	<p>Профессиональное развитие подростков в ходе обмена опытом, академической мобильности через совмещение трудовой деятельности в других организациях образования с целью формирования и совершенствования стратегии сотрудничества, социальной реализации и развития уверенности в профессиональном и личностном росте.</p>
8.	Система коммуникаций	<p>Свободный доступ к информационным, методическим, правовым, экономическим ресурсам организации</p>	<p>Активное использование информационно-коммуникационных и дистанционных технологий в ходе учебной и трудовой деятельности и обмена информацией.</p>
9.	Язык общения	<p>Деловой язык общения, соблюдения этических принципов, социальной дистанции, внутренней культуры и ценностей.</p>	<p>Проведение курсов ораторского мастерства, культуры речи, этики общения внутри организации.</p> <p>Проведение тренингов «Развитие эмоциональной устойчивости» (Приложение 3); «Культура делового общения» (Приложение 4)</p>

Формирование профессионального самоопределения подростков обусловлено необходимостью стабильного развития личности, поскольку именно оно определяет динамичную образовательную среду, в рамках которой возможно гармоничное развитие учащихся. Психолого-

педагогическое сопровождение, а также организация тренингов и мероприятий способствуют развитию личности подростков и формированию их внутренней мотивации. Последняя базируется на ориентации на процесс и результат труда, стремлении к личностному и профессиональному росту, самоактуализации, творческом характере деятельности и возможности конструктивного общения.

Вместе с тем для поддержания внутренней мотивации требуется внешняя поддержка, реализуемая через психолого-педагогическое сопровождение. Как отмечается в литературе, мотивация не является простым элементом причинно-следственной цепи, а представляет собой единую систему, объединяющую усилия, способности, результаты, вознаграждение, справедливость и удовлетворённость, формируемые во взаимодействии внешних и внутренних факторов [56]. Обобщенные данные представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Методы сопровождения, формы реализации и ожидаемые результаты

<b>Метод сопровождения</b>	<b>Форма реализации</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
<b>Диагностика</b>	Ежегодные исследования (анкеты, тесты, онлайн-диагностики)	Определение уровня готовности к профессиональному самоопределению, проектирование индивидуальных маршрутов
<b>Психолого-педагогическая консультация</b>	Индивидуальные встречи, онлайн-консультации, групповые занятия, участие родителей	Осознание возможностей и ограничений, эмоциональная поддержка, формирование карьерных стратегий
<b>Профессиональные пробы</b>	Краткосрочные (1–3 дня) и регулярные стажировки, мастер-классы, проектные смены	Погружение в профессиональную сферу, развитие интересов, формирование навыков рефлексии и анализа
<b>Экскурсии и встречи</b>	Посещение предприятий, встречи с представителями бизнеса и вузов, деловые игры	Ознакомление с реальными условиями труда, расширение профессионального

		кругозора, развитие мотивации
<b>Наставничество</b>	Индивидуальное сопровождение специалистом-практиком, формирование карьерного маршрута	Развитие профессиональной идентичности, формирование устойчивых интересов, поддержка саморазвития
<b>Цифровые технологии</b>	Онлайн-платформы («Билет в будущее»), вебинары, виртуальные стажировки, электронные портфолио	Расширение доступности сопровождения, развитие цифровой грамотности, поддержка детей из удалённых регионов
<b>Игровые и тренинговые методы</b>	Рольевые и профориентационные игры, тренинги soft skills, творческие лаборатории, проектная деятельность	Развитие критического мышления, креативности, коммуникативных и социальных навыков, умение работать в команде
<b>Активное сотрудничество</b>	Совместные задания, распределение ролей, групповая работа, диалоговое обучение	Формирование метапредметных результатов, развитие ответственности, навыков коммуникации и сотворчества

Современная школа функционирует в условиях реформирования и построения новой образовательной траектории. От образовательного учреждения сегодня требуется не только передача базовых знаний, но и развитие конкурентоспособности учащихся, их способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям, стрессоустойчивости, функциональной грамотности, толерантности, широты мышления, патриотизма и нравственности. В этой связи профессиональное самоопределение подростков приобретает особую значимость как условие успешной социализации и личностного роста.

## 2.3 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта

### Программы

С целью внедрения проекта Программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков (далее – Программа) были определены этапы её реализации.

Реализация Программы предполагает три последовательных этапа:

1. Подготовительный этап – разработка методических материалов, определение целей и задач сопровождения, формирование рабочей группы.

2. Организационно-деятельностный этап – проведение тренингов, профориентационных занятий, внедрение проектных и игровых технологий, организация взаимодействия педагогов и учащихся.

3. Рефлексивно-оценочный этап – анализ эффективности мероприятий, диагностика уровня профессионального самоопределения, корректировка программы и формирование рекомендаций для дальнейшего внедрения.

Конкретные мероприятия, соответствующие каждому этапу, представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Дорожная карта психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков

Мероприятие	Сроки проведения	Планируемые результаты
1	2	3
Проведение педагогического совета с целью ознакомления с программой и разработки плана совместной работы	Август	Создание рабочей группы с распределением обязанностей и сроков
Индивидуальная психологическая работа	Август - октябрь	Определение личностных особенностей, на основании которых осуществлялась организация мероприятий по управлению конфликтами в образовательной организации

Выбор методик для проведения диагностических мероприятий	Август - октябрь	Определение личностных особенностей педагогов, на основании которых осуществлялась планирование мероприятий по управлению конфликтами в образовательной организации
Обсуждение программы, составление плана-графика психолого-педагогического сопровождения	Сентябрь - октябрь	Скорректированный план-график
Коррекция проекта программы	Август - сентябрь	Скорректированная Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков
Подготовка комплекта документов для реализации проекта	Сентябрь	Комплект документов
<b>2. Организационно-деятельностный этап</b>		
Реализация программы в практике школы	В течение учебного года	Внедрение проекта программы в практике школы
Организация предпроектного исследования (до внедрения программы) и повторного исследования (после реализации программы)	Октябрь, Май	Результаты исследования
Проведение психологических тренингов и мероприятий	В течение учебного года	Позитивное мировосприятие, соблюдение принципов справедливости и доброжелательности, понимание основ гуманизма, осознание целевой установки человеческой жизни
Приобщение к общественным ценностям	В течение учебного года	Встречи с носителями значимых идей, мотивирование подростков к саморазвитию, самореализации, формированию

		уверенности в себе и стремления к сочетанию личных и производственных интересов
Формирование самопрезентации	Сентябрь – октябрь	Подготовка чек-листа
Подготовка проекта Этического кодекса специалиста	Сентябрь – ноябрь	Создание Этического кодекса
Проведение встреч с ветеранами и отличниками труда	В течение учебного года	Соблюдение существующих традиций
Организация тренингов личностного и профессионального роста	В течение учебного года	Формирование профессиональной культуры труда, уважения, дружественных взаимоотношений, навыков поведения
<b>3. Рефлексивно-оценочный этап</b>		
Анализ внедрения программы	Май-июнь	Аналитическая справка
Обобщение опыта и составление рекомендаций по доработке программы	Май-июнь	Рекомендации, корректирующие мероприятия

Разработанная дорожная карта отражает этапы внедрения программы, сроки реализации и планируемые результаты, направленные на формирование профессионального самоопределения в процессе психолого-педагогического сопровождения

### **Выводы по 2 главе**

Проведённое исследование подтвердило актуальность проблемы профессионального самоопределения подростков в условиях современной образовательной среды. Диагностические данные выявили преобладание высоких и средних показателей проявленности мягких навыков, что свидетельствует о способности учащихся к восприятию информации, взаимодействию с новыми данными и социальной реализации. В то же время анализ когнитивного компонента показал недостаточный уровень знаний, что указывает на необходимость целенаправленной работы по развитию функциональной грамотности и предметных компетенций.

Разработка и внедрение Программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков позволили систематизировать подходы к формированию личности школьника в процессе социального взаимодействия. Программа ориентирована на развитие мотивации, ценностных ориентаций, осознанности и ответственности, а также на формирование интересов и выявление индивидуальных склонностей.

Особое значение в рамках сопровождения приобрели методы и технологии, направленные на развитие soft skills: игровые, проектные, исследовательские и проблемные задания. Их использование способствовало формированию коммуникативных и организаторских умений, развитию креативного мышления, снижению тревожности и повышению мотивации к обучению.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков выступает как комплексная система, обеспечивающая баланс между развитием жёстких и мягких навыков, формированием функциональной грамотности и готовности к адаптации в изменяющихся условиях. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной Программы и её значимость для практики школьного образования.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков следует рассматривать как системообразующий фактор их личностного и социального развития. Оно обеспечивает интеграцию внутренней мотивации и внешней поддержки, формирует функциональную грамотность, развивает профессиональные интересы и мягкие навыки, а также способствует становлению организационной идентичности. В конечном счёте сопровождение выступает ключевым условием успешной самореализации подростков и их полноценной интеграции в современное общество.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведённое исследование подтвердило, что психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков является необходимым условием их успешной социализации в современных социально-экономических реалиях. Стремительные изменения рынка труда и расширение спектра профессий усиливают значимость раннего формирования жизненных стратегий, что делает подростковый возраст критическим этапом становления личности. Полученные результаты позволяют утверждать, что организация сопровождения данного процесса не только отвечает актуальным запросам общества, но и вносит вклад в развитие теории и практики педагогики. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и апробацией инновационных моделей сопровождения, ориентированных на повышение эффективности формирования ценностных ориентиров, профессиональных намерений и личностного роста молодежи.

В работе была сформулирована цель – выявить и обосновать теоретические основы, а также разработать алгоритм организации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков.

Реализация цели осуществлялась посредством решения ряда задач.

Первая задача была направлена на раскрытие психолого-педагогических особенностей подросткового возраста. В ходе решения этой задачи был сделан вывод о том, что выделяются шесть типов профессионального самоопределения индивида, которые обуславливаются предпочтениями в выборе определенного вида деятельности и обуславливают формирование жизненного пути не только в подростковом возрасте, но и в дальнейшем. При этом исследователи отмечают сложность общественно-политической ситуации, которая формирует трудности в

психологическом и личностном плане. Многие школьники недостаточно осведомлены о возможностях профессиональной самореализации, а также действуют под влиянием потребительских и иждивенческих настроений. Перечисленными обстоятельствами определяется необходимость психолого-педагогического сопровождения подростков в профессиональном самоопределении.

Вторая задача – определить сущность и понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения – позволила выделить ключевые аспекты процесса психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков, обозначить современные подходы в сопровождении, выделить узловые моменты процесса психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков, которое определяется как это многоуровневая, интегративная система поддержки, основанная на принципах гуманизма, индивидуализации, диагностичности, партнерства школы, семьи и общества. Оно сочетает диагностику, информирование, консультации, профессиональные пробы, наставничество, развитие soft skills, практические стажировки и вовлечение в реальные профессиональные практики. Особый акцент был сделан на развитии мягких навыков как основы успешной реализации в обществе.

Третья задача – обосновать основы организации сопровождения – позволила определить практические пути реализации сопровождения, подчеркнуть необходимость системного подхода, профессионализма специалистов, активного участия семьи и школы, постоянного мониторинга и оценки эффективности работы. Отдельное внимание было уделено критериям и показателям эффективности психолого-педагогического сопровождения.

Четвертая задача – провести опытно-практическое исследование, проанализировать его результаты – реализована в ходе констатирующего

этапа экспериментального исследования, целью которого явилось изучение процесса развития личности подростков и разработка программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на профессиональное самоопределение подростков. На этом этапе были обозначены диагностические методики Дж.Брунера, Б.А. Федорошиным и В.А. Синявским, которые позволили определить особенности творческого мышления и аналитических способностей; а также выявить у учащихся наличие организаторских и коммуникативных качеств.

Пятая задача – разработать проект программы организации сопровождения профессионального самоопределения подростков – реализована посредством проекта программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков, которая включает ряд показателей: мировоззрение членов педагогического коллектива, ценностные установки организации; нормы этики и педагогики; соблюдение существующих традиций и формирование новых; психологический климат; стратегии поведения в профессиональном самоопределении; стиль управления; систему коммуникаций; язык общения. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков выступает ключевым условием их личностного и социального развития. Разработанный проект Программы обеспечивает формирование профессиональной культуры, развитие мягких навыков и внутренней мотивации, а также способствует успешной самореализации и интеграции подростков в современное общество.

Шестая задача – разработать дорожную карту внедрения программы – опирается на проект и включает мероприятия по внедрению программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков. В ряду предполагаемых мероприятий планируется проведение трех этапов: подготовительного, организационно-

деятельностного, рефлексивно-оценочного. Программа предусматривает перечень мероприятий, срок их реализации и планируемые результаты.

Дорожная карта демонстрирует системный подход к сопровождению профессионального самоопределения подростков: от организационной подготовки и практической реализации до анализа и корректировки. Программа обеспечивает не только развитие личностных и профессиональных качеств подростков, но и формирование профессиональной культуры, способствующей укреплению ценностных ориентиров и личностному росту учащихся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов/ Г.С. Абрамова. – Москва: Академия, 2000. – 672 с. – ISBN 5-7695-0594-9
2. Адушкина К.В. Составление программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образования: учеб.-метод. пособие / К.В. Адушкина. – Электрон. дан. – Екатеринбург: УрГПУ, 2025. – 203 с. – ISBN 978-5-8295-0789-4.
3. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка как культурно-педагогическая практика: история понятия, тактики и стратегии / Е.А. Александрова. – Текст: электронный// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2025. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-podderzhka-kak-kulturno-pedagogicheskaya-praktika-istoriya-ponyatiya-taktiki-i-strategii> (дата обращения 24.11.2025)
4. Алексеев Н.Г. Проектирование и рефлексивное мышление / Н.Г. Алексеев // Развитие личности. – 2002. – № 2. – С. 85–103.
5. Андреева А.Д. Профессиональная позиция педагога-психолога в условиях оптимизации образования / А.Д. Андреева // Научный диалог. – 2017. – № 3. – С. 216–228.
6. Ансимова Н.П. Психологическое сопровождение профессионального самоопределения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе общего образования / Н.П. Ансимова, Л.В. Чупрова. – Текст: электронный// Ярославский педагогический вестник. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-professionalnogo-samoopredeleniya-invalidov-i-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v> (дата обращения 30.11.2025)

7. Аплашова А.Ж. Проблемы и перспективы профориентационной работы в школе / А.Ж. Аплашова, Г.М. Садыкова, А.К. Тлеубаева. – Алматы: КазНПУ, 2025. – 198 с. – ISBN 978-601-04-5678-9.
8. Аристова Л.П. Активность учения школьника / Л.П. Аристова. – Москва: Просвещение, 1968. – 138 с.
9. Базуева О.Г. Психолого-педагогическое сопровождение подростков / О.Г. Базуева, А.А. Сапаров // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2025. – № 2 (39). – С. 135–139.
10. Белобровина Д.Р. Банк профориентационных методик диагностики/ Д.Р.Белобровина. – *Текст: электронный*// Мультиурок. – 2024. – URL: <https://multiurok.ru/files/bank-proforientatsionnykh-metodik-diaagnostiki.html> (дата обращения 11.04.2025)
11. Белова Е.В. Теоретические подходы к изучению индивидуального личностного консультирования подростков / Е.В. Белова // Форум молодых ученых. – 2017. – № 1 (5). – С. 78–81.
12. Билет в будущее: профориентационный проект, направленный на раскрытие талантов и осознанный выбор карьеры. – URL: <https://bvbinfo.ru/> (дата обращения 04.04.2025)
13. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва: Педагогика, 1968. – 400 с.
14. Вердербер Р. Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. – 320 с. – ISBN 5-93878-123-4.
15. Волков К.Н. Психологи о педагогических проблемах: книга для учителя/ К.Н. Волков; под ред. А.А. Бодалева. – Москва: Просвещение, 1981. – 230 с.
16. Впервые официально закреплена должность «педагог-профориентатор». – *Текст: электронный*// GOV.kz. – URL:

<https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/965933?lang=ru>  
(дата обращения 06.04.2025)

17. Всемирная декларация об образовании для всех от 01 января 1990 г. – *Текст: электронный*. – Джонтьен, 1990. – URL: <http://kazto.kz/images/World%20Declaration%20on%20education%20for%20all.pdf> (дата обращения 14.03.2025)

18. Выготский Л.С. Педагогическая психология/ Л.С. Выготский. – Москва: АСТ Астрель Хранитель, 2008. – 671 с. – ISBN 978-5-17-049944-0.

19. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Смысл, 2001. – 512 с. – ISBN 5-89357-089-5.

20. Герасимова М.С. Сущность, структура и содержание технологической компетенции в педагогической теории и практике / М.С. Герасимова // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2015. – № 5. – С. 194–197.

21. Гершунский Б.С. Грамотность для XXI века / Б.С. Гершунский // Советская педагогика. – 1990. – № 4. – С. 58–64.

22. Голомшток А.Е. Карта интересов/ А.Е. Голомшток. – *Текст: электронный*// NSportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2025/03/28/metodika-kem-byt-karta-interesov-a-e-golomshtok> (дата обращения 15.04.2025)

23. Грецов А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов / А. Грецов, А. Азбель. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 208 с. – ISBN 978-5-91180-190-8.

24. Громова Е.М. Цифровые сервисы профориентации: возможности и риски/ Е.М. Громова, Д.И. Беркутова, Т.А. Горшкова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2021. – №4(44). – С.128-137.

25. Гусева Е.И. Профессиональные пробы как средство самоопределения школьников / Е.И. Гусева, О.И. Мигович. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 144 с. – ISBN 978-5-9268-2345-6.

26. Давлятшина О.И. Субъектно-деятельностный подход к научно-методическому сопровождению профессионально-личностного развития педагогов в условиях общеобразовательной организации / О.И. Давлятшина, Е.О. Галицких // Евразийский Союз Ученых. – 2015. – № 10 (19). – С. 33–35.
27. Дадова З.И. Роль школы в социализации подростков / З.И. Дадова – *Текст: электронный*// Теория и практика общественного развития. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-shkoly-v-sotsializatsii-podrostkov-1> (дата обращения 20.11.2025)
28. Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 2009. – 112 с. – ISBN 978-5-4485-0000-0.
29. Драб Я.М. Самооценка состояния здоровья/ Я.М. Драб // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-sostoyaniya-zdorovya>
30. Егорова И.А. Психологическое просвещение в системе профессиональной деятельности психолога / И.А. Егорова. – *Текст: электронный*// Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2010. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-v-sisteme-professionalnoy-deyatelnosti-psihologa> (дата обращения 18.11.2025)
31. Елисеев О.П. Карта интересов/ О.П. Елисеев. – *Текст: электронный*// PSYai.pro. – URL: <https://psyai.pro/testing/karta-interesov-eliseev> (дата обращения 18.04.2025)
32. Елфутина Л.А. Психологические механизмы профессионального выбора подростков: дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Елфутина. – Москва: б.и., 2007. – 210 с.
33. Ермолаева С.А. Технологии активного и интерактивного обучения в современном образовании: учебное пособие для студентов вузов/ С.А. Ермолаева Т.В. Яковлева. – Коломна: Гос.СГУ, 2022. – 135 с. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699642> (дата обращения: 29.04.2025). – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ.

34. Ершова О.Ю. Инновационные методы профориентационной работы в молодежной среде/ О.Ю. Ершова, Т.С. Калужная, Н.Ф. Минеева. – URL: 493-1709-1-SM.pdf (дата обращения 09.04.2025)

35. Жолудева С.В. Коучинговый подход к профессиональной ориентации учащихся / С.В. Жолудева, С.Ю. Щеголев. – *Текст: электронный*// Национальная ассоциация ученых. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kouchingovyy-podhod-k-professionalnoy-orientatsii-uchaschihsya-8-klassov> (дата обращения 26.11.2025)

36. Ибрагимова Е.Н. Внутренняя мотивация личности в развитии одарённости подростков/ Е.Н. Ибрагимова, Л.М. Полухина, Е.А. Полухина. – *Текст: электронный*// Учёные записки Казанского университета. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrennyaya-motivatsiya-lichnosti-v-razvitii-odarennosti-podrostkov> (дата обращения 23.02.2025)

37. Иванова Н.Л. Этапы профессионального самоопределения личности в бизнесе / Н.Л. Иванова, А.Н. Степанищева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2009. – Т. 15. – С. 156–161.

38. Иванушкина Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учеб. пособие / Н.В. Иванушкина, О.В. Щипова. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-7883-1472-5.

39. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений/ Е. П. Ильин. – Москва: «Питер», 2009. – 493 с.

40. Ильина О.Б. Методика исследования осведомленности старшеклассников о мире профессий: опыт проведения / О.Б. Ильина //

Актуальные проблемы психологии образования: сб. науч. статей / под ред. Н.В. Нижегородцевой. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. – С. 38–43.

41. Ильина О.Б. Профессиональное самоопределение современных подростков: проблемы и пути их решения / О.Б. Ильина // Психолого-педагогические исследования. – 2014. – Т. 6. – № 3. – С. 255–263.

42. Итинсон К.С. Применение таксономии образовательных целей Блума в процессе обучения иностранному языку/ К.С. Итинсон В.М. Чиркова/ Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т.10. – №4. – С.106-109.

43. Йовайши Л. Опросник профессиональных склонностей/ Л.Йовайши. – *Текст: электронный*/ NSportal.ru – URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/10/29/test-na-proforientatsiyu-metodika-yovayshi> (дата обращения 13.04.2025)

44. Карпинский К.В. Шкала удовлетворенности карьерой: разработка и психометрическая апробация/ К.В.Карпинский, Т.В. Гиджук// Теоретическая и экспериментальная психология. – 2016. – Т.9. – №4. – С.101-116.

45. Климов Е.А. Дифференциально-диагностический опросник/ Е.А. Климов. – *Текст: электронный*// Kurgancollege.ru. – Курган. – URL: <https://www.kurgancollege.ru/upload/docs/test.pdf> (дата обращения 13.04.2025)

46. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие / Е.А. Климов. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2012. – 304 с. – ISBN 978-5-7695-4199-1.

47. Колмакова Л.А. Совершенствование учебно-познавательной деятельности учащихся профессиональной образовательной организации на основе технологии визуализации учебной информации / Л.А. Колмакова // Образование и наука. – 2015. – № 6. – С. 50–62.

48. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 232 с. – ISBN 5-09-001053-6.

49. Кон И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 304 с. – ISBN 5-09-001054-4.

50. Котлярова Л.Н. Использование в практике ротации кадров данных о мотивационном потенциале персонала предприятия, готовящегося к выводу из эксплуатации / Л.Н. Котлярова // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / отв. ред. А.Н. Занковский, А.Л. Журавлев. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 975 с. – С. 605–621.

51. Кравченко Е.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков / Е.В. Кравченко. – Москва: Академия, 2025. – 256 с. – ISBN 978-5-7695-5632-1.

52. Крившенко Л.П. Педагогика: Учебник и практикум для вузов/ Л.П. Крившенко, Л.В. Юркина. – Москва: Юрайт, 2025. – 400 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/511310>. (дата обращения 27.04.2025). – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ

53. Куприян А.В. Интерактивное обучение/ А.В.Куприян// Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №5. – С. 45-52.

54. Лаврентьев С.Ю. Карьерное консультирование обучающихся в процессе профессиональной подготовки / С.Ю. Лаврентьев, Д.А. Крылов, Л.Г. Ахметов // Вестник Марийского государственного университета. – 2021. – Т. 15. – № 3. – С. 298–304.

55. Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: хрестоматия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышова. – Текст: электронный. – Москва: Радикс, 2005. – URL: <https://www.psyoffice.ru/page,1,3774-leonova-a.v.-chernysheva-o.v.-psikhologija-truda.html> (дата обращения 04.12.2025)

56. Леонова А.Б. Психологические науки о труде и трудящихся в Московском университете – к 50-летию кафедры психологии труда и инженерной психологии/ А.Б. Леонова, О.Г. Носкова, А.С. Кузнецова,

М.М. Заварцева// Вестник Московского университета. Серия 14. – Психология. – 2021. – № 2. – С. 4-28.

57. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность / А.Н. Леонтьев. – *Текст: электронный*// Вопросы философии. – 1974. – № 4. – URL: <https://dbs-lin.ruhr-uni-bochum.de/personalitaet/pdf/250.pdf> (дата обращения 03.03.2025)

58. Лохмоткина Е.И. Программа профориентационного сопровождения подростков/ Е.И. Лохмоткина. – *Текст: электронный*// Инфоурок. – URL: <https://infolesson.kz/programma-proforientacionnogo-soprovozhdeniya-podrostkov-klassov-moy-vibor-429436.html> (дата обращения 23.04.2025)

59. Лупанова Н.А. Самоопределение личности как научная категория / Н.А. Лупанова // Вестник Костромского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 302–306.

60. Мандель Б.Р. Основы педагогического мастерства: учебное пособие для обучающихся в системе среднего профессионального/ Б.Р. Мандель. – Москва: Директ-Медиа, 2022. – 304 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686559>. (дата обращения 27.04.2025) – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ.

61. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы /А.Маслоу. пер. с англ. – Москва: Смысл, 1999. – 425 с. – ISBN 5-89357-006-2.

62. Мельничук А.В. Игровые методы в обучении персонала / А.В. Мельничук. – *Текст: электронный*// Материалы Афанасьевских чтений. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-metody-v-obucheni-i-personala> (дата обращения 30.11.2025)

63. Методика диагностики уровня развития Soft Skills у обучающихся. – *Текст: электронный*// NSportal. – 2021. – URL: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2021/12/17/metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya> (дата обращения 08.11.2025)

64. Методические рекомендации для реализации профминимума. – *Текст: электронный*// Профминимум. – URL: <http://profmin.bvbinfo.ru/> (дата обращения 26.10.2025)

65. Методы оценки soft skills.// VCV.ru – URL: <https://vcv.ru/blog/effektivnye-metody-ocenki-soft-skills> (дата обращения 27.04.2025)

66. Михайлова О.С. Рефлексивный потенциал технологии «Языковой портфель» на уроках английского языка / О.С. Михайлова. – Пенза: б.и., 2020. – 74 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597336> (дата обращения 22.10.2025). – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ

67. Мусина Л.М. Личностно-ориентированные подходы в обучении/ Л.М. Мусина. – *Текст: электронный*// Педагогикалық ғылым және практика. Педагогическая наука и практика. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannye-podhody-v-obucheniі> (дата обращения 22.11.2025)

68. Мюссе П., Курекова Л.М. Решение задачи: профессиональная ориентация и вовлечение в занятость / П. Мюссе, Л.М. Курекова // Рабочие документы по образованию ОЭСР. – 2018. – № 175. – ISBN 978-92-64-30244-7

69. Насырова И.А. Роль психолога в профориентации школьников/ И.А.Насырова. – *Текст: электронный*// Инфоурок. – URL: <https://infolesson.kz/metodicheskiy-seminar-rol-psihologa-v-proforientacii-shkolnikov-2011382.html> (дата обращения 19.04.2025)

70. Никифоров А.Н. Наставничество как форма профориентационной работы с подростками/ А.Н. Никифоров, С.В. Кулеева, Т.В. Дурандина // Нижегородское образование. – 2017. – 4. – С.11-17.

71. Об утверждении Национального плана действий по развитию функциональной грамотности школьников на 2012–2016 годы:

Постановление Правительства Республики Казахстан от 25 июня 2012 года № 832. – *Текст: электронный*// Информационно-правовая система. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1200000832> (дата обращения 18.03.2025)

72. Об утверждении основных принципов, ценностей и направлений внутренней политики Республики Казахстан: Указ Президента Республики Казахстан от 5 ноября 2025 года № 1081. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U2500001081> (дата обращения 05.12.2025)

73. Овсянникова С.К. Организация профориентационной работы в школе: метод. пособие / С.К. Овсянникова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 362 с. – ISBN 978-5-4216-0175-2.

74. Опросник для выявления готовности к выбору профессии по В.Б. Успенскому. – *Текст: электронный* // NSportal. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/02/03/oprosnik-dlya-vyyavleniya-gotovnosti-k-vyboru-professii-po-vb> (дата обращения 04.11.2025)

75. Осипов В.Л. Влияние возрастных психофизических особенностей на процесс профессионального самоопределения / В.Л. Осипов, Д.А. Юдин. – *Текст: электронный*// Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-vozzrastnyh-psihofizicheskikh-osobennostey-na-protsess-professionalnogo-samoopredeleniya> (дата обращения 16.11.2025)

76. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – 3-е изд. – Москва: Школа-Пресс, 2000. – 512 с. – ISBN 5-88527-171-2.

77. Письмо Минпрос РФ от 14.08.2025: Методические рекомендации по реализации единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6–11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего

общего образования. – *Текст: электронный*// Министерство образования РФ. – URL: [https://minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby\\_files/files/wiki/2025/05/41\\_pismo\\_minprosveshcheniya\\_rossii\\_ot\\_14.08.2025\\_n\\_vzh-1399\\_05.pdf](https://minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2025/05/41_pismo_minprosveshcheniya_rossii_ot_14.08.2025_n_vzh-1399_05.pdf) (дата обращения 30.10.2025)

78. Понятие психолого-педагогического сопровождения как научной категории / Е.Д. Краснова, Л.В. Романюк, Л.В. Мельникова, Н.Н. Толкачева. – *Текст: электронный*// Роль науки в формировании устойчивого будущего: глобальные вызовы и возможности: сб. науч. трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф., 12 декабря 2024 г. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2024. – С. 114–118. – URL: <https://apni.ru/article/10679-ponyatie-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-kak-nauchnoj-kategorii> (дата обращения 21.03.2025)

79. Попова Я.С. Сущность психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков/ Я.С. Попова, О.А. Дорожкина. – *Текст: электронный*// Мир педагогики и психологии. – 2018. – № 10 (27). – Октябрь. – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/sushhnost-psikhologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-professionalnogo-samoopredeleniya-podrostkov.html> (дата обращения 25.03.2025)

80. Профориентационная работа в школе / под ред. Е.А. Голомштока. – URL: <https://psytests.org/work/mapQ.html> (дата обращения 06.11.2025)

81. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение личности: теория и практика: учеб.-метод. пособие / Н.С. Пряжников. – Москва: Академия, 2007. – 501 с. – ISBN 978-5-7695-3851-9.

82. Психолого-педагогические аспекты готовности к выбору профессии у старших школьников / Н.В. Суворова и др. – *Текст:*

*электронный*// Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN520.pdf> (дата обращения 12.11.2025)

83. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения школьников / Е.И. Гусева и др. // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 43–49.

84. Психолого-педагогическое сопровождение: ключ к успешному развитию. – *Текст: электронный*// Платформа.ПРО. – URL: <https://platformapro.ru/blog/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-uchenikov> (дата обращения 27.03.2025)

85. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Билет в будущее» (основное общее и среднее общее образование). – *Текст: электронный*. – Москва, 2025. – URL: <https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/08/programma-vnd-28.08.pdf> (дата обращения 02.11.2025)

86. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста/ Ф.Райс, К. Долджин. – 12-е изд. – СПб.: ПИТЕР, 2010. – 656с. – ISBN 978-5-91180-820-4.

87. Рочняк А.В. «Самоопределение» как понятие в современной педагогической науке / А.В. Рочняк, Д.А. Чернышов. – *Текст: электронный*// Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoopredelenie-kak-ponyatie-v-sovremennoy-pedagogicheskoy-nauke> (дата обращения 10.03.2025)

88. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. / Сост. и авт. коммент. К.А. Абульханова-Славская и А.В. Брушлинский; Отв. ред. Е.В. Шорохова; АПН СССР. Ин-т психологии АН СССР. – 2-е изд. – Москва: Педагогика, 1976. — 416 с.

89. Рыжова Н.В. Логопсихология/ Н.В.Рыжкова. – *Текст: электронный*. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2010. – URL:

<https://cito-web.yspu.org/link1/metod/met144/node10.html> (дата обращения 25.02.2025)

90. Рысева А.С. Мотивация педагогической деятельности / А.С. Рысева, И.Ю. Антропова, С.С. Товмасын. – *Текст: электронный*// Вопросы науки и образования. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-pedagogicheskoy-deyatelnosti-1> (дата обращения 03.12.2025)

91. Саблина А.А. Философский подход к феномену «самоопределение» / А.А. Саблина. – *Текст: электронный*// Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-podhod-k-fenomenu-samoopredelenie> (дата обращения 06.03.2025)

92. Савикас М. Career construction theory (Теория построения карьеры) / М.Савикас. – Москва. – URL: <https://www.marksavickas.com/cct/>

93. Сидякова В.А. Использование цифровых технологий в процессе профессиональной ориентации обучающихся / В.А. Сидякова, Е.Ю. Саляева, Т.А. Бозина. – *Текст: электронный*// Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-tehnologiy-v-protsesse-professionalnoy-orientatsii-obuchayuschih-sya> (дата обращения 29.11.2025)

94. Соколова Н.М. Эффективная самопрезентация (от освоения навыков к осознанию собственных границ) / Н.М. Соколова. – *Текст: электронный*// Институт Коучинга. – URL: <https://coachinstitute.ru/mediateka/pro-kouching/effektivnaya-samoprezentatsiya-ot-osvoeniya-navykov-k-osoznaniyu-sobstvennykh-granits.html> (дата обращения 12.03.2025)

95. Столяренко Л.Д. Основы психологии и педагогики: учебное пособие для вузов / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб.

и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 134 с. – ISBN 978-5-534-56328-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/535628> (дата обращения 21.02.2025). – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ.

96. Страница профминимума. – *Текст: электронный*// Билет в будущее. – URL: <https://bvbinfo.ru/profminimum> (дата обращения 28.10.2025)

97. Сударчикова Л.Г. Введение в основы педагогического мастерства: учебное пособие/ Л.Г.Сударчикова. – Москва: ФЛИНТА, 2014. – 377 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363750>. (дата обращения 27.04.2025). – Режим доступа: по подписке ЮУрГПУ.

98. Султанова Г.С. Таксономия Блума как инструмент интеллектуально развивающего обучения студентов/ Г.С. Султанова. – *Текст: электронный*// Высшее образование сегодня. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taksonomiya-bluma-kak-instrument-intellektualno-razvivayuschego-obucheniya-studentov/viewer> (дата обращения: 25.04.2025).

99. Сьюпер Д. Теория профессиональной зрелости и стадий / Д. Сьюпер. – *Текст: электронный*// Студми. – URL: [https://studme.org/1115121228078/psihologiya/biograficheskiy\\_podhod](https://studme.org/1115121228078/psihologiya/biograficheskiy_podhod) (дата обращения 02.04.2025)

100. Терновая Г.В. Позиции рефлексии школьника в учебно-познавательной деятельности/ Г.В. Терновая/ СибСкрипт. – 2011. – №1(45). – С.93-96.

101. Тест для самооценки коммуникативных и организаторских способностей (методика В.В. Синявского и Б.А. Федоришина). – *Текст: электронный*// Студми: учебные материалы для студентов. – URL: [https://studme.org/322363/psihologiya/testy\\_otsenki\\_individualnyh\\_vozmozhno\\_srey\\_lichnosti\\_obschenii](https://studme.org/322363/psihologiya/testy_otsenki_individualnyh_vozmozhno_srey_lichnosti_obschenii) (дата обращения 02.12.2025)

102. Тест на мышление и креативность. Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности» (методика Дж. Брунера). – *Текст:*

*электронный*// Психология счастливой жизни. – URL: <https://psycabi.net/testy/355-test-na-myshlenie-i-kreativnost-oprosnik-opredelenie-tipov-myshleniya-i-urovnya-kreativnosti-diagnostika-po-metodu-dzh-brunera> (дата обращения 01.12.2025)

103. Тест: Какой у вас уровень soft-skills — онлайн-тест гибкие навыки. – *Текст: электронный*// RB.RU. – URL: <https://rb.ru/test/soft-skills-test/> (дата обращения 14.11.2025)

104. Трошкина Т.Н. Интерактивные технологии обучения/ Т.Н. Трошкина. – *Текст: электронный*// 1 сентября. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/417553>. (дата обращения 22.10.2025).

105. Холланд Дж. Профессиональная идентичность / Дж. Холланд. – *Текст: электронный*// Careertest.ru. – URL: <https://careertest.ru/tests/test-hollanda/> (дата обращения 19.03.2025)

106. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций/ А.В. Хуторской. – *Текст: электронный*// Eidos.Ru: электронный журнал. – URL: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm> (дата обращения 15.03.2025)

107. Шадрина С.В. Потребительское поведение подростков: основные факторы влияния/ С.В. Шадрина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 8. Менеджмент. – 2009. – Вып. 2. – С. 53–91.

108. Шахова Е.А. Профессиональные пробы как основная форма профориентационной работы/ Е.А.Шахова// Образование. Карьера. Общество. – 2021. – 1(68). – С.34-35.

109. Шереметова О. Оценка персонала. Анкета-опросник «Умеете ли Вы слушать?»/ О. Шереметова. – *Текст: электронный*// HRTIME: первая биржа HR-заказов. – URL: <https://hrtime.ru/material/anketa-oprosnik-quotumeete-li-vy-slushatquot-37801> (дата обращения 06.12.2025)

110. Шибкова Д.З. Психофизиологические особенности учащихся 14–17-ти лет / Д.З. Шибкова, О.А. Макунина, И.А. Якубовская // Вестник

Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2008. – № 9. – С. 278–288.

111. Шинкарева К.К. Понятие «сопровождение». Концепции психолого-педагогического сопровождения в современных научных исследованиях/ К.К. Шинкарева. – *Текст: электронный*// NSportal. – 2021. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/11/18/statya-na-temu-ponyatie-soprovozhdenie-kontseptsii-psihologo> (дата обращения 23.03.2025)

112. Эльконин Д.Б. Психология развития / Д.Б. Эльконин. – Москва: Академия, 2007. – 384 с. – ISBN 978-5-7695-3894-5.

113. Ягодкина О. Тест «Готов ли ты к выбору профессии?» / О. Ягодкина. – *Текст: электронный*// Определение своих профессиональных интересов и способностей по тесту «Карта интересов». – URL: <https://sch1onega.edusite.ru/p64aa1.html> (дата обращения 20.11.2025)

114. Яряя Т.А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков / Т.А. Яряя // Гуманитарные науки. – 2016. – № 2. – С. 101–107.

115. Ясюкова Л.А. Тест мотивации выбора профессии / Л.А. Ясюкова. – *Текст: электронный*// Psytests.org. – URL: <https://psytests.org/work/mvproy-run.html> (дата обращения 10.11.2025)

116. Яшкова А.Н. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов/ А.Н.Яшкова, Н.Ф. Сухарева. – Саранск: Кона, 2011. – 101 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета «Ведущий тип мышления и креативность»

*Отметь знаком «+» те пункт анкеты, с которыми ты согласен (-на).*

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).
2. Я люблю настраивать программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.
10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.  
друзьями.
11. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
12. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
13. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
18. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
19. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
20. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
21. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
22. Люблю фантазировать.
23. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
24. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.

25. Мне нравятся художественная литература.
26. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
27. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.
28. Истинно только то, что можно потрогать руками.
29. Я предпочитаю точные науки.
30. Я за словом в карман не лезу.
31. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.
40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.

50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
- Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.
67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Изучение дорожных знаков не составило/не составит мне труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Обработка и анализ данных проводится путем сложения количества«+» в соответствующих пунктах анкеты по каждому столбцу.

Ключ:

Предметное мышление	Символическое мышление	Знаковое мышление	Образное мышление	Креативность
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	52	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
сумма =	сумма =	сумма =	сумма =	сумма =

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Коммуникативные и организаторские способности (КОС)

(авторы В.В. Синявский, В.А. Федорошин)

**Инструкция:** на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

#### Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?

28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей в школе?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли Вы опаздываете на уроки в школе?

37. Верно ли, что у Вас много друзей?

38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация.

Коммуникативные способности – ответы «да» на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и «нет» на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности – ответы «да» на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32,

36, 40. Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:  $K = 0,05 \cdot C$ , где  $K$  – величина оценочного коэффициента  $C$  – кол-во совпадающих с ключом ответов. Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

**Анализ полученных результатов.** Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления КОС. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свои мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью,

помогают близким. Другьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям. Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают необходимость в коммуникативности и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которые их привлекает и сами их находят.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости»

Цель тренинга – формирование навыков саморегуляции в ходе профессионального саморазвития и самоопределения.

Таблица 3.1 – Программа тренинга «Развитие эмоциональной устойчивости»

№ п/п	Наименование упражнения	Цель	Содержание
1	2	3	4
1	Техника «Я-высказывание»	конструктивно сформулировать свое видение событий, переживаемые состояния, объяснить причины, высказать пожелания о возможном поведении оппонента, передать дополнительные сведения.	При знакомстве с техникой участникам тренинга было предложено самостоятельно преобразовать претензии, обвинения, обиды по отношению к другим людям в утверждения, отражающие истинные чувства. При этом был сделан акцент на необходимости исключения чувства вины за выражение истинных эмоций. В ходе формулировки и проговаривания «Я-высказывания» говорящий принимает ответственность за свои чувства по теме конфликтного взаимодействия. Таким образом снижается напряжение в процессе коммуникации, повышается уровень спокойствия оппонентов, что позволяет осуществить дальнейшие действия по конструктивному разрешению конфликта.
2	Аутогенная тренировка	контроль состояния организма и эмоций с помощью самовнушения и саморегуляции.	Помогает развить в себе навыки внутреннего спокойствия, к которым относится ряд процессов: расслабление за короткий промежуток, управление эмоциями, регуляция физиологических процессов организма, увеличение периода активного деятельностного состояния, снижение интенсивности боли, самонастрой заданных состояний, самоконтроль. Путем тренировочных упражнений по методике И. Шульца, автора аутогенной тренировки происходит регуляция эмоционального, физического, интеллектуального состояния человека. Этот процесс увеличивает возможности выбора сторонами сотрудничества в случае возникновения развития конфликтной ситуации.
<i>Продолжение таблицы 3.1</i>			
1	2	3	4

3	Техника гетерогенных тренировок	формирование общего спокойствия личности	<p>Содержит семь групп упражнений. Первая группа упражнений способствует формированию состояния общего спокойствия. Вторая группа упражнений направлена на управление мышечным расслаблением. Третья группа упражнений способствует созданию чувства повышение уровня температуры тела в пределах нормы – ощущение распространения тепла по телу. Четвертая группа упражнений фиксирует внимание на солнечном сплетении, ощущении тепла, расширении сосудов тела. Пятая группа регулирует дыхание параллельно с расслаблением, теплом и концентрацией на солнечном сплетении. Шестая группа упражнений регулирует ритм сердечных сокращений. Седьмая группа упражнений направлена на стимуляцию активности в состоянии отдохнувшего организма, готового к деятельности. Формулирование позитивных утверждений, направленных на стабилизацию и укрепление эмоционального состояния, например: «Говорю тихим голосом» (при привычке очень громко говорить), «Я спокоен, легко сдерживаю свои эмоциональные порывы» (при эмоциональной возбудимости)...» и т.п.. Аутогенная тренировка, использованная в ходе тренинга, направлена на развитие саморегуляции педагогов, что служит источником предупреждения конфликта и конструктивного его разрешения.</p>
4	Метод прогрессивной релаксации	самостоятельное сознательное изменение эмоционального состояния для формирования внутреннего равновесия	<p>В конфликтном взаимодействии важным навыком является управление своим состоянием. Этот процесс позволяет осмыслить причины конфликта и найти решение, чтобы улучшить функционирование как отдельного человека, так и системы. Суть метода прогрессивной релаксации основана на положении о том, что в состоянии стресса в организме возникает эмоциональное напряжение, которое проявляется в телесных реакциях. Соответственно, расслабление тела ведет снижению уровня стресса, способствует управлению эмоциями и обуславливает возможность конструктивного</p>
<i>Продолжение таблицы 3.1</i>			
1	2	3	4

			<p>взаимодействия конфликтующих сторон. Автором метода прогрессивной релаксации было доказано, при разных типах отрицательных эмоций напряжение наблюдается в различных группах мышц. Применение метода позволяет снять напряжение и сохранить контроль поведения и эмоций. Метод состоит из четырех комплексов упражнений, которые позволяют прорабатывать определенные группы мышц, сочетая напряжение и расслабление с дыханием. В каждом комплексе максимально содержится три упражнения, которые необходимо выполнять от двух до семи раз в зависимости от уровня стресса.</p>
4	Дыхательная гимнастика	управление эмоциональным состоянием я эффективным взаимодействия в процессе конфликта и конструктивного его разрешения, в том числе при участии в переговорах	<p>«Благодаря правильному дыханию восстанавливается нормальная деятельность нервной системы, увеличивается жизненная емкость легких, кровь и ткани активно насыщаются кислородом, что влияет на значительное улучшение общего состояния и работоспособности» [19, с.26]. В ряду дыхательных упражнений, направленных на восстановление душевного спокойствия с целью управления конфликтом, были использованы следующие: «массаж души» из комплекса Бутейко, полное брюшное дыхание, дыхание «по квадрату», альтернативное дыхание через ноздрю, основанное на техниках йоги, сбрасывающее дыхание.</p> <p>Упражнения возможно применить на рабочем месте, не привлекая внимания, и таким образом восстановить баланс эмоций в организме.</p>
5	Упражнения по профилактике стрессового состояния	снижение напряжения, вызванного негативными эмоциями, обусловленными причинами конфликта	<p>Быстрые и конструктивные способы разрядки эмоционального состояния: «Творческий порыв»; «Я разозлился(ась)»; «Истинная свобода».</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Тренинг «Культура делового общения»

Цель тренинга – развить коммуникативную культуру для профессионального саморазвития и сформировать навыки эффективного взаимодействия.

Таблица 4.1 – Программа тренинга «Культура делового общения»

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание
1	Роль общения в профессиональном самоопределении	Дать базовые представления о коммуникативном взаимодействии в организации	Общение в жизни человека. Специфика делового общения Роль общения в формировании профессионального самоопределения подростков
2	Эмоциональные и психологические барьеры, возникающие в процессе деловой коммуникации	Дать представление о коммуникативных барьерах в деловом общении	Механизм формирования эмоций в конфликтном взаимодействии. Психологические трудности управления эмоциональным состоянием в ходе конфликта. Методы и приемы создания эмоциональной и психологической устойчивости в процессе развития конфликта
3	Типология и причины конфликтов	Познакомить с причинами конфликтов и их разновидностями	Основания классификации конфликтов. Различие психологических, социальных, экономических, политических, духовных, познавательных интересов как основа развития конфликта. Причины организационных конфликтов. Источники конфликтов в организации
4	Этапы развития конфликтов	Дать представление об этапах развития конфликта	Источники зарождения конфликтов. Период созревания конфликта. Источник создания конфликта. Конфликтное столкновение и его проявления. Возможные варианты развития конфликта. Характеристики постконфликтных ситуаций
5	Способы управления конфликтами	Познакомить с возможными вариантами управления конфликтной ситуацией	Регуляция эмоционального состояния. Культура делового взаимодействия Коммуникативные методы управления конфликтами. Стиль руководства как способ управления конфликтом.
6	Типы и уровни делового общения	Познакомить с уровнями делового общения	Понятие уровней делового общения Культура делового взаимодействия. Способы регуляции речевого поведения.
7	Упражнение	повысить уровень	Упражнение основано на использовании

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
7	«Опознание»	доверия	тактильных ощущений для определения человека, который находится рядом. При этом допускается уровень прикосновений, о котором договорятся участники тренинга: рукопожатия, поглаживания головы, плеч, ощупывание ткани одежды и т.п.
8	Упражнение «Восточный базар»	формирования навыков убеждения и применения различных стратегий достижения цели	Участникам выдается по 8 небольших листов, на каждом из которых они пишут свое имя, затем сворачивают листы несколько раз, чтобы не было видно имени, и опускают их в коробку или непрозрачный пакет, в которых записки перемешиваются. После каждый по очереди достает 8 листочков. Задача участников – собрать листочки со своим именем с помощью уговоров, обмена, споров на манер восточного базара. Рефлексия после упражнения направлена на определение уровня комфорта при его выполнении, например, с помощью цветка «Где я?», на лепестках которого написано: ожидание, наслаждение, просветление, неопределенность, недоумение, радость. Участники помещают стикер со своим именем на соответствующий их состоянию лепесток, объясняя свое состояние.
9	Упражнение «Разговор руками»	Повышение уровня доверия участников	Упражнение выполняется парами, которые сидят, взявшись за руки, вполборота друг к другу с закрытыми глазами. Один из участников правой рукой должен передать информацию другому в течение полутора минут, затем обменяться пониманием. Потом роли меняются. После завершения проводится рефлексия, направленная на анализ уровня понимания, описание ощущений и определение уровня комфорта при выполнении.
10	Упражнение «Реплики»	Развитие навыка краткого выражения своих чувств и мыслей по поводу сказанного	В ходе упражнения участникам необходимо подобрать фразы одобрения, согласия, принятия, отказа, неудовольствия, удивления, сожаления, уточнения в ответ на предложения: 1) принять участие в проекте по созданию учебно-методического комплекса по факультативному курсу; 2) организовать внеклассное мероприятие, посвященное Дню Республики для учащихся 9-11 классов
	Упражнение	Развитие	Один из участников выбирает нескольких

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
11	«Ладони»	взаимопонимания через навыки чувствования других	человек, с которыми будет взаимодействовать. Он садится, остальные встают за спиной сидящего. Ведущий говорит, какие действия необходимо выполнять участникам. Выбранные участники кладут свободно ладони на спину того, кто сидит. Это может быть 2-3-4 ладони. Сидящему необходимо определить, сколько ладоней на спине, с какой стороны ладонь теплая, с какой – холодная, описать, комфортно ли ощущать ладони на спине, какая ладонь лежит с большим нажимом, обозначить, есть ли желание дать какие-то распоряжения ладоням и т.п. Далее проводится рефлексия о состояниях, которые испытывал доброволец при участии в упражнении, насколько комфортно было ощущать ладони, понравилось ли упражнение, доставило ли удовольствие управление ладонями.
12	Упражнение «Возражение»	Формирование навыка преодоления несогласия собеседника выполнить определенное действие	Один предлагает выполнить какое либо поручение или внедрить новую методику и т.п., другой отказывается категорически. Задача предлагающего – определить причины отказа и снять возражения. При этом можно предложить словесные формулы, помогающие преодолеть возражения. Например, работая с возражением «Надо подумать», можно ответить: «Какие у вас есть сомнения по поводу моего предложения?»; «Может быть, вы хотите узнать больше о преимуществах?»; «Вы можете сказать, что вас смущает?» и т.д. Для преодоления возражения «Мне это не интересно» можно использовать следующие формулы: «Какие условия сотрудничества вас могли бы заинтересовать?»; «Может быть, если вы узнаете больше о проекте (методике, задаче и т.д.), вы найдете его (ее) более привлекательным(ой)?» и др. Это упражнение дает возможность выстраивать деловые коммуникации в конструктивном русле с учетом личной заинтересованности каждого.
13	Упражнение «Кокон»	Формирование навыков отстаивания	Упражнение похоже на упражнение «Ладони», только при его выполнении все участники кладут руки на сидящего в центре,

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
13		собственного мнения в конфликте с учетом позиции оппонента	при этом добровольцу неизвестно, что будет с ним происходить. Тренер спрашивает о чувствах и ощущениях, предлагает управлять ладонями. После завершения проводится рефлексия, как в упражнении «Ладони». Цель упражнения состоит в повышении способности находиться в центре внимания, выработке умения определять свое состояние и отслеживать причины дискомфорта для дальнейшей работы.
14	Упражнение «Умение слушать»	Формирование навыка безоценочного слушания, который позволяет развивать умение управлять конфликтами, а также предупреждать их	Упражнение проводится в парах: спикер – реципиент. Задача спикера – в течение 5 минут объяснять свои трудности в коммуникативном взаимодействии, затем в течение одной минуты проговорить реципиенту, как его поведение помогало или мешало высказываться, после 5 минут спикер делится теми качествами, которые считает сильными в процессе коммуникации, в завершении он должен молча кивать головой в знак согласия или мотать головой из стороны в сторону при несогласии, в ответ на слова реципиента. Задача слушающего – внимательно принимать информацию, которую передает спикер о трудностях в общении и сильных качествах спикера, обращать внимание на жесты, выражение лица, задавать уточняющие вопросы, не перебивая; затем изложить спикеру свое понимание того, что он рассказал о себе и своем восприятии слушания, уточняя свои высказывания в зависимости от согласия или несогласия спикера до полного понимания точки зрения спикера. Далее пары меняются ролями. Это упражнение позволяет развивать гибкость мышления педагогов и умение прислушиваться к мнению другого человека. Рефлексия после проведения направлена на обмен информацией том, насколько трудно было молча кивать или качать головой, каковы успехи во внимательном слушании и т.д.
15	Упражнение «Путаница»	Развитие навыков логического мышления и анализа ситуации	Один из участников отворачивается, остальные берутся за руки и переплетаются между собой, не расцепляя рук по принципу веревки. Затем доброволец поворачивается и

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
			распутывает группу, стараясь не разрывать соединения рук. Если соединение разорвано или распутать не получается, упражнение повторяется с другим участником. Рефлексия по итогам упражнения направлена на определение уровня сложности и комфорта участников при выполнении задания.
16	Упражнение «Не повторяться!»	Тренировка возможность использования альтернативных вариантов подачи информации	В ходе упражнения участники высказываются на одну тему, например, описывают фотографию предыдущего упражнения или картину, или поздравляют друг друга и т.д. Тема может быть любая. Главное – высказаться по выбранной общей теме, не повторяя сказанного предыдущими участниками. При большом количестве участников можно сформировать группы, работающие с одной темой. Рефлексия после завершения состоит в обмене мнений о том, какие трудности необходимо было преодолеть при выполнении задания.
17	Упражнение «Слепой и проводник»	Развитие навыка максимально доступной передачи информации с учетом потребностей слушателей	Участники разделяются на пары, одному из партнеров завязывают глаза. Второй водит «слепого» по помещению, объясняя дорогу, предупреждая о препятствиях и максимально подробно описывая убранство аудитории и предметы, встречающиеся на пути следования. После участники меняются местами. При этом необходимо бывшему «слепому» использовать другой путь и описывать иные предметы в помещении. Затем проводится рефлексия, направленная на описание возникших чувств в роли слепого, поводыря, рассказ о трудностях с описанием или с пониманием информации без возможности видеть.
18	Упражнение осуществлять анализ ситуации и выбирать лучший вариант решения	Развитие умения	Участникам предлагается ситуация для разрешения. Например: между членами команды возник конфликт, в котором вам предстоит выступить арбитром по просьбе противников. Необходимо выбрать вариант решения и обосновать его или предложить собственный: А: Я должен пресечь конфликт на работе, а разрешить конфликтные взаимоотношения – это их личное дело. Б. Лучше всего попросить разобраться в конфликте представителей общественных организаций. В. Прежде всего

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
	«Производственный конфликт»		лично попытаться разобраться в мотивах конфликта и найти приемлемы для обоих способ примирения. Г. Выяснить, кто из членов коллектива служит авторитетом для конфликтующих, и попытаться через него воздействовать на этих людей.
19	Упражнение «Передай действие»	Раскрытие навыка понимания и тактильности.	Участники встают в круг друг за другом, кладут правую руку на плечо впереди стоящему, закрывают глаза. Тренер объясняет, что будет выполнять действия рукой на спине или плече впереди стоящего. Тот, в свою очередь, должен передать это действие следующему. И так по кругу действие должно вернуться к ведущему. При этом ведущий не ждет, когда действие вернется, а продолжает посылать новые движения: похлопывания, поглаживания, прочерчивание вертикальных и горизонтальных линий и т.п. Рефлексия состоит в обмене впечатлениями о том, насколько сложным было молчаливое определение действия и передача его другому.
20	Упражнение «Тактика переговоров»	Формирование умения анализа ситуации и поиска ее решения	Участники делятся на две равные группы. Первой группе предлагается конфликтная ситуация, из которой необходимо найти выход. Вторая группа определяет, насколько успешен предложенный вариант и при несогласии предлагает собственный вариант решения. Возможная конфликтная ситуация для разрешения: «Классный руководитель придерживается демократического стиля руководства и считает предпочтительным самореализацию учащихся. Учитель-предметник полагает, что более значимым является уровень знаний, и придерживается мнения, что поведение классного руководителя расхолаживает учащихся, что приводит к снижению успеваемости в классе. При этом классный руководитель отметил, что слабая успеваемость обусловлена неспособностью учителя вызвать интерес учащихся к своему предмету». При подготовке процесса переговоров участниками предлагаются приемы, направленные на конструктивное изложение собственной позиции: «Эхотехника: собеседник передает мысли и

Продолжение таблицы 4.1			
1	2	3	4
			<p>чувства партнера: «Если я вас правильно понял...», «Другими словами...». Развитие идеи: «Если исходить из того, что вы сказали, то...», «Вы так думаете, поскольку...». Слова-соломинки: «Мне кажется...», «Видимо...». Участники оценивающей группы, отслеживают использование перечисленных приемов. Рефлексия направлена на определение необходимости признания право каждого педагога на собственную позицию и уважение к ней.</p>
21	Упражнение «Икс и игрек»	Развитие эмпатии	<p>Суть упражнения основывается на проживании ощущения давления сверху, что позволяет сформировать осознанное отношение к использованию слов, направленных на уменьшение достоинства другого человека. Упражнение проводится в парах, один из участников садится, второй стоит и давит на ладони партнера. После завершения упражнения проводится рефлексия о том, какие эмоции испытывали участники, ощущая физическое и психологическое давление.</p>

Тренинг «Культура делового общения» позволит подросткам пересмотреть некоторые позиции в самовосприятии и профессиональном саморазвитии.