



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование готовности к профессиональному самоопределению у
старшеклассников средствами психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:
30,51 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«16» кб 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила: 
Студентка группы ОФ-422-227-4-1
Ишкулова Владлена Игоревна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна


Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	7
1.1 Понятие готовности к профессиональному самоопределению в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2 Особенности готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников	13
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	26
2.1 Этапы, методы, методики исследования	26
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	46
3.1 Разработка и реализация программы по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования	46
3.2 Характеристика и анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников ...	66

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников после реализации программы	145

ВВЕДЕНИЕ

В настоящий момент можно увидеть такую ситуацию, что сложившиеся социальное и экономическое развитие российского общества, в котором большую роль играют наука, техника и образование, влияет на постоянное обновление списка профессий, в связи с чем, реализовать потребности рынка труда становится всё сложнее. Это создает необходимость для молодежи быть гибкими и адаптивными, что требует от них более глубокого понимания своих предпочтений и требований профессий. У молодежи в свою очередь наблюдаются сложности с выбором профессии, которая бы подходила по интересам, индивидуальным особенностям и возможностям. Делая неверный выбор своей профессиональной сферы под влиянием обстоятельств и личных переживаний, люди часто разочаровываются в работе, которую выбрали. Поиск профессии – важнейшая проблема юности и старшего подросткового возраста.

Актуальность изучения проблемы профессионального самоопределения старшеклассников заключается в том, что в законе об образовании РФ ориентирован на становление личности учащегося, на формирование осознанного выбора профессии и создание возможности реализации жизненных планов в согласовании с решением личных, общественных и государственных проблем. Обычно в подростковом или даже юношеском возрасте учащиеся начинают не только задумываться, но и самостоятельно выстраивать перспективу своего будущего, формулировать собственные планы, намерения, выбирать, кем и каким ему быть в будущем. От этого зависит удовлетворенность жизнью самого старшеклассника и ситуация на рынке труда государства. Ведь, чем больше довольных, работающих по своей специальности людей, тем лучше будет и социально-экономическая ситуация в государстве.

Для отечественной и зарубежной психологии, в целом, проблематика профессионального самоопределения молодого поколения не является новой. Отдельные вопросы и аспекты этой проблемы в той или иной степени уже исследовались ранее педагогами и психологами, социологами, философами. Значительный вклад в развитие теоретических основ профессионального самоопределения, профориентации и изучения самосознания в юношеском возрасте внесли исследования таких ученых, как Е.А. Климов, который разработал теоретические и методические основы профконсультации для молодежи; В.Д. Шадриков, создавший диагностические методики для изучения личности школьников с целью оказания индивидуальной помощи в выборе профессии; а также К.М. Гуревич, В.Д. Небылицин и Б.М. Теплов, исследовавшие взаимосвязь профессиональной пригодности с индивидуальными особенностями основных свойств нервной системы. Важную роль в этой области также сыграл Н.С. Пряжников, который занимался вопросами профессионального и личностного самоопределения, и другие ученые. Сейчас активно проходят практико-ориентированные занятия, своеобразные конференции на тему профессионального самоопределения, к которым привлекают молодых людей и девушек. Эффективные методы консультирования могут помочь молодежи не только сделать осознанный выбор профессии, но и развить необходимые для этого компетенции, что в конечном итоге приведет к более успешной интеграции в общество и рынок труда.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

Объект исследования: профессиональное самоопределение старшеклассников.

Предмет исследования: формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

Гипотеза исследования: формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования будет эффективным, если:

- будут проанализированы показатели профессиональной готовности, мотивации и выраженность интересов;

- будет разработана модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит психологическая программа формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи исследования:

1. Проанализировать профессиональное самоопределение старшеклассников как предмет научного исследования в психологии.

2. Разработать и реализовать модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

3. Описать этапы, методы, методики исследования.

4. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты формирующего эксперимента.

5. Разработать и реализовать программу формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

6. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

7. Составить рекомендации по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников.

Методы исследования, применяемые в выпускной квалификационной работе:

1. Теоретические (анализ; обобщение психолого-педагогической литературы; синтез, моделирование, целеполагание).

2. Эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент; тестирование).

3. Психодиагностические (тестирование по методикам).

Диагностическая методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.

Методика «Карта интересов» С.Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г.В. Резапкиной.

Методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова.

4. Математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Научная новизна нашего исследования состоит в:

1. Проектировании модели формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

2. Разработке и реализации программы формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №21» г. Озерска, Челябинская область, учащиеся 11 класса, 24 чел.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1 Понятие готовности к профессиональному самоопределению в психолого-педагогических исследованиях

Для отечественных и зарубежных психолого-педагогических исследований, в целом, проблема профессионального самоопределения не является новой.

Она исследовалась с разных точек зрения на протяжении многих лет.

Зарождение понятия готовности к профессиональному самоопределению сначала ограничивалось пословицами, поговорками и сказками о значимости труда человека, личности, который был необходим.

В дальнейшем в науке начали изучаться отдельные аспекты профессионального самоопределения. В XX веке осознание того, что существует явление, которое помогает человеку понять не только значение труда, но и конкретного вида трудовой деятельности, привело к возникновению научного направления – психологии труда [22, с. 154].

В рамках психологических теорий и практических исследований были рассмотрены такие категории, как самоактуализация А. Маслоу, самоидентификация Ф. Парсонса и А. Роу, а также профессиональное развитие, исследуемое А. Гинзбергом, Д. Сьюпером, Дж. Холландом и другими [23; 24; 58, с. 115-119].

Американские ученые того времени подчеркнули важность личности в процессе самоопределения. А. Маслоу определяет самоактуализацию как интерес к работе, который проявляется в стремлении к самосовершенствованию и выражению себя в значимой деятельности, ставя этот интерес на вершину пирамиды потребностей. Понятия

«самоопределение», «самоактуализация», «самореализация» и «самоосуществление» являются близкими по смыслу [32, с. 89].

Фрэнк Парсонс, основатель профориентации, утверждал, что выбор профессии представляет собой сознательный акт определения соответствия индивидуальных черт личности требованиям профессии, которые влияют на успешность и удовлетворенность работой. Правильный выбор профессии основывается на соответствии личностных качеств – способностей, возможностей и ресурсов – с работой, что способствует достижению лучших условий для профессионального успеха [70].

Дональд Сьюпер отмечал, что человек, выходящий на рынок труда или выбирающий вид профессиональной подготовки, стремится реализовать свою «Я-концепцию». По его определению, профессиональное развитие личности представляет собой последовательность качественно специфических фаз, где разделительным критерием является содержание и форма преобразования индивидуальных импульсов в профессиональные желания. В этом процессе значимым компонентом выступает профессиональное самоопределение.

Точкой отсчета при выборе выступает система мотивов, установок, ценностных ориентаций, которые трансформируются в профессиональные ценности. Итогом профессионального самоопределения может выступать профессиональная самореализация, для которой характерно осуществление потенциальных возможностей человека в области профессиональной деятельности [71].

В основе взглядов Дж. Холланда на выбор профессии лежит традиционное представление о том, что все профессии можно классифицировать на несколько групп, а уникальные качества каждого человека позволяют отнести его к одной из этих групп. Он считает, что процесс самоопределения заключается в том, чтобы каждый человек нашел свою профессиональную группу. Дж. Холланд выделяет шесть типов профессиональной деятельности:

1. Моторная (например, станочники, машинисты, водители и др.).
2. Интеллектуальная (например, исследователи и др.).
3. Поддерживающая (например, учителя, врачи и др.).
4. Реалистичная (например, бухгалтеры, математики и др.).
5. Эстетическая (например, музыканты, художники и др.).
6. Предприимчивая (например, брокеры, менеджеры, бизнесмены и др.).

По его мнению, каждая профессиональная группа представляет собой специфический образ жизни с уникальными проблемами и ролями. Таким образом, люди могут быть отнесены к той или иной профессиональной группе, а процесс выбора профессии можно рассматривать как поиск и нахождение своей основной профессиональной группы [34; 42, с. 98].

Э. Гинзберг в своей концепции акцентирует внимание на том, что выбор профессии является развивающимся процессом, который не происходит мгновенно, а растягивается на длительный период. Этот выбор включает в себя серию «промежуточных решений», которые в совокупности приводят к окончательному решению. Каждое промежуточное решение имеет значение, так как оно ограничивает свободу выбора и возможность достижения новых целей [1; 6; 23].

В то время в зарубежной психологии исследовался феномен профессионального самоопределения как внутриличностного развивающегося процесса, однако он не был полностью оформлен как независимое научное понятие; изучались лишь отдельные его механизмы и аспекты.

В отечественной психологии 70-х годов XX века начался период научного осмысления профессионального самоопределения. Само понятие профессионального самоопределения стало использоваться в научном обороте отдельно от основного термина «самоопределение» [11; 23, с. 38].

С точки зрения социологии и философии профессиональное самоопределение рассматривается как свойство сознания. Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн анализировали его в контексте социального становления личности и её интеграции в различные социальные сферы, освоения норм, ценностей и установок, принятых в обществе [31, с. 51-65; 34].

В работах С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева проблема самоопределения анализируется в контексте жизненного пути человека. Для С.Л. Рубинштейна самоопределение представляет собой самодетерминацию, то есть активность субъекта, поскольку именно человек сознательно формирует свое отношение к окружающему миру. Он подчеркивает, что деятельность напрямую связана с самоопределением личности, а в процессе практической и теоретической деятельности происходит не только проявление, но и развитие психического и духовного аспектов [53].

А.Н. Леонтьев трактует самоопределение как глубокое индивидуальное осмысление норм и ценностей окружающей действительности, что приводит к избирательному отношению к миру. Таким образом, самоопределение понимается как формирование внутренней позиции личности и устойчивого отношения к себе, другим людям и окружающей реальности.

С точки зрения психологии профессиональное самоопределение рассматривается как внутриличностный процесс, который проявляется в новообразованиях в представлениях учащихся о собственном профессиональном становлении, а также в изменении их осознанности и активности в отношении выбора будущей профессиональной деятельности [25, с. 51-65].

Е.А. Климов определяет самоопределение учащегося как самостоятельное проектирование и построение жизненного пути с учетом свободы выбора [26; 27]. Он разработал общую структуру личного

профессионального плана (как образа желаемого будущего), которая включает:

1. Главную цель – то, что ученик предполагает делать в будущем.
2. Представление о цепочке ближайших и более отдаленных целей – «жизненная перспектива».
3. Понимание путей и средств достижения ближайших целей – изучение справочной литературы, беседы с опытными людьми, самообразование и т.д.
4. Осознание внешних условий достижения намеченных целей – трудности, возможные препятствия и противодействие со стороны других.
5. Представление о внутренних условиях достижения целей – собственные возможности, способности к обучению, состояние здоровья и т.д.
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых трудностей.

Он утверждает, что профессиональное самоопределение не ограничивается единичным выбором профессии и не завершается окончанием профессиональной подготовки; этот процесс продолжается на протяжении всей профессиональной жизни [28, с. 79].

Разные виды самоопределения исследуются Н.С. Пряжниковым, Н.В. Самоукиной, С.Н. Чистяковой и другими учеными. Н.С. Пряжников выделяет три вида самоопределения: жизненное, профессиональное и личностное. Профессиональное самоопределение он определяет как самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировку и реализацию профессиональных перспектив.

Он отмечает, что в современном мире, где значительную часть времени взрослые проводят на работе, личностное самоопределение в большей степени связано с профессиональным (с «главным делом» жизни). Следовательно, основной целью профессионального самоопределения является формирование внутренней готовности

самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного или личностного), а также стремление рассматривать себя как развивающуюся личность в определенных временных рамках, пространстве и смысле, постоянно расширяя свои возможности [44, с. 54].

С.Н. Чистякова определяет профессиональное самоопределение как стабильную и целостную систему профессионально значимых качеств личности, которая отражает готовность индивида к выбору профессии. В этом определении выделяются такие элементы, как положительное отношение к профессии, а также наличие необходимых знаний, умений и навыков и т.д. [66].

Согласно мнению М.В. Ретивых, профессиональное самоопределение является интегральным свойством личности, которое позволяет человеку осознанно и самостоятельно выбирать профессиональную сферу, соответствующую его способностям. Эта способность включает в себя нравственную, психофизиологическую и практическую готовность к реализации профессиональных амбиций [50].

Н.В. Самоукина утверждает, что профессиональное самоопределение и самоактуализация как школьника, так и взрослого человека могут быть охарактеризованы как длительный процесс формирования отношения индивида к своей (будущей или текущей) профессии и к себе как потенциальному или реальному субъекту профессиональной деятельности [45; 46]. Она подчеркивает, что ключевым аспектом в определении «профессионального самоопределения» является активная роль самого человека, который самостоятельно выбирает профессию, проходит этапы профессионального обучения и реализует свой потенциал на протяжении всей жизни.

Динамика профессионального самоопределения молодежи представляет собой процесс поиска «своей профессии», соответствующей его склонностям и способностям. Профессиональная самоактуализация

включает в себя поиск «себя в профессии», осознание своей профессиональной роли, образа «Я», профессионального имиджа и индивидуального стиля деятельности, а также определение профессиональных перспектив, их достижение и установление новых целей, направленных на гармоничное раскрытие своего творческого потенциала.

Процесс профессионального самоопределения включает в себя действия молодого человека по самоанализу, самопознанию и самооценке своих способностей и ценностных ориентаций, а также осознание степени соответствия своих особенностей требованиям выбранной профессии. Это также включает в себя действия по саморазвитию своих способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки с целью достижения более полного соответствия между собой и выбранной профессией, а также между профессией и собственными устремлениями [46; 47; 61, с. 115-119].

Таким образом, можно утверждать, что понятие «профессиональное самоопределение» в психолого-педагогической литературе исследуется с различных точек зрения, отражая разнообразные аспекты этого явления, его механизмы, детерминанты и динамику развития на протяжении жизни. Профессиональное самоопределение представляет собой процесс личностного поиска, в ходе которого формируется ценностное отношение к будущей профессии с учетом всех значимых факторов, а также процесс ее приобретения личностью.

1.2 Особенности готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников

В параграфе 1.1 мы рассмотрели понятие профессионального самоопределения в психолого-педагогических исследованиях. Теперь

обратим внимание на особенности профессионального самоопределения старшекласников.

Старшекласник – это ученик старшего класса, находящегося на пороге выпуска. Данное определение представлено в словаре русского языка [9; 57 с. 352]. Таким образом, старшекласниками считаются учащиеся 9-го, 10-го и 11-го классов. В России образовательная система является многоуровневой и предполагает различные формы и направления получения знаний. Дети могут начать получать дошкольное образование с трех лет в детском саду. Начальное образование начинается в российской школе с шести лет и длится четыре года, при этом оно является обязательным. Обучение в рамках основного общего образования охватывает 5-й по 9-й класс и также обязательно для всех. После завершения 9-го класса учащиеся проходят экзамены. Далее они могут продолжить обучение в школе или поступить в техникум или колледж. Среднее общее образование включает 9-й по 11-й класс в школе, а среднее профессиональное – в техникумах и колледжах. В первом случае обучение продолжается еще два года, по окончании 11-го класса ученики сдают единый государственный экзамен (ЕГЭ), результаты которого учитываются при конкурсном отборе в высшие учебные заведения [63].

Так, к 9-му классу учащиеся достигают возраста 15-16 лет. Этот возраст считается последним этапом детства и первым этапом взрослости. Хронологические рамки юношества определяются по-разному, но чаще всего исследователи выделяют раннюю юность, то есть старший школьный возраст (от 15 до 18 лет), и позднюю юность (от 18 до 23 лет) [3, с. 45-48; 13].

Юность представляет собой период развития, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни, что определяет социальную ситуацию развития в этот период.

Учащийся продолжает зависеть от взрослых, прежде всего от родителей, что свидетельствует о том, что он все еще остается ребенком. С

усложнением жизненной деятельности у учащегося не только увеличивается количество социальных ролей и интересов, но и происходят качественные изменения в них; появляются новые взрослые роли, что связано с ростом самостоятельности и ответственности. В 14 лет он получает паспорт, а в 18 лет – активное избирательное право и возможность вступления в брак. Учащийся становится ответственным за уголовные преступления [39; 41, с. 84].

Многие в этом возрасте начинают трудовую деятельность, задумываются о выборе профессии и планируют путь к достижению своих мечт и целей. К концу юношеского периода у личности актуализируются потребности, связанные с решением задач профессионального самоопределения и переходом во взрослую жизнь. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы и общественная активность.

Ведущей деятельностью в ранней юности является профессиональное самоопределение, которое включает выбор профессии на основе анализа и оценки внутренних ресурсов субъекта выбора в соответствии с требованиями профессии, а также последующее формирование его как субъекта труда и профессионала. Субъектом профессионального самоопределения выступает старшеклассник.

Основным новообразованием ранней юности становится как профессиональное, так и личностное самоопределение. Это представляет собой новую внутреннюю позицию, в которую входит осознание себя как члена общества и принятие своего места в нем [30, с. 91; 38; 40, с. 6-7; 67]. Психологическую основу для самоопределения составляет потребность учащегося занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать свою принадлежность к обществу и определить свои возможности в мире, то есть понять себя и свои способности наряду с осознанием своего места и назначения в жизни.

Другим ключевым фактором, который формирует психологическую основу профессионального самоопределения и обеспечивает готовность старшеклассника к вступлению в новую жизнь, является наличие способностей и потребностей. Эти аспекты позволяют выпускнику школы максимально реализовать себя в гражданской жизни, в труде и в будущей семейной жизни. Это включает потребность в общении и умение строить его.

Также важным является теоретическое мышление и способность ориентироваться в различных формах теоретического сознания (научном, художественном, этическом, правовом), что формирует основы научного и гражданского мировоззрения. Развитая рефлексия помогает обеспечить осознанное и критическое отношение к себе. Кроме того, это включает потребность в труде и способность трудиться, а также владение трудовыми навыками, которые позволяют активно участвовать в производственной деятельности на творческих началах [62, с. 45-48].

По мнению Л.М. Митиной, ключевыми детерминантами профессионального самоопределения являются активность личности, потребность в самореализации, осознание необходимости изменения собственной личности, преобразование внутреннего мира и поиск новых возможностей для самоосуществления в профессиональной деятельности. Степень осознанности процесса самоопределения во многом определяет дальнейший жизненный путь личности [16, с. 546-549; 36; 68].

В общем, можно выделить, что основными факторами профессионального самоопределения являются новообразования ранней юности и социальная ситуация, способствующая профессиональному самоопределению старшеклассников. Рассмотрим особенности мотивации старшеклассников при выборе профессии.

В современной литературе выделяется множество факторов, влияющих на мотивацию выбора профессии. Мы рассмотрим основные группы факторов:

1. Социально-экономические факторы – сюда включаются престиж профессии, разнообразие профессий и потребность общества в специалистах.

Понятие «престиж профессии» было впервые введено в 60-е годы XX века группой ученых под руководством В. Н. Шубина, и на сегодняшний день существует множество теоретических и практических исследований в этой области. Престиж рассматривается как оценка, являющаяся результатом соотнесения социально значимых характеристик субъекта с ценностями, принятыми в обществе [9, с. 451]. В этом контексте выбор будущей профессии выступает как процесс достижения определенного статуса, который реализуется через доступ к экономическим, властным и информационным ресурсам. Профессиональное образование становится инструментом реализации этого процесса и средством овладения профессиональными компетенциями.

Таким образом, учащийся может выбирать профессиональную сферу и конкретный вид деятельности, основываясь на доходности профессии, ее престижности и социальных льготах, которые она может предоставить [5; 2, с. 45-48].

Чаще всего такой выбор профессии акцентирует внимание учащегося на внешних условиях и выгодах, связанных с профессией. Внутренние содержательные аспекты профессиональной деятельности отходят на второй план, а сопутствующая внешняя атрибутика становится более заметной.

Разнообразие профессий на первый взгляд расширяет горизонты выбора для учащихся. Однако это создает ситуацию многообразия профессиональной деятельности, в которой учащиеся могут испытывать трудности из-за нехватки информации о желаемой профессии. В таких условиях учащиеся часто не могут определиться с выбором из-за недостаточного понимания своих способностей и интересов, отсутствия

профориентационной работы или низкой мотивированности самих учащихся [4, с. 868-871; 8, с. 12-13].

На выбор профессии учащихся также оказывает значительное влияние средства массовой информации. Реклама различных профессий в СМИ создает такие явления, как аномально высокие конкурсы на определенные факультеты и последующее перенасыщение рынка труда специалистами в некоторых сферах, в то время как в менее популяризированных профессиях наблюдается нехватка кадров. Это приводит к дисбалансу между спросом и предложением на рынке труда. В результате формируются профессиональные иллюзии относительно самореализации, содержания профессиональных планов на будущее, уровня уверенности в своей профессиональной судьбе и самовосприятия как будущего специалиста [30].

2. Социально-психологические факторы, такие как социальное окружение, могут существенно влиять на выбор профессии. Статус среди сверстников, социальный статус родителей и материальное положение семьи играют важную роль в этом процессе. Ближайшее социальное окружение, включая малые группы, в которых участвует учащийся, является одним из ключевых факторов социализации. В таких группах формируется массовое сознание, а также сохраняются или отвергаются стереотипы, нормы и ценности. Учащиеся испытывают сильную потребность в общении, что приводит к процессу идентификации и усвоению норм общества. При этом важно, чтобы учащийся был активным членом группы и принимал ее предписания. Следовательно, влияние малой группы на формирование профессиональной ориентации личности становится значительным только тогда, когда в ней преобладают доброжелательные межличностные отношения, а членство в группе воспринимается как полезное для старшеклассника [33, с. 51-65; 51; 55, с. 23-25].

Социальный статус родителей и материальное положение семьи также оказывают влияние на образовательную траекторию ребенка.

Социально-экономическое положение (СЭП) родителей – их уровень образования, доходы и культурные запросы – является основным фактором прогнозирования образовательного пути ребенка. Семья во многом определяет школьные достижения и желание (или нежелание) подростка продолжать обучение в старших классах и затем в вузе. Связь между социально-экономическим положением семьи и образовательной траекторией учащегося проявляется двояко, включая влияние семейных ориентиров и установок.

Первичный эффект заключается в том, что ученики из обеспеченных семей благодаря родительским установкам и инвестициям (финансам, времени, усилиям) в их образование показывают лучшие результаты и имеют больше возможностей для продолжения учебы в вузе. Вторичные эффекты отражают непосредственное влияние социально-экономического положения (СЭП) на выбор образовательного пути учащегося: в сторону высшего образования или среднего профессионального, такого как колледж или техникум. Для подростков с низким СЭП эти эффекты ограничивают образовательные возможности и фактически блокируют социальный лифт. Даже если учащиеся из неблагополучных семей показывают хорошие результаты, многие из них не продолжают обучение в вузах и выбирают систему среднего профессионального образования или поступают в менее престижные университеты [56].

3. Психологические факторы, такие как склонности, интересы, способности и самооценка, играют важную роль в процессе выбора профессии. Необходимо различать понятия склонностей и способностей. Склонности представляют собой избирательные направленности индивида на определённую деятельность, которые побуждают его заниматься ею. Их основой является устойчивая потребность в данной деятельности и стремление развивать связанные с ней умения и навыки. Склонности часто

предшествуют развитию соответствующих способностей, хотя бывают случаи, когда склонности и способности не совпадают [56; 58; 60].

Способности, в свою очередь, обозначают индивидуально-психологические характеристики человека, отражающие его готовность к успешному выполнению и освоению определённого вида деятельности. Знания, навыки и умения не являются способностями; они могут быть приобретены в результате упорной работы, даже если у человека нет природных способностей в этой области. По Ю.Б. Гиппенрейтер, способности – это индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают готовность к обладанию определёнными видами деятельности и их успешному осуществлению [13].

Интерес представляет собой одну из форм направленности личности, заключающуюся в её активной познавательной деятельности, окрашенной положительными эмоциями и вниманием к объекту [14, с. 19-27].

Самооценка подростка является важным новообразованием в период его взросления. Она отражает отношение человека к самому себе и является наиболее поздним элементом в системе отношений человека с окружающим миром. В старшем подростковом возрасте самооценка становится более стабильной. Адекватная самооценка – это реалистичная оценка человеком своих способностей, нравственных качеств и поступков. Она позволяет подростку критически оценивать себя и правильно соотносить свои силы с задачами различной сложности и требованиями окружающих [2; 12, с. 254-257].

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний: старшеклассники стремятся выбирать ту деятельность, которая соответствует их пониманию собственных возможностей. Успешность выбора профессии зависит от уровня самооценки: при завышенных притязаниях выбранная профессия может привести к разочарованию, а заниженная самооценка негативно влияет как на выбор профессии, так и на развитие личности. Однако подростки часто слабо осознают значение самооценки в выборе профессии

и большинство из них принимают решения интуитивно, поверхностно или полагаются на мнение родителей [10; 15; 19; 21; 22, с. 151].

Таким образом, особенностями готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников являются: новообразование психики ранней юности – личностное и профессиональное самоопределение; социальная ситуация развития, способствующая профессиональному самоопределению; ведущая деятельность – профессиональное самоопределение; мотивационный компонент – влияние престижа профессии, потребности рынка труда, СМИ, влияние ближайшего окружения учащегося, социально-экономического статуса семьи, склонностей, способностей, интересов, уровня самооценки и уровня притязаний. Так, можно выделить основные черты, которые будут присущи старшеклассникам, готовым к профессиональному самоопределению: самостоятельность и информированность, зрелость мотивов, положительное отношение к выбранной профессии и готовность к планированию своей профессиональной траектории.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования

Так, выделив черты, которые будут присущи старшеклассникам, готовым к профессиональному самоопределению, то есть самостоятельность и информированность, зрелость мотивов, положительное отношение к выбранной профессии и готовность к планированию своей профессиональной траектории, можно представить «дерево целей» на рисунке 1.

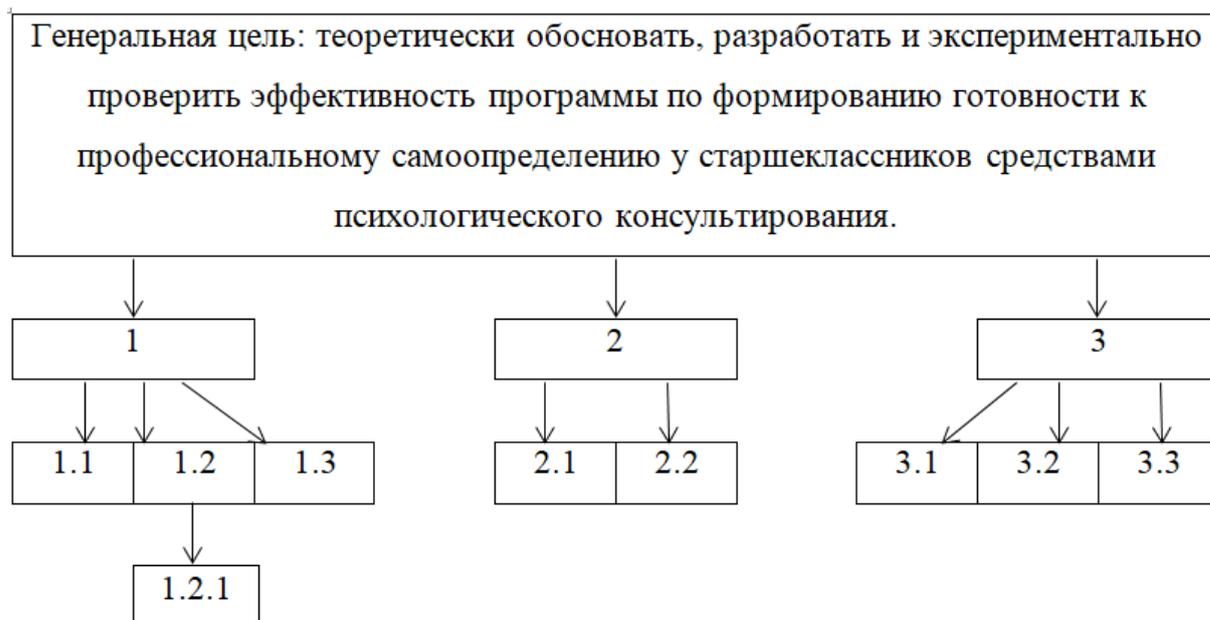


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников

1. Проанализировать профессиональное самоопределение старшеклассников как предмет научного исследования в психологии.

1.1. Раскрыть понятие готовности к профессиональному самоопределению в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить особенности готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников.

1.2.1. Определить черты старшеклассников, готовых к профессиональному самоопределению.

1.3. Обосновать модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

2. Провести исследование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников.

2.1. Описать этапы, методы, методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников. На основе дерева целей составлена модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников [17, с. 14-16; 37]. Примерная модель исследования представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников методами психологического консультирования

Выводы по первой главе

Таким образом, можно обобщить все вышесказанное. Профессиональное самоопределение – длительный процесс

самостоятельного и осознанного выбора профессиональной сферы, соотнося интересы, способности, склонности, возможности и социально-экономических условий с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, избирательное отношение индивида к миру профессий, процесс формирования отношения личности к себе как к субъекту будущей профессиональной деятельности, а также нахождение смысла выполняемого труда в конкретной социально-экономической ситуации.

Особенности профессионального самоопределения и самооценки старшеклассников заключаются в новообразовании психики ранней юности – личностном и профессиональном самоопределении; в социальной ситуации развития, способствующей профессиональному самоопределению; в ведущей деятельности – профессиональном самоопределении; в мотивационном компоненте – влияние престижа профессии, потребности рынка труда, СМИ, влияние ближайшего окружения учащегося, социально-экономического статуса семьи, склонностей, способностей, интересов, уровня самооценки и уровня притязаний.

Модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников методами психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков, направлена на развитие таких качеств как, самостоятельность и информированность, зрелость мотивов, положительное отношение к выбранной профессии и готовность к планированию своей профессиональной траектории.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Для полноценного исследования профессионального самоопределения старшеклассников определим этапы, методы и методики, которые будут наиболее точно подходить для раскрытия темы.

Основные этапы экспериментального исследования, предложенные Д.С. Горбатовым, можно описать следующим образом:

1. Теоретический этап включает в себя выбор темы исследования, теоретический анализ литературы и изучение известных фактов, полученных другими учеными. Это позволяет определить круг уже решенных задач и нерешенных проблем, а также предварительно сформулировать проблему в научных терминах. На этом этапе обосновывается актуальность исследования, определяются основные рабочие понятия и центральные теоретические положения, выбираются объект и предмет исследования, формулируются гипотеза и задачи исследования.

2. Подготовительный этап предполагает планирование эмпирического исследования, анализ методов достижения «чистоты» эксперимента, определение оптимальной последовательности действий, выбор и обоснование методов и методик исследования, разработку способов фиксации и анализа результатов, подготовку инструментария, формирование выборки и составление экспериментального плана.

3. Экспериментальный (эмпирический) этап включает сбор эмпирических данных с помощью психодиагностического обследования и объединяет все заранее запланированные исследовательские действия.

4. Интерпретационный этап (аналитический) заключается в первичной обработке, систематизации и обобщении собранных эмпирических данных. На основе количественного и качественного анализа с использованием математико-статистических методов формулируются выводы о подтверждении или опровержении гипотезы. Также осуществляется научная интерпретация полученных фактов и формулирование рекомендаций, согласованных с целью и задачами исследования. В завершение готовится доклад для защиты выполненной работы [29; 54, с. 17].

Для каждого этапа исследования определяется своя группа методов, соответствующая логике исследования и позволяющая эффективно решить поставленные задачи.

Разберем каждый метод исследования, применяемый в выпускной квалификационной работе. Теоретические методы, применяемые в выпускной квалификационной работе: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование.

Анализ представляет собой исследовательский метод, который заключается в том, что объект исследования, рассматриваемый как система, мысленно или практически разделяется на составные элементы (признаки, свойства, отношения и т.д.) для изучения каждого из них отдельно и выявления их роли и места в системе. Термин «анализ» использовался еще Аристотелем и имеет связь с логическими знаниями, которые формулируются через словесное выражение, то есть размышления. В психологии анализом называют выделение различных сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений исследуемого объекта; проще говоря, это дробление объекта изучения на разнообразные компоненты.

В психологии применяются следующие методы анализа:

1. Качественный.
2. Количественный.

Эти методы позволяют всесторонне изучать личность человека. Количественный (вариационно-статистический) анализ включает в себя способы вычисления необходимых коэффициентов для поставленных задач, а также частоту повторения исследуемых психических явлений. В рамках данного анализа чаще всего используется метод нахождения среднего арифметического показателя различных психических процессов или индивидуальных психологических особенностей человека.

Качественный анализ осуществляется на основе данных количественного анализа, при этом учитываются все значения. С помощью этого анализа выявляют причины высоких или низких показателей, а также зависимость от индивидуальных особенностей человека, условий его жизни, взаимоотношений в коллективе и с окружающим миром, отношения к общественной деятельности и другим факторам [35].

Синтез – исследовательский метод, имеющий целью объединить отдельные части изучаемой системы, ее элементы в единую систему.

Синтез как метод научного исследования имеет множество форм.

Во-первых, процесс образования понятий основывается на единстве анализа и синтеза. Во-вторых, в теоретическом научном знании синтез проявляется в виде взаимосвязи теорий и концепций, что является основой интеграции знаний из различных научных дисциплин в психолого-педагогическом исследовании. Часто эти теории могут противоречить друг другу в определенных аспектах, и правильное применение метода синтеза помогает разрешить эти противоречия. В-третьих, синтез используется при теоретическом обобщении эмпирических данных, собранных в ходе психолого-педагогического исследования.

На этом этапе необходимо объединить разрозненные данные, полученные с помощью эмпирических методов, чтобы создать целостное представление о конкретном объекте, явлении или процессе. В этом контексте синтез служит средством выявления причинно-следственных

связей и педагогических принципов, которые лежат в основе деятельности педагога и других аспектов.

Анализ и синтез тесно связаны между собой и взаимодействуют в процессе познания. Эти методы являются наиболее подходящими для исследования профессионального самоопределения старшеклассников, поскольку по данной теме накоплен значительный опыт, охватывающий профессиональное и личностное самоопределение, теоретические и методические основы профконсультации для молодежи и так далее. Они позволяют глубоко изучить процесс профессионального самоопределения с разных точек зрения и проследить динамику этого понятия [18, с. 40-42; 23; 29].

Целеполагание как метод представляет собой процесс, который фокусируется на определении и формулировании целей, а также на разработке стратегий и шагов для их достижения. Этот подход позволяет осознанно строить путь к желаемым результатам, вместо того чтобы просто следовать сложившимся обстоятельствам.

Моделирование – это метод, который помогает исследовать сложные системы (такие как образовательный процесс или личность ученика) путем создания упрощенной модели, отражающей их ключевые характеристики. Данный метод используется для анализа, прогнозирования, оптимизации и решения задач в области образования и психологии.

В выпускной квалификационной работе применяются эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.

Констатирующий эксперимент предполагает изучение определенных психологических феноменов на выборке без дополнительного воздействия на нее. Тестирование, хотя и предполагает воздействие на испытуемых, здесь рассматривается как несущественный аспект. Это исследование фиксирует текущее состояние дел, не влияя на него.

Констатирующий эксперимент является подходящим для выпускной квалификационной работы, так как вначале необходимо теоретически изучить и провести исследование профессионального самоопределения старшеклассников. Результаты констатирующего эксперимента служат основой для формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент включает активное и целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых с целью формирования определенных свойств или качеств. Этот метод позволяет выявить механизмы, динамику и закономерности возникновения психических феноменов, а также определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент ориентирован на активное преобразование и развитие различных аспектов психики.

Тестирование представляет собой экспериментальный метод психодиагностики, используемый в эмпирических социологических исследованиях, а также способ измерения и оценки различных психологических характеристик и состояний личности. Стандартизация условий, характерная для тестов, позволяет им обеспечивать большую объективность результатов по сравнению с «свободным» наблюдением за поведением.

Тестирование особенно эффективно для изучения профессионального самоопределения старшеклассников, так как оно гарантирует объективность полученных данных, а также краткость и информативность процесса психодиагностического обследования в рамках выпускной квалификационной работы [29].

Психодиагностические методы, используемые в выпускной квалификационной работе – тестирование по методикам:

1. Диагностическая методика «Профессиональная готовность».

Автор психодиагностической методики: А. П. Чернявская.

Назначение психодиагностической методики: методика может применяться для определения уровня готовности совершить адекватный профессиональный выбор.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: методика представляет собой опросник, состоящий из 99 вопросов, состоит из пяти шкал: «автономность» (20 вопросов); «информированность» (17 вопросов); «ориентация во времени» (планирование) (20 вопросов); «принятие решения» (20 вопросов); «эмоциональное отношение» (22 вопроса). Вопросы отдельных шкал распределены в методике в случайном порядке. Форма ответов на вопросы – дихотомическая (да, нет).

Процедура обследования: предназначена для учащихся 9-11-х классов. Индивидуальная/групповая.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые сырые баллы. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с «ключом».

Регистрируемые показатели: «автономность»; «информированность»; «ориентация во времени» (планирование); «принятие решения»; «эмоциональное отношение».

2. Методика «Карта интересов».

Автор психодиагностической методики: С.Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г.В. Резапкиной.

Назначение психодиагностической методики: выявление индивидуальных особенностей профессиональных интересов.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: методика состоит из 50 вопросов. По каждой группе интересов методика содержит пять вопросов. 1-й и 2-й направлены на выяснение желаний, познакомиться с определенной областью знаний или деятельности; 3-й и 4-

й выясняют отношение к углубленному познанию; 5-й - определяет склонность к активной практике в данной сфере.

Процедура обследования: раздаются перечни вопросов и листы ответов. Форма индивидуальная/групповая. Время 40 мин.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: после того как оптанты завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество плюсов в каждой из десяти колонок. Десять колонок – это десять возможных направлений профессиональной деятельности.

Регистрируемые показатели:

I. Физика и математика.

II. Химия и биология.

III. Радиотехника и электроника.

IV. Механика и конструирование.

V. География и геология.

VI. Литература и искусство.

VII. История и политика.

VIII. Педагогика и медицина.

IX. Предпринимательство и домоводство.

X. Спорт и военное дело.

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. Максимальный балл – 5 – говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма ни в одном столбце не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

1. «Мотивы выбора профессии».

Автор психодиагностической методики: Р. В. Овчарова.

Назначение психодиагностической методики: данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию.

Процедура обследования: испытуемому предлагается оценить по 5-балльной шкале каждое из 20 утверждений, характеризующих либо внутренние индивидуально значимые или внутренние социально значимые мотивы, либо внешние положительные или внешние отрицательные мотивы. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации. Форма индивидуальная/групповая. Время 20-30 мин.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: после завершения работы необходимо подсчитать сумму баллов по каждому типу мотивации. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

Регистрируемые показатели: внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы [17; 18; 20; 69].

Данные диагностические методики подходят для исследования профессионального самоопределения и самооценки старшеклассников, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, соответствуя цели и задачам исследования.

Математико-статистическим методом выступает Т-критерий Вилкоксона, используемый для сравнения двух зависимых (связанных) выборок. Он определяет, есть ли статистически значимая разница между двумя наборами данных, полученными от одной и той же группы испытуемых в разных условиях [35].

Таким образом, описанные этапы, методы и методики исследования помогут в достижении цели и задач исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников, соответствуя поставленным целям, условиям проведения психологического

эксперимента, доказательством или опровержением основной гипотезы исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опишем характеристики выборки, на которой проводилось исследование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников.

В исследовании приняла участие экспериментальная группа. Объем выборки 24 человека. Основным критерий выбора группы – рандомный, то есть учащиеся выбирались случайным образом.

Прежде всего определим характеристику учебной деятельности класса. 9 класс окончили на «4»-«5» 10 человек, еще четверо обучающихся объективно являются потенциальными «хорошистами». Большая часть класса мотивирована на учебу, познавательный потенциал – выше среднего. Все учащиеся в классе имеют навыки умственного труда и самостоятельной работы, как индивидуальной, так и групповой. Большая часть класса старательно выполняет задания учителя, класс как коллектив более работоспособен на тех уроках, где четко организован учебный процесс и загруженность учеников максимальная. В этом случае, как правило, отсутствуют проблемы с дисциплиной.

Класс готов решать творческие задачи: в коллективе есть учащиеся, которые активно принимают участие в жизни класса и школы. Большинство учащихся интересуются спортом и ходят в спортивные кружки, 4 учащихся занимаются спортом профессионально. В классе есть учащиеся, которые увлекаются рисованием, искусством, посещают художественную школу. Есть дети, увлекающиеся историей, политикой, заинтересованы чтением исторической литературы.

Учащиеся, на котором проводилось исследование профессионального самоопределения, как классный коллектив достаточно

давно вместе, новых людей, прибывших из других классов, школ, в классе нет, дети хорошо адаптированы и привыкли друг к другу. Несмотря на это, класс поделен на микрогруппы по интересам. Учащиеся разделяются на группы и пары в зависимости от личных предпочтений и интересов. Также есть дети, не состоящие в микрогруппах или в паре с кем-то, но проявляющие себя как легковозбудимые, привлекающие внимания учителя и отвлекающие от работы на уроке. В классе есть пара учащихся, являющихся лидерами, которые могут легко замотивировать класс на внеурочную деятельность, такую как проведение классного часа или организация классного вечера. Дети не конфликтны, относятся дружелюбно. С другими классами взаимоотношения спокойные.

Отношения с учителями в основном нормальные. Бывают небольшие конфликты с теми учащимися, которые отвлекают других от работы на уроке. Часть детей очень ответственно относятся к общественным поручениям, но хотят отвечать только за себя. Некоторые недобросовестно дежурят по школе и по классу, с нежеланием работают на субботниках. Чувство коллективной ответственности у ряда обучающихся выражено слабо.

С классом проводятся профориентационные занятия в соответствии с календарным планом работы. Психолог проводит занятия, беседы с учащимися и консультирует индивидуально, если это необходимо для учащегося.

В ходе наблюдения за учащимися выяснили, что некоторые дети уже выбрали вуз и факультет обучения. Такие дети настроены на работу для сдачи единого государственного экзамена и поступления в вуз. Большинство учащихся не выбрали специальность и показывали неустойчивое внимание к разным профессиям, но желали бы выбрать ту специальность, которая бы удовлетворяла их желаниям и потребностям.

Так, мы описали экспериментальную группу, на которой был проведен констатирующий эксперимент.

Опишем результаты по методикам, выбранным для исследования.

В методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской измеряются 5 качеств, которые отражают готовность к профессиональному самоопределению: автономность, информированность, принятие решения, планирование и эмоциональное отношение.

Автономность в профессиональном самоопределении старшеклассников – выбор профессии, места обучения, места работы, специализации, переобучения и т. д. не навязанный извне, а свой собственный выбор, не зависящий от кого-либо.

Информированность понимается как знания о мире профессий, которыми обладает подросток, и умение соотнести информацию со своими особенностями.

Принятие решений – это умение человека оценивать и выбирать тот вариант, который устраивает его больше всего. Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно – всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения.

Планирование в методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской – это умение планировать свою профессиональную жизнь. Оно включает в себя то, насколько ответственно человек подходит к профессии, насколько он осведомлен о мире профессий и учитывает ли все факторы, которые могут повлиять на планирование.

Эмоциональное отношение – это включенность эмоционального отношения к выбираемой профессии. Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за

решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д.

Далее рассмотрим результаты исследования по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской рисунок 3.

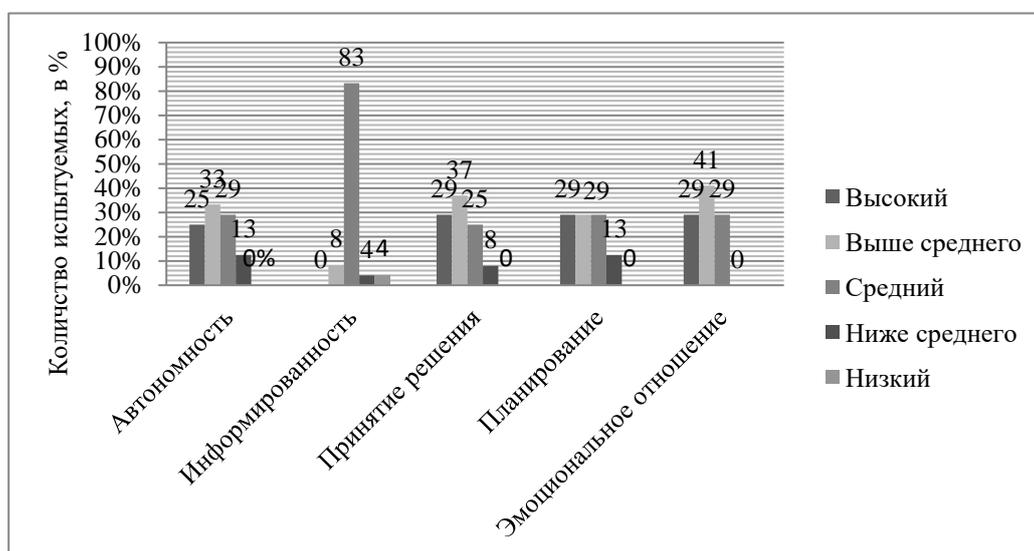


Рисунок 3 – Результаты исследования профессиональной готовности у старшеклассников по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская

Согласно данным у 8 человек (33 %) автономность в выборе профессии выше среднего, у 6 человек (25 %) автономность высокая. Это говорит о том, что у этих 14 людей четко сформировано представление о себе как об отдельной целостной личности, они могут и умеют отделять свои цели от целей родителей и других значимых лиц. Они ориентированы на свои возможности, ищут компромисс между требованиями общества и собственными желаниями.

Для того, чтобы подросток сформировался автономной личностью нужно, чтобы он почувствовал свою независимость, которая может выражаться в мыслях, поступках или делах. То есть он может заниматься тем, что не предполагает чужого вмешательства и контроля. Это наводит на то, что от внешнего стимулирования поведения подросток переходит на самодетерминацию. Если раньше подростка мотивировали учиться лучше внешними стимулами – конфеты, игры и т.д., то самодетерминация

подразумевает вовлечение в саму деятельность, то есть он стремится учиться, потому что ему это интересно. Высокая автономность отражает стремление личности к самостоятельному выбору, что способствует профессиональному самоопределению.

У 10 человек автономность средняя (29 %, 7 чел.) и ниже среднего (13 %, 3 чел.). Учащихся с низкой автономностью нет (0 %). У старшеклассников со средней и ниже среднего автономностью характеристика выбора и оценки варианта профессии соответствует норме, то есть такие учащиеся самостоятельно подходят к выбору профессии, у них есть свои цели и представления о себе как об отдельном человеке.

Информированность у большинства учащихся средняя (83 %) – это проявляется в определенном уровне осведомленности относительно основных массовых профессий, в умении выделять основные требования профессии к человеку. То есть старшеклассники знают о многих профессиях общие сведения такие как требования к профессии, вид деятельности, оплата и необходимое образование. Это помогает им ориентироваться в мире профессий и облегчает выбор.

У 8 % испытуемых уровень информированности выше среднего (2 чел.). У этих учащихся осведомленность о профессии немного выше, чем средне. Они знают о требованиях профессии, о своих возможностях и об источниках информации о мире профессий. Это помогает им объективно оценивать и выбирать ту профессию, которая будет соответствовать требованиям, желаниям и возможностям. У 8 % обучающихся уровень информированности ниже среднего (1 чел.) и низкий (1 чел). Они могут знать общие сведения, которые берут из непроверенных источников, не сильно интересуются актуальностью получаемой информации.

По шкале «Принятие решения» у 25% учащихся имеют средний уровень (6 чел.). У таких учащихся есть необходимые качества для того, чтобы самостоятельно принять решение. Они в меру любознательны, предусмотрительны и проницательны. У 38 % (9 чел.) уровень принятия

решения выше среднего. Уровень выше среднего подразумевает, что учащиеся самостоятельно оценивают риски и решительны в принятии решения. Они способны соотнести полученную информацию о профессии со своими ценностями и оценить ее перспективность, они любознательны и предусмотрительны. 8 % испытуемых (2 чел.) с уровнем ниже среднего могут собирать информацию о профессии, оценить ее с точки зрения своих ценностей и разработать общий план действий. И у 29 % в выборке (7 чел.) уровень принятия решения высокий. Это способствует тому, что учащийся способен собирать информацию, оценивать ее в соответствии со своими планами и целями, учитывать риск и брать ответственность за принятие решения, способен достигать тех результатов, к которым он стремился. Чем выше уровень принятия решения, тем более ответственно подходит учащийся к разработке своего карьерного роста.

В выборке исследования по шкале «Планирование» с уровнями высокий, выше среднего и средний с одинаковой долей процента – 29 % испытуемых (7 чел. По каждому уровню). Это значит, что учащиеся возможно уже построили план своих действий по достижению цели, они дисциплинированы и пунктуальны. Это способствует их умению действовать плану, распределять время и ресурсы соответственно необходимости. Они более ответственно относятся к разработке плана, отчетливо представляют цель и необходимые действия для ее достижения. Это помогает им четко видеть результат их деятельности. Это способствует развитию самостоятельности, ответственности и профессиональной готовности. Три человека из выборки показали результаты ниже среднего. Низкие уровни планирования могут говорить о недостаточной мотивации планирования своего профессионального роста и жизни, о недостаточной осведомленности и самостоятельности.

В выборке испытуемых уровень эмоционального отношения выше среднего 42 % (10 чел.). Эмоции влияют на выбор профессии, включая интерес к конкретному виду деятельности, отношение к ответственности,

отношение к планированию и принятию решения. Высокий уровень эмоционального отношения к выбору профессии может как улучшить профессиональную готовность, так и затормозить процесс профессионального самоопределения (29 %, 7 чел.) У 29 % учащихся (7 чел.) уровень эмоционального отношения средний. Такие учащиеся возможно спокойно относятся к выбору профессии, что помогает им при оценивании и планировании своего профессионального роста. 25 % учащихся (6 чел.) имеют уровень эмоционального отношения высокий. Это способствует их заинтересованности или тревожности в отношении профессионального самоопределения.

Для исследования профессиональной готовности старшеклассников использовалась методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова. В методике изучаются мотивы. Их делят на внешние и внутренние. Внешние мотивы делятся на положительные и отрицательные. Внутренние мотивы делятся на индивидуально-значимые и социально-значимые.

Далее рассмотрим результаты исследования на рисунке 4.

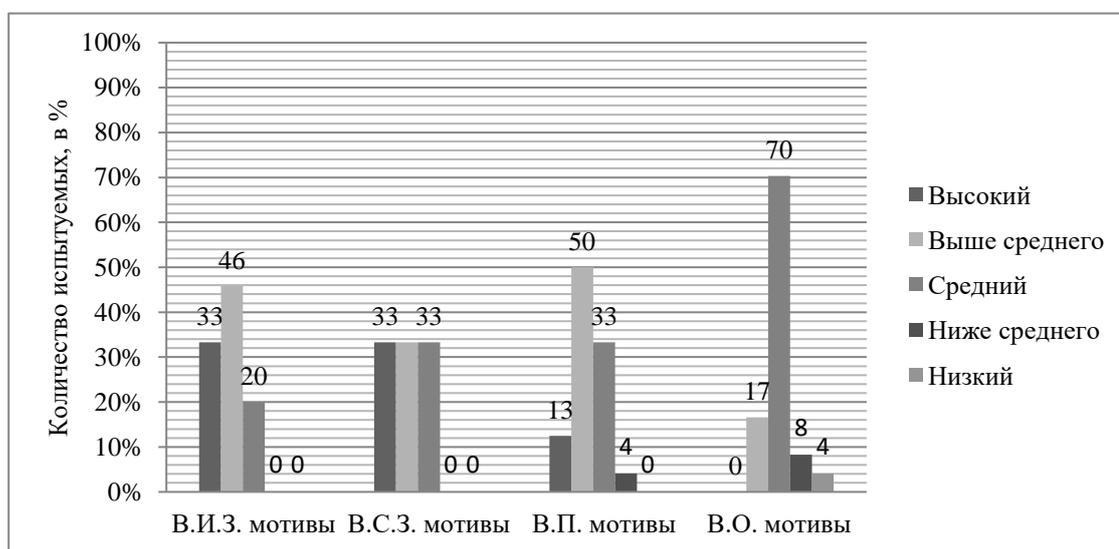


Рисунок 4 – Результаты исследования профессиональной готовности у старшеклассников по методике «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова

Внутренние индивидуально-значимые мотивы – мотивы, обусловленные личной значимостью для учащегося. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления. У 46 % (11 чел.) испытуемых уровень внутренних индивидуально-значимых мотивов выше среднего. 33 % (8 чел.) испытуемых оказались с высоким уровнем внутренних индивидуально-значимых мотивов. У 20 % испытуемых уровень внутренних индивидуально-значимых мотивов средний. Высокие значения в этой шкале означают, что для учащегося важны удовольствие, которое будет приносить выбранная профессия, возможность общения или творческого самовыражения. Выбор профессии, основанный мотивами интереса и любопытства, наиболее выгоден для личности, так как в сфере, приносящей радость и возможность карьерного роста, личность будет расти и развиваться. Это в свою очередь наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

Внутренние социально-значимые мотивы – мотивы, которые отражают выбор профессии с ориентацией на ее полезность и значимость в обществе. У учащихся в выборке исследования уровни высокий, выше среднего и средний распределились равномерно. 33 % учащихся (8 чел.) с высоким уровнем. 33 % учащихся (8 чел.) с уровнем выше среднего. 33 % учащихся с средним уровнем внутренних социально-значимых мотивов. Высокие значения означают, что для учащегося важна общественная значимость профессии, которую он выбирает, то есть важна актуальность работы, ее социальная значимость – то, насколько она нужна людям. Учащиеся ориентированы на то, чтобы быть полезными обществу, не забывая о своих интересах. Это содействует адекватному профессиональному самоопределению.

Внешние положительные мотивы – мотивы, которые идут от внешних факторов. К положительным мотивам относится материальное

стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, то есть стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия.

Согласно данным на рис. 2 у 50 % испытуемых уровень внешних положительных мотивов выше среднего. Это значит, что дети ориентированы на те профессии, которые могут дать им внешнее подкрепление их работы. Их привлекает возможность развития своего карьерного роста и материального вознаграждения. Это способствует тому, что учащиеся ищут информацию о тех профессиях, которые актуальны, это побуждает их следить за ситуацией на рынке труда, оценивая те или иные варианты. У 33 % учащихся (8 чел.) уровень средний, у 13 % (3 чел.) уровень высокий. Чем выше уровень внешних положительных мотивов, тем более подросток ориентирован на материальное стимулирование. Это может как помочь ему в выборе более перспективной профессии, так может и ухудшить профессиональное самоопределение, так как подросток может выбирать профессию, исходя только из материальной выгоды, забывая об интересах и возможностях роста.

У 1 человека (4 %) уровень ниже среднего. Такие учащиеся могут не учитывать выгоды, которые предлагает им профессия и больше ориентироваться на собственные интересы.

К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера. У 70 % испытуемых (17 чел.) уровень отрицательных мотивов средний. Это значит, что учащиеся могут учитывать отрицательные мотивы при выборе профессии не как основной критерий выбора, а второстепенный. 8 % учащихся (2 чел.) с уровнем ниже среднего и один человек с низким уровнем в меньшей степени ориентируются на отрицательные мотивы.

У 17 % испытуемых (4 чел.) уровень влияния внешних отрицательных мотивов выше среднего. Такие учащиеся могут с тревогой относиться к выбору профессии, они могут быть зависимы от мнения значимого взрослого, что не позволяет им адекватно оценить свои возможности.

Для исследования предметных интересов использовалась методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной. Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности.

Максимальный балл – 5 – говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма ни в одном столбце не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

Далее рассмотрим результаты исследования на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты исследования профессиональной готовности у старшеклассников по методике «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной

Согласно данным на рис. 3 с I по X шкалу у большинства учащихся профессиональные интересы не выражены. Преобладающим уровнем с I по X шкалу является низкий. Не сформированные предметные интересы

показывают, что у учащегося нет определенной профессионально интересной ему сферы. Это значительно замедляет процесс профессионального самоопределения. С V по X шкалы есть уровни, отражающие разного уровня сформированные предметные интересы учащихся. Так, у учащихся есть уровни: высокий – максимальное значение 17 % (VIII шкала), выше среднего – максимальное значение 21 % (VII, VIII шкалы), средний – максимальное значение 25 % (II шкала), ниже среднего – максимальное значение 29 % (VIII шкала), низкий – максимальное значение 63 % (III шкала).

Таким образом, интерпретируя результаты исследования, можно сделать вывод, что профессиональное самоопределение старшеклассников характеризуется высокой автономностью, средним уровнем информированности учащихся, высокими уровнями принятия решения, планирования и эмоционального отношения к выбору будущей профессиональной деятельности – учащиеся знают информацию о мире профессий, имеют общее представление о том, как выбирать и планировать свой профессиональный рост.

У учащихся преобладают внутренние индивидуально и социально значимые мотивы выбора профессии: подростки мотивированы не материальным стимулом или выгодами, которые они могут получить, а интересом к профессии, творческим самовыражением и т.д. Профессиональные интересы у большинства учащихся не выражены.

Выводы по второй главе

Во второй главе выпускной квалификационной работы мы определили этапы, методы и методики исследования, которые помогут в достижении цели и задач исследования профессионального самоопределения старшеклассников, соответствуя поставленным целям,

условиям проведения психологического эксперимента, доказательством или опровержением основной гипотезы исследования.

Также мы описали результаты исследования профессионального самоопределения старшеклассников и можно сказать, что профессиональное самоопределение характеризуется высокой автономностью, средним уровнем информированности учащихся, высокими уровнями принятия решения, планирования и эмоционального отношения к выбору будущей профессиональной деятельности – учащиеся знают информацию о мире профессий, имеют общее представление о том, как выбирать и планировать свой профессиональный рост.

У учащихся преобладают внутренние индивидуально и социально значимые мотивы выбора профессии: подростки мотивированы не материальным стимулом или выгодами, которые они могут получить, а интересом к профессии, творческим самовыражением и т.д. Профессиональные интересы у большинства учащихся не выражены.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Разработка и реализация программы по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования

В современном образовательном процессе важным аспектом является подготовка молодежи к самостоятельному выбору профессионального пути. Старшеклассники, находясь на пороге взрослой жизни, встречаются с множеством вопросов и сомнений относительно своего будущего.

Актуальность: Старшеклассники часто сталкиваются с трудностями при выборе будущей профессии и образовательной траектории. Это связано с недостатком информации о профессиях, неуверенностью в своих способностях и интересах, а также с влиянием внешних факторов (ожидания родителей, социальные стереотипы и т.д.). В результате многие учащиеся испытывают стресс и тревогу, что может привести к неправильному выбору профессии или к откладыванию принятия решения.

Новизна: программа включает методы психологического консультирования, игры и беседы; акцентирует внимание на выявлении уникальных склонностей, интересов и способностей каждого учащегося; учитывает динамичные изменения на рынке труда и требования к специалистам, что позволяет учащимся принимать более обоснованные решения о выборе профессии в условиях неопределенности.

Цель программы: создание условий для формирования готовности учащихся к профессиональному самоопределению, выбору траектории

дальнейшего образования, будущей профессии в соответствии с интересами и реальной оценкой своих способностей.

Задачи программы:

1. Выявление индивидуальных особенностей, склонностей и интересов учащихся.

2. Содействие в формировании у учащихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).

3. Содействие в формировании у учащихся внутренней мотивации, самостоятельности и укрепление готовности к принятию решения через положительное отношение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

4. Оказание профориентационной поддержки, информирование учащихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности средствами психологического консультирования.

5. Повышение уровня психологической компетентности родителей и педагогов в области профессионального самоопределения учащихся.

Методы работы: беседа, дискуссия, индивидуальная/групповая консультация по запросу, игра «Угадай профессию», «Профконсультация», «Ведение телефонных переговоров», «Суд над безработным», «Кадровый вопрос» [59; 60].

Направленность программы: Образовательная (просветительская), направленная на формирование профессионального самоопределения, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся.

Целевая аудитория: Старшеклассники (учащиеся 9-11 классов): основная целевая группа программы. Учащиеся, находящиеся на этапе

выбора будущей профессии и образовательной траектории. Они могут испытывать неопределенность и стресс из-за предстоящего выбора, поэтому программа направлена на поддержку их в этом процессе.

Принципы программы:

1. Принцип реалистичности, предполагающий учет конкретной ситуации в регионе, городе и ОО.
2. Принцип научной обоснованности, предполагающий обязательность теоретико-методологического обоснования направлений работы на основе комплекса современных научно-теоретических подходов, эмпирических исследований и практической апробации.
3. Принцип целостности, требующий рассматривать профессиональное самоопределение личностного обучающихся в контексте их жизненного и самоопределения.
4. Принцип системности, предполагающий целостный и интегрированный подход к формированию готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению в ходе внеурочной деятельности [7; 64].

Концептуальные основы:

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ст. 66).

Федеральные государственные образовательные стандарты всех уровней образования (ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО).

Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (ФГАУ «ФИРО», 2015).

Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области. Утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 14 августа 2020 г. N 01/1739.

Сопровождение профессионального самоопределения школьников : метод. рекомендации / И. А. Килина, Е. В. Пономарева, Н. Т. Рылова, Д. В. Траут ; под ред. Е. А. Пахомовой, Е. Л. Рудневой. – Кемерово : ГБУ ДПО «КРИРПО», 2017. – 170 с.

Диагностика профессионального самоопределения : учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. – Ч. 2. – Ижевск : Издательство «Удмуртский университет», 2011. – 142 с.

Сроки реализации: 3 месяца, 1 раз в неделю.

Количество занятий: 12 занятий.

Длительность каждого занятия: 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

- 1) формирование осознанного отношения учащихся к выбору профессии и жизненному самоопределению, повышение готовности к выбору профессии,
- 2) адекватная оценка учащимися своих способностей, склонностей, ценностных предпочтений и профессиональных намерений,
- 3) умение анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений,
- 4) освоение учащимися понятий и знаний из области мира профессий,
- 5) знание основных правил выбора профессии, проектирования дальнейшего образовательного маршрута.

Количественные:

- 1) увеличение числа учащихся, имеющих средний или высокий уровень готовности к выбору профессии (Диагностическая методика «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская),

2) увеличение числа учащихся, имеющих средний или высокий уровень мотивации (методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова),

3) увеличение числа учащихся с выраженными предметными интересами (методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной).

Содержание программы:

Название занятия: Мир профессий.

Номер: 1.

Цель: актуализация процесса профессионального самоопределения, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с понятием «профессия».
2. Создать благоприятные условия для работы, которые способствовали бы самопознанию и самоопределению.
3. Повысить мотивационно-ценностную готовность к выбору профессии.

Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомиться с учащимися и разрядить обстановку.

Обсуждение «Что такое профессия».

Цель: актуализировать знания учащихся о профессии, побудить к обсуждению и включению в беседу.

Групповая дискуссия: существует ли «смерть» профессий? Возможна ли «деградация» профессии?

Цель: актуализировать знания учащихся о профессиях прошлого и настоящего, побудить к обсуждению.

Игра «Угадай профессию».

Цель: познакомить учащихся со схемой анализа профессий.

Название занятия: Моя готовность к выбору профессии.

Номер: 2.

Цель: ознакомление учащихся с результатами диагностики и аспектами профессиональной готовности.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными аспектами готовности к выбору профессии.
2. Содействовать обсуждению понятий «профессиональные склонности» и «интересы».
3. Рассмотреть виды мотивации и их влияние на выбор профессии.

Обсуждение результатов диагностики.

Цель: информирование обучающихся об аспектах профессионального самоопределения.

Название занятия: Исследование рынка труда.

Номер: 3.

Цель: познакомить учащихся с понятием рынка труда, его структурой, актуальными профессиями и требованиями к ним, а также развить навыки анализа и критического мышления.

Задачи:

1. Ознакомить с основными понятиями, связанными с рынком труда.
2. Развить умения работать в группе и представлять результаты работы.
3. Сформировать у учащихся представление о своих карьерных перспективах.

Групповая дискуссия.

Цель: актуализировать знания учащихся о наиболее востребованных профессиях, развить навыки командной работы и критического мышления.

Мозговой штурм.

Цель: собрать идеи о востребованных профессиях, обсудить факторы, влияющие на их популярность.

Название занятия: Центр занятости и трудоустройство.

Номер: 4.

Цель: познакомить учащихся с функциями центров занятости, процессом трудоустройства и ресурсами, которые они могут использовать для поиска работы.

Задачи:

1. Объяснить роль центров занятости в поддержке граждан в поиске работы и профессиональной ориентации.
2. Ознакомить учащихся с основными услугами, предоставляемыми центрами занятости.
3. Развить навыки поиска информации о вакансиях и составления резюме.
4. Способствовать развитию коммуникационных навыков через групповую дискуссию и мозговой штурм.

Обсуждение роли центров занятости.

Цель: актуализация знаний учащихся о центрах занятости.

Название занятия: Учимся управлять своим временем.

Номер: 5.

Цель: научить учащихся основам эффективного управления временем, чтобы повысить их продуктивность и снизить уровень стресса.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с методами планирования и организации времени.
2. Развить навыки приоритизации задач и составления расписания.
3. Обсудить способы борьбы с прокрастинацией и повышения мотивации.

Обсуждение Значение управления временем.

Цель: актуализация субъективного опыта учащихся, побуждение к беседе.

Упражнение «24 часа».

Цель: помочь учащимся осознать, как они используют своё время, выявить приоритеты в своих действиях и научиться более эффективно планировать свой день, сосредотачиваясь на важных задачах.

Обсуждение Борьба с прокрастинацией.

Цель: актуализация субъективного опыта учащихся, побуждение к беседе.

Название занятия: Как составить резюме. Правила собеседования.

Номер: 6.

Цель: научить учащихся основам составления резюме и подготовки к собеседованию.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными элементами резюме и его структурой.
2. Обсудить важность подготовки к собеседованию и способы преодоления волнения.
3. Рассмотреть типичные вопросы, задаваемые на собеседовании, и подходы к их ответам.

Обсуждение резюме и подготовки к собеседованию.

Цель: актуализация субъективного опыта учащихся, побуждение к беседе.

Название занятия: Консультация для родителей учащихся.

Номер: 7.

Цель: помочь родителям понять, как правильно поддерживать своих детей в выборе профессии, учитывая их интересы, способности и требования рынка труда.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с формулой выбора профессии («хочу, могу, надо»).

2. Обсудить ошибки, которые родители могут допускать при помощи в выборе профессии.

3. Подчеркнуть важность учета интересов и способностей ребенка.

4. Предложить рекомендации по поддержке детей в процессе Обсуждение и лекция.

Цель: информирование родителей об аспектах профессионального самоопределения и формулирование рекомендаций.

Название занятия: Профконсультация.

Номер: 8.

Цель: развить у учащихся навыки профессионального выбора и самопрезентации, а также научить их анализировать различные ситуации, связанные с выбором профессии и дальнейшим обучением.

Задачи:

1. Создать условия для обсуждения и анализа профессиональных предпочтений учащихся.

2. Развить навыки коммуникации и уверенности в себе при обсуждении жизненных планов и профессионального выбора.

3. Способствовать формированию критического мышления и способности к самоанализу.

Игра «Профконсультация».

Цель: создать ситуацию, в которой школьники помогают друг другу планировать свои профессиональные и жизненные ситуации под наблюдением и контролем со стороны педагога-психолога.

Название занятия: Ведение телефонных переговоров.

Номер: 9.

Цель: освоение навыков коммуникативного общения, формирование владение техникой телефонных разговоров, приемов и правил деловой беседы.

Задачи:

1. Научить владеть правилами деловой беседы, переговоров.
2. Способствовать развитию точности, логичности и последовательности речевых высказываний в деловой беседе.

3. Привить нормы этикета телефонного разговора.

Деловая игра «Ведение телефонных переговоров».

Цель: создать условия для развития навыков делового общения.

Название занятия: Мои пять шагов.

Номер: 10.

Цель: развить у учащихся навыки планирования жизненных и профессиональных перспектив.

Задачи:

1. Создать условия для развития навыков планирования и постановки целей.

2. Способствовать формированию умения работать в команде и обсуждать идеи.

3. Создать условия для развития критического мышления при оценке реалистичности этапов достижения целей.

Игра «5 шагов».

Цель: повысить готовность учащихся выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Название занятия: Безработица.

Номер: 11.

Цель: формирование конструктивного отношения к безработице, развитие навыков анализа и поиска решений, а также адекватной самооценки у учащихся.

Задачи:

1. Создать условия для развития критического мышления через анализ ситуации безработного.

2. Показать связь между успехом и безработицей, а также факторами, влияющими на трудоустройство.

3. Научить работать в команде и аргументированно представлять свои позиции.

Игра «Суд над безработным».

Цель: помочь участникам выработать конструктивное отношение к безработице, создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации, а также создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

Название занятия: Профессия моей мечты.

Номер: 12.

Цель: закрепить знания учащихся о различных профессиях, развить навыки самопрезентации и помочь им осознать, как их интересы и способности соотносятся с выбором будущей профессии.

Задачи:

1. Способствовать развитию навыков самостоятельного поиска информации о профессиях.

2. Развить умения представлять свои идеи и проекты перед аудиторией.

3. Поддержать учащихся в формировании позитивного отношения к выбору будущей профессии.

Индивидуальная работа.

Цель: развить навыки самостоятельного исследования, критического мышления и презентации информации.

Групповая работа.

Цель: развить навыки командной работы, критического мышления и самоорганизации, а также углубить понимание профессий и их взаимосвязей [43; 45; 48; 49; 52; 65].

Таким образом, в данном параграфе мы описали ключевые моменты программы формирования готовности к профессиональному

самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования, показав цели, задачи, принципы и концептуальные основы. Также описали цели и задачи каждого занятия, включенного в программу.

3.2 Характеристика и анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования

Для проверки эффективности программы были использованы такие методики как методика «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская, методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной, методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова.

Программа была направлена на учащихся 11 класса в количестве 24 человек. Основным критерий выбора группы – рандомный, то есть учащиеся выбирались случайным образом.

Опишем результаты формирующего эксперимента. В методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской измеряются 5 качеств, которые отражают готовность к профессиональному самоопределению: автономность, информированность, принятие решения, планирование и эмоциональное отношение.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской на рисунке 6.

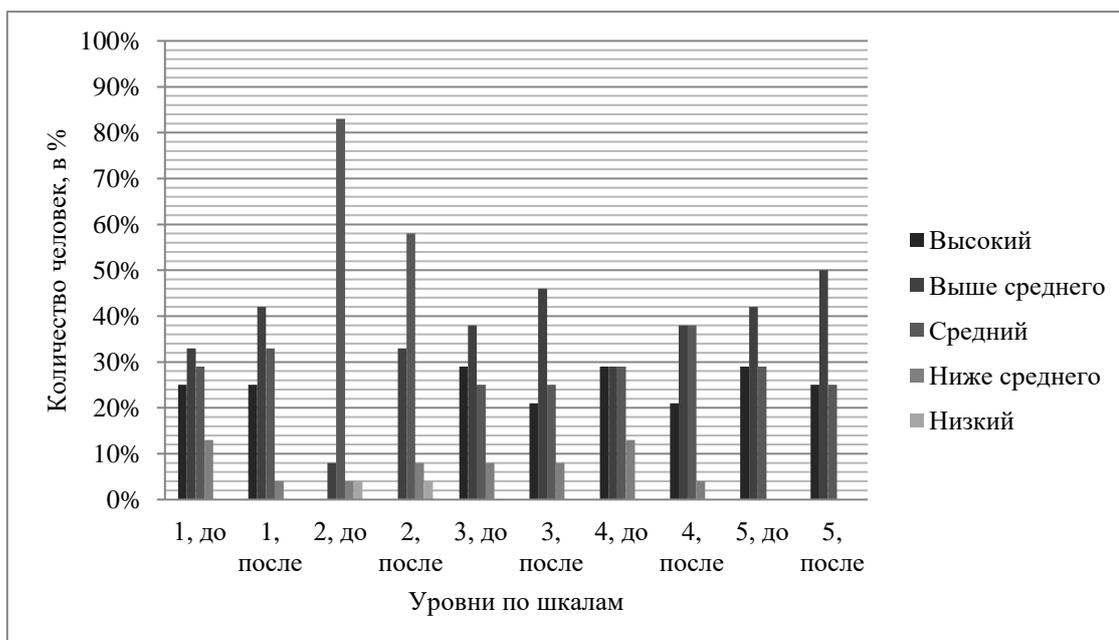


Рисунок 6 – Оценка уровня профессиональной готовности по методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской до и после реализации программы

Примечание – 1 – шкала автономности, 2 – шкала информированности, 3 – шкала принятие решения, 4 – шкала планирования, 5 – шкала эмоционального отношения.

Итак, по шкале автономности число человек с уровнем выше среднего с 42 % (10 чел.) стало больше, чем до реализации программы (33 %, 8 чел.). Уровни высокий, средний остались без существенных изменений, уровень ниже среднего снизился до 4 % (1 чел.).

Уровень информированности учащихся изменился, – 58 % (14 чел.) среднего уровня в сравнении с 83 % (20 чел.) среднего уровня до реализации программы. Уровни высокий и низкий не изменились, тогда как уровень выше среднего увеличился до 33 % обучающихся после реализации программы, уровень ниже среднего стал больше на 4 %.

По шкале принятия решения уровни средний, ниже среднего и низкий остались без изменений. После реализации программы число человек с уровнем выше среднего стал 46 % (11 чел.), а высокий стал меньше на 8 %.

По шкале планирования уровни выше среднего, средний стали выше на 9 % каждый (38 %, 9 чел.) после реализации программы. Количество человек с уровнями высокий и ниже среднего уменьшилось после реализации программы: высокий с 29 % до 21 % и ниже среднего с 13 % до 4 %. Низкий уровень остался без изменений.

Уровни ниже среднего и низкий по шкале эмоционального отношения остались неизменными. Высокий уровень эмоционального отношения стал меньше на 4 % после реализации программы, но количество человек с уровнем выше среднего возрос с 42 % до 50 %.

Так, можно сделать вывод, что после реализации программы профессиональное самоопределение старшеклассников характеризуется повышением по шкалам автономности, информированности, планирования и эмоционального отношения, то есть учащиеся знают информацию о мире профессий, имеют общее представление о том, как выбирать и планировать свой профессиональный рост и ориентируются на собственные решения.

Для исследования профессиональной готовности старшеклассников использовалась методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова. В методике изучаются мотивы. Их делят на внешние и внутренние. Внешние мотивы делятся на положительные и отрицательные. Внутренние мотивы делятся на индивидуально-значимые и социально-значимые.

Рассмотрим результаты исследования на рисунке 7.

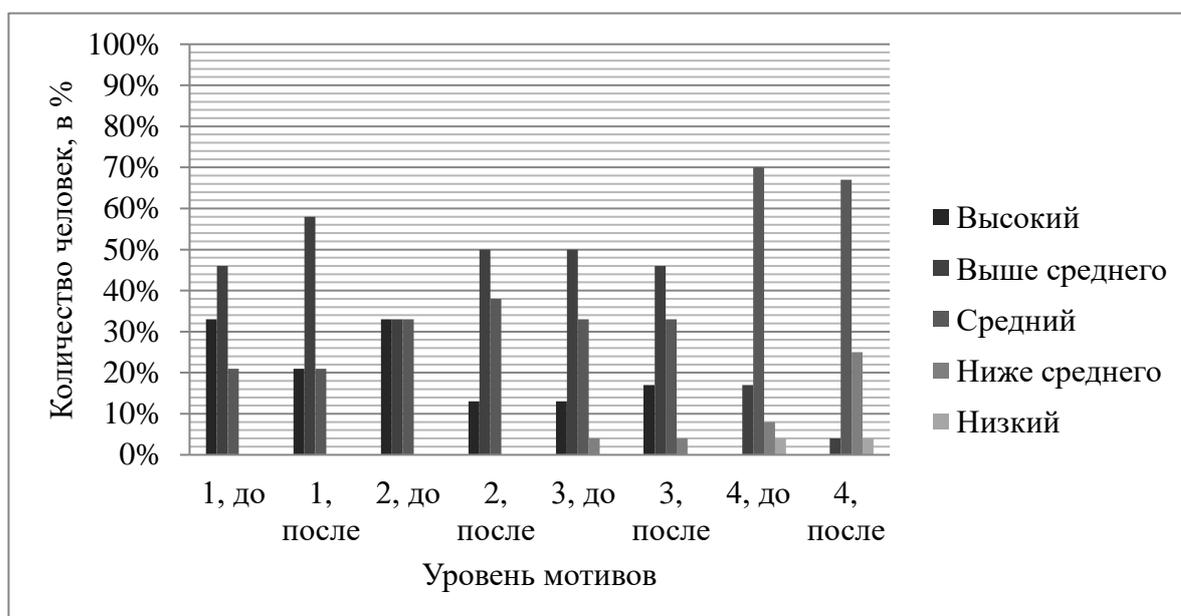


Рисунок 7 – Оценка профессиональной готовности старшеклассников по методике «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова до и после реализации программы

Примечание – 1 – внутренние индивидуально-значимые мотивы, 2 – внутренние социально-значимые мотивы, 3 – внешние положительные мотивы, 4 – внешние отрицательные мотивы.

Внутренние индивидуально-значимые мотивы до реализации программы были выражены в большинстве учащихся с уровнем выше среднего и после реализации программы этот уровень стал еще выше – 58 % (14 чел.). Количество людей с высоким уровнем уменьшилось до 20 % (5 чел.). Остальные уровни остались неизменными.

Внутренние социально-значимые мотивы после реализации программы показали выраженный уровень выше среднего 50 % (12 чел.) и 38 % учащихся с средним уровнем. Количество людей с высоким уровнем уменьшилось до 13 % (3 чел.).

По шкале с внешними положительными мотивами количество учащихся с высоким уровнем выросло до 17 % (4 чел.). Тогда как количество людей с уровнями выше среднего уменьшилось до 46 % (11 чел.) с 50 % до реализации программы. Уровни средний, ниже среднего и низкий остались неизменными – 33 %, 4 % и 0 % соответственно.

По шкале внешних отрицательных мотивов количество людей с уровнем выше среднего уменьшилось до 4 % после реализации программы. после реализации программы уровень средний уменьшился до 67 %, в то время как уровень ниже среднего вырос до 25 % (6 чел.). Уровни высокий и низкий остались без изменений.

Можно сделать вывод, что у учащихся преобладают внутренние индивидуально и социально значимые мотивы выбора профессии: подростки движимы не столько материальными стимулами или выгодами, которые могут извлечь, сколько искренним интересом к выбранной профессии, стремлением к творческому самовыражению и желанием реализовать свои способности. Это подчеркивает важность личных увлечений и социальных ценностей в процессе профессионального выбора.

Для исследования предметных интересов использовалась методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной.

Рассмотрим результаты на рисунке 8.



Рисунок 8 – Оценка профессиональной готовности старшеклассников по методике «Карта интересов» С.Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной до и после реализации программы

Согласно данным, после реализации программы у большинство учащихся выраженность интересов осталась неизменной – 50 % (12 чел.). неизменным остался низкий и высокий уровни – 13 % и 0 % соответственно. Количество учащихся с уровнем выше среднего уменьшилось с 17 % до 8 % (2 чел.). за то возросло количество людей с средним уровнем с 21 % до реализации программы и до 29 % (7 чел.).

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональные интересы у учащихся остались не особо выраженными.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования возможно будет эффективным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, был использован T-критерий Вилкоксона. Расчёт T-критерия Вилкоксона был проведён по результатам методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская, который представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, табл. 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня профессиональной готовности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня профессиональной готовности.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня профессиональной готовности превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня профессиональной готовности.

$$T = \sum R_r$$

$$T = 25,5$$

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{\text{крит } \rho_{0,05}} = 25 \\ T_{\text{крит } \rho_{0,01}} = 15 \end{array} \right.$$

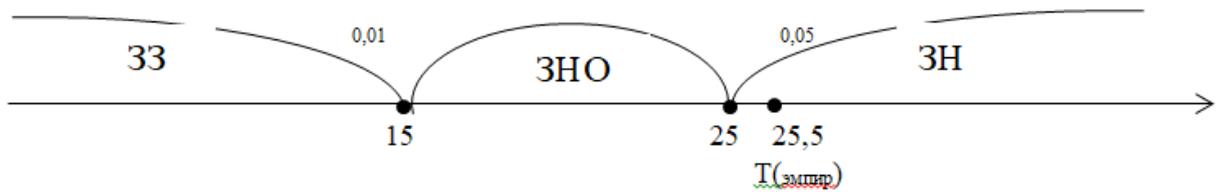


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Профессиональная готовность»
А.П. Чернявская

Т.к. $T_{(эмпир)}$ находится в зоне незначимости, принимаем гипотезу H_0 . Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня профессиональной готовности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня профессиональной готовности. То есть, проведя расчет Т-критерия Вилкоксона, можно сказать, что программа была неэффективна для повышения уровня профессиональной готовности.

Проведем аналогичные расчеты с показателями мотивации по методике «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчаровой (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, табл. 5)

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня мотивации к выбору профессии не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня мотивации к выбору профессии.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня мотивации к выбору профессии превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня мотивации к выбору профессии.

$$T = \sum R_r$$

$$T = 24,5$$

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{крит} \rho_{0,05} = 35 \\ T_{крит} \rho_{0,01} = 23 \end{array} \right.$$

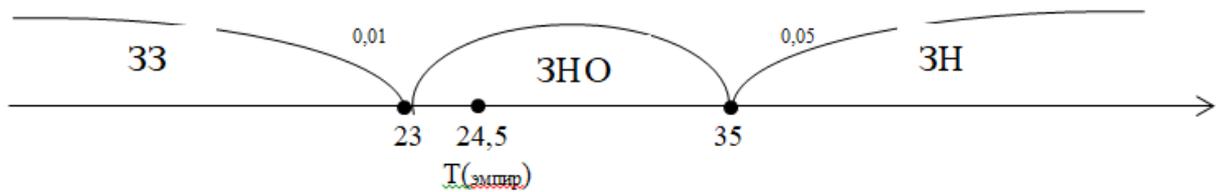


Рисунок 10 – Ось значимости по методике «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой

Т.к. $T_{(эмпир)}$ находится в зоне неопределенности, принимаем гипотезу H_1 . Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня мотивации к выбору профессии превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня мотивации к выбору профессии. То есть, можно сказать, что расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что программа была эффективна для повышения уровня мотивации к выбору профессии.

Проведем расчеты с показателями выраженности интересов по методике «Карта интересов» С. Я. Карпиловской, адаптация Г. В. Резапкиной (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, табл. 6).

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня выраженности профессиональных интересов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня выраженности профессиональных интересов.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня выраженности профессиональных интересов превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня выраженности профессиональных интересов.

$$T = \sum R_r$$

$$T = 50$$

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{крит} \rho_{0,05} = 30 \\ T_{крит} \rho_{0,01} = 19 \end{array} \right.$$

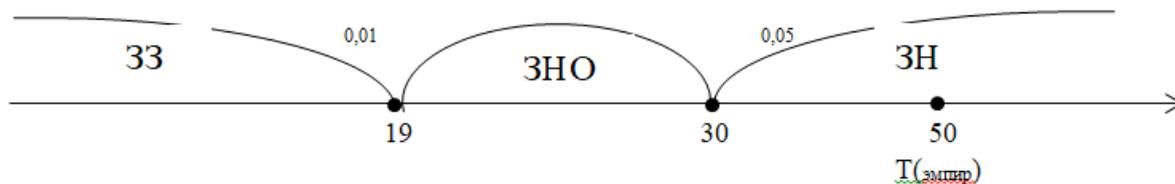


Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Карта интересов»
С.Я. Карпиловской, адаптация Г. В. Резапкиной

Т.к. $T_{(эмпир)}$ находится в зоне незначимости, принимаем H_0 . Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня выраженности предметных интересов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня выраженности профессиональных интересов. Так, можно сказать, что расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что программа была не эффективна для повышения выраженности предметных интересов старшеклассников.

Таким образом, интерпретируя результаты исследования, можно сделать вывод, что профессиональное самоопределение старшеклассников после реализации программы характеризуется повышением по шкалам автономности, информированности, планирования и эмоционального отношения, то есть учащиеся знают информацию о мире профессий, имеют общее представление о том, как выбирать и планировать свой профессиональный рост и ориентируются на собственные решения.

У учащихся преобладают внутренние индивидуально и социально значимые мотивы выбора профессии: подростки мотивированы не материальным стимулом или выгодами, которые они могут получить, а интересом к профессии, творческим самовыражением и т.д. Профессиональные интересы у большинства учащихся выражено слабо.

Так, с помощью Т-критерия Вилкоксона гипотеза исследования, что формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования будет эффективным, если проанализировать показатели профессиональной готовности, мотивации и выраженность интересов, разработать и

реализовать модель и программу формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования, была частично подтверждена. Программа была эффективна для повышения уровня мотивации к выбору профессии у старшеклассников, и не показала значимых результатов для уровней профессиональной готовности и выраженности предметных интересов.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей, подростков и педагогов по формированию адекватного профессионального самоопределения.

Для родителей подростков, у которых наступает пора профессионального выбора и определения стратегии своего жизненного пути, важно дать о своей или знакомой профессии максимально объективное представление, не навязывая свое мнение ребенку. В период профессионального самоопределения важно показать все стороны профессиональной деятельности с положительными и отрицательными сторонами, требованиями. Важно рассказать о всех требованиях к выбираемой профессии, так как это поможет узнать о интересующей профессии больше информации и оценить свои возможности в соответствии с ними.

Немаловажным является реальное трудоустройство и та профессия, которую он выбирает. Родителям можно по возможности помочь подростку в поиске актуальной информации по выбранной профессии и ситуации на рынке труда. В этом случае помощь родителя не должна быть

навязчивой или авторитарной, потому что подросток способен осуществить поиск информации и ее оценку самостоятельно.

Родители или другие законные представители подростка не должны ограничивать его в выборе профессии, а также критиковать или отговаривать от каких-либо вариантов. Гораздо важнее прислушиваться к мнению ребенка относительно его профессионального пути, избегая при этом активного советования и давления. Если они желают переубедить ребенка в его решении, это следует делать тактично, предоставляя обоснованные аргументы.

Помимо предоставления объективной информации о профессиях, родителям следует создавать условия для самостоятельного и активного поиска детьми правильных, нравственно обоснованных ответов на вопросы: «С кем (с какой общностью людей) быть?», «Каким быть?», «Где я смогу быть наиболее полезным людям?», «Что я могу предложить обществу?». Это может включать беседы с подростком о выборе профессии, его желаниях и возможностях. Важно, чтобы родитель подходил к обсуждению без навязывания своего мнения и без занижения или завышения способностей ребенка. Такие беседы могут проводиться не единожды и могут включать участие классного руководителя или педагога-психолога, что поможет подростку лучше разобраться в вопросах карьерного роста, жизненных ценностей и целей.

Рекомендации по формированию профессионального самоопределения старшеклассников для подростков.

Первым делом нужно составить список подходящих профессий. Эти профессии могут нравиться, быть интересными, высокооплачиваемыми, творческими и т.д. Список поможет определить сферу профессиональной деятельности, например, сфера пищевой промышленности, которая будет включать в себя разные профессии.

Также важно для каждой профессии определить требования:

1. Выбираемая профессия и будущий род занятий.

2. Выбираемая профессия и жизненные ценности.
3. Выбираемая профессия и жизненные цели.
4. Выбираемая профессия и горячие сегодняшние проблемы.
5. Выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности.
6. Желательный уровень профессиональной подготовки.
7. Выбираемая профессия и склонности и способности.
8. Желательные содержание, характер и условия работы.

Это поможет разобраться со списком профессий, определить наиболее возможные варианты трудовой деятельности. Такая работа с информацией может занять не один день, поэтому стоит подойти к классификации информации ответственно.

Следующим важным этапом станет оценка значимости каждого требования. Нужно выяснить, насколько важны все перечисленные критерии. Возможно, есть менее значимые требования, которые можно не учитывать. Это поможет определить приоритеты в различных профессиях и выделить ключевые аспекты, на которые стоит обратить внимание. Подростки могут обсудить это с друзьями, родителями или школьным психологом. Также полезно будет найти необходимую информацию в интернете.

Для подростка может быть особенно важно поговорить о своем профессиональном выборе с ровесниками, так как они могут лучше понять его ситуацию, чем взрослые. Сверстники находятся в аналогичных условиях и могут поддержать друга или подругу в их переживаниях. Этот процесс может занять несколько дней в зависимости от уровня осведомленности подростка и его мотивации.

Следующий шаг – это оценка соответствия своим требованиям для каждой из выбранных профессий. Помимо требований к профессии, существуют и требования самой профессии.

Необходимо проанализировать, развиты ли у подростка профессиональные качества, соответствуют ли его интеллектуальные способности, психологические особенности и состояние здоровья требованиям выбранной сферы. Это можно сделать через самостоятельный анализ своих способностей или с помощью беседы с родителями или психологом, что поможет ему лучше понять информацию. Подросток также может обсудить свои мысли с друзьями или другими близкими людьми.

Далее необходимо обдумать, какая профессия из списка наиболее соответствует всем критериям. Для подтверждения своих размышлений можно обсудить выбор с друзьями, родителями, учителями, психологом или профконсультантом. Важно помнить, что подростку следует в значительной степени опираться на собственное мнение и не следовать слепо советам родителей, педагогов или друзей.

Следующим шагом станет определение основных практических шагов к достижению успеха. Это означает, что нужно разбить общую цель на более мелкие задачи – шаги, которые помогут подростку достичь желаемого результата. Важно выяснить, в каком учебном заведении можно получить профессиональное образование, какие школьные предметы необходимо сдавать на ОГЭ или ЕГЭ и как правильно подготовиться к экзаменам.

Также следует обратить внимание на то, как развивать профессионально важные качества, получать практический опыт в выбранной специальности и повышать свою конкурентоспособность на рынке труда. Все эти задачи являются шагами к достижению цели и овладению выбранной профессией.

Подростку может быть полезно пообщаться с педагогом-психологом или классным руководителем. Так, можно вывести рекомендации для педагогов в образовательной организации. Для поддержки подростков стоит организовать индивидуальные и групповые профориентационные

беседы, диспуты и конференции, на которых дети и учителя смогут обсуждать профессии, предложенные самими учениками. Это поможет подросткам лучше ориентироваться в мире профессий и актуальных тенденциях на рынке труда.

Также можно на таких занятиях давать задания для учащихся – подготовить презентацию о профессии, которую подросток выбрал или считает интересной. Это поможет учащимся проанализировать и сгруппировать необходимую информацию.

Для выпускных классов в образовательных учреждениях можно по возможности организовывать посещение учащимися дней открытых дверей в вузах и средних профессиональных учебных заведениях. Это проинформирует подростков об образовательных учреждениях и условиях поступления и обучения.

Еще одна возможность помочь подросткам с профессиональным самоопределением – организовывать встречи учащихся с выпускниками школы – студентами вузов, средних профессиональных учебных заведений. Выпускники школы, которые поступили в вузы или средние профессиональные учебные заведения могут рассказать о деталях поступления, обучения на определенную профессию и в определенном учебном заведении. К тому же учащиеся охотно общаются со студентами, так как могут легко найти общий язык и узнать нужную информацию о будущем изменении в их жизни.

По отношению к родителям учащихся можно проводить родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению.

Важно рассказать родителям о том, как помочь подростку понять и узнать как правильно выбрать будущую профессию. Это поможет установить между родителями и подростком понимание и взаимосвязь [54].

Таким образом, можно сделать вывод, что основными рекомендациями как для родителей, так и для самих подростков являются поиск достоверной информации о мире профессий и рынке труда в настоящее время и обсуждение выбора профессии. Поиск информации возможен как самостоятельная работа, и как работа на занятиях в школе или семейное обсуждение. Важно для подростков обсуждать информацию о профессиях или свой выбор профессии, выбор учебного заведения в кругу родных, друзей или людей, занимающихся профориентационной работой, например, обсудить выбор с школьным педагогом-психологом.

Выводы по третьей главе:

В третьей главе, мы раскрыли цели, задачи, принципы, концептуальные основы программы по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования и показали цели и задачи каждого занятия. Также в третьей главе мы описали результаты диагностики после реализации программы.

Таким образом, анализируя результаты исследования, можно заключить, что профессиональное самоопределение старшеклассников после реализации программы проявляется в увеличении показателей автономности, информированности, планирования и эмоционального отношения. Это означает, что учащиеся обладают знаниями о мире профессий, имеют общее представление о том, как выбирать и планировать свою карьеру, и ориентируются на собственные решения. У учащихся преобладают внутренние мотивы выбора профессии, которые имеют индивидуальное и социальное значение: подростки движимы не материальными стимулами или выгодами, а интересом к профессии, возможностью творческого самовыражения и т.д. Однако профессиональные интересы большинства учащихся выражены слабо.

С помощью Т-критерия Вилкоксона была опровергнута гипотеза исследования о том, что формирование готовности к профессиональному

самоопределению у старшеклассников с использованием психологического консультирования будет эффективным. При анализе показателей профессиональной готовности, мотивации и выраженности интересов, а также разработке и реализации модели и программы формирования готовности к профессиональному самоопределению с помощью психологического консультирования оказалось, что программа неэффективна для повышения уровня профессиональной готовности и выраженности предметных интересов, однако способствовала увеличению мотивации к выбору профессии.

По итогам были составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей, подростков и классного руководителя или педагога-психолога по формированию адекватного профессионального самоопределения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было направлено на теоретическое обоснование, разработку и экспериментальную проверку эффективности программы по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования.

Поставленные задачи исследования, такие как анализ профессионального самоопределения старшеклассников как предмета научного исследования в психологии; разработка и реализация модели формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования; описание этапов, методов, методик исследования; характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента; разработка и реализация программы формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования; анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования; составление рекомендаций по формированию готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников, были достигнуты.

Мы проанализировали понятие «профессиональное самоопределение» в психолого-педагогической литературе с различных точек зрения, что позволяет выявить разные аспекты этого явления, его механизмы, детерминанты и динамику развития на протяжении всей жизни. Профессиональное самоопределение представляет собой процесс личного поиска, в ходе которого формируется ценностное отношение к будущей профессии с учетом всех значимых для человека факторов, а также процесса ее освоения личностью.

К особенностям готовности профессионального самоопределения и самооценки старшеклассников можно отнести следующие аспекты: новообразование психики в ранней юности, которое включает личностное и профессиональное самоопределение; социальная ситуация развития, способствующая этому процессу; ведущая деятельность, связанная с профессиональным самоопределением; мотивационный компонент, включающий влияние престижа профессии, потребностей рынка труда, средств массовой информации, окружения учащегося, социально-экономического статуса семьи, а также склонностей, способностей, интересов, уровня самооценки и притязаний. Также выделили черты, присущие старшеклассникам с высоким уровнем готовности к профессиональному самоопределению.

На основе выделенных черт готовности к профессиональному самоопределению мы разработали модель формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с использованием методов психологического консультирования, которая состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

Для опытно-экспериментального исследования мы описали этапы, методы и методики исследования, которые помогут в достижении цели и задач исследования профессионального самоопределения старшеклассников, соответствуя поставленным целям, условиям проведения психологического эксперимента, доказательством или опровержением основной гипотезы исследования: теоретические (анализ; обобщение психолого-педагогической литературы; синтез, моделирование); эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент; тестирование); психодиагностические (тестирование по методикам), т.е. диагностическая методика «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская; методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной; методика

«Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова; Математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №21» г. Озерска, Челябинская область, учащиеся 11 класса, 24 чел.

Проинтерпретировав результаты констатирующего эксперимента, можно сказать, что профессиональное самоопределение старшеклассников отличается высокой степенью автономности, средним уровнем осведомленности о профессиях и высокими показателями в принятии решений, планировании и эмоциональном отношении к выбору будущей профессии. В их мотивации преобладают внутренние индивидуальные и социально значимые факторы. Профессиональные интересы у большинства учащихся не выражены.

Для того чтобы сформировать готовность к профессиональному выбору, мы разработали программу, направленную на повышение профессиональной готовности, повышение мотивации к выбору профессии и формированию предметных интересов методами психологического консультирования, элементами тренинговой деятельности. Для того, чтобы проверить эффективность программы формирования готовности к профессиональному выбору мы провели повторную диагностику по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы. Таким образом, анализируя результаты исследования, можно сделать вывод, что профессиональное самоопределение старшеклассников после внедрения программы проявляется в росте показателей автономности, информированности, планирования и эмоционального отношения. У них преобладают внутренние мотивы выбора профессии, имеющие как индивидуальное, так и социальное значение: подростки движимы не материальными стимулами, а интересом к профессии и возможностью творческого

самовыражения. Тем не менее, профессиональные интересы большинства учащихся остаются также слабо выраженными.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов трех методик.

Результат проведения критерия для методики «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская показал, что $T_{(эмфир)} = 25,5$ находится в зоне незначимости при $T_{(кр)} (0,05)$.

Результат проведения критерия для методики «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчаровой показал, что $T_{(эмфир)} = 24,5$ находится в зоне неопределенности при $T_{(кр)} (0,01)$.

Результат проведения критерия для методики «Карта интересов» С. Я. Карпиловской, адаптация Г. В. Резапкиной показал, что $T_{(эмфир)} = 50$ находится в зоне незначимости при $T_{(кр)} (0,05)$.

На основании данных результатов мы делаем вывод, что гипотеза исследования подтвердилась частично. Программа не оказала значительного влияния на повышение уровня профессиональной готовности и выраженности предметных интересов, однако способствовала увеличению мотивации к выбору профессии.

По итогам работы были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей, подростков и педагогов по формированию адекватного профессионального самоопределения.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская А. К. Стратегия жизни : – Москва : Мысль, 2021. – 230 с.
2. Александрова Н. И. Содействие формированию и развитию личностных результатов школьников. Методические рекомендации для специалистов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение ФГОС / ред. И. В. Серафимович, О. А. Беляевой – Ярославль : ИД «Канцлер», – 2017. – 261с.
3. Алашеев С. Ю. Профессиональное самоопределение школьников: недоопределение или полная неопределенность? / С.Ю. Алашеев // Журнал руководителя управления образованием. – 2022. – № 3. – С. 45-48.
4. Алтенова Г. С. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старших школьников / Г. С. Алтенова, Т. Ю. Тодышева. // Молодой ученый. – 2021. – № 23 (103). – С. 868-871.
5. Асеев В. Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности : – Москва : Академия, 2018. – 150 с.
6. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – Москва : Смысл, – 2017.
7. Афанасьева Н. В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» / Н. В. Афанасьева, Н. В. Малухина, М. Г. Пашнина. – СПб. : Речь, 2017. – 366с.
8. Битянова М. А. Кризис самоопределения / М. А. Битянова // Школьный психолог. – 2019. – № 34. – С. 12-13.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт Петербург. : Прайм – Еврознак, 2006. – 672 с. – ISBN: 978-5-93878-232-5.

10. Бодров В. А. Психологические основы профессиональной деятельности / Сост. В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2017. – 855 с.
11. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / Учебное пособие для вузов – Москва. ПЕР СЭ, 2021 – 511с.
12. Бучарская О. А. Исследование профессионального самоопределения в юношеском возрасте / О. А. Бучарская, Н. А. Невольниченко. // Молодой ученый. – 2021. – № 12 (250). – С. 254-257.
13. Введение в общую психологию : курс лекций / сост. Гиппенрейтер Ю. Б. – Москва : АСТ, Астрель, 2023.
14. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психол. – 1994. – №2. – С. 19-27. – ISBN: 978-5-28465-937-5.
15. Гинзбург М. Р. Психология личностного самоопределения. – Москва : ПИ РАО, – 2017.
16. Голубева Е. А. Проблема детерминации профессионального самоопределения личности в психологии / Е. А. Голубева, Н. Г. Коржова // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С.546-549.
17. Горбунова Н. В. Моделирование в психолого-педагогических исследованиях: научно-исследовательские модели / Н. В. Горбунова // Педагогический вестник. – 2020. – № 12. – С. 14–16.
18. Горбунова Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С. 40–42.
19. Грецов А. Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. / Питер, – 2020.
20. Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я. С. Сунцова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2021. – 142 с.

21. Долгова В. И. Модель компетенций субъектов психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения личности / В. И. Долгова, Е. А. Пудеева, В. А. Чвякин // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 6(72). – С. 518–539.

22. Ермолаева М. В., Лубовский Д. В., Силаева Л. В. Проблема личностного самоопределения в трудах Л. И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода. / Психолого-педагогические исследования, – 10(3), – 148–159с.

23. Ждан А. Н. История психологии. От Античности до наших дней : учебник / А. Н. Ждан : – Академический проект М. – 2023.– 587 с. – ISBN: 978-5-8291-2201-0.

24. История зарубежной психологии (30 - 60-е гг. XX в.). / Под редакцией П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. – Москва: Издательство Московского университета, 2021. – 344 с. – ISBN: 978-5-63839-3483-7.

25. История психологии : учеб. пособие для студ. вузов / сост. Н.О. Леоненко. – Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2019. – 132 с. – ISBN: 978-5-26489-7475-2.

26. Климов Е. И. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2022. – 278 с. – ISBN: 978-5-89238-4992-9.

27. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. А. Климов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2019. – 304 с. – ISBN: 978-5-72474-1839-3.

28. Климов Е. А. Развивающийся человек в мире профессий. / Е. А. Климов – Обнинск, 2017.

29. Козлов В. В. Методология и практика проведения психологического исследования / В. В. Козлов, О. П. Фролова, М. Г. Юркова. – Ярославль : РПФ «Титул», 2022. – 224 с.

30. Кунц Л. И. Особенности профессионального становления студентов / Л. И. Кунц; Под науч. ред. О. А. Белобрыкиной, О. А. Шамшиковой // Проблемы психологии мотивации, НГПУ. – Новосибирск, 2022. – С. 84–218.
31. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2019. – № 1. – С. 51-65.
32. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Речь, 2020. – 590 с. – ISBN: 978-5-9614-2297-9.
33. Маркова А. К. Психология профессионализма. – Москва: Знание, – 2018.
34. Марцинковская Т. Д. История психологии : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Т. Д. Марцинковская. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2019. – 544 с.
35. Математическая статистика для психологов / О. Ю. Ермолаев. – Москва: МПСИ: Флинта, 2022. – 336 с.
36. Митина Л. М. Психологическое сопровождение выбора профессии / Л.М. Митина. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2023. – 126 с.
37. Никифоров Г. А. Психологическое обеспечение профессиональной направленности / Г. А. Никифоров // Социально-гуманитарные знания. – 2019. – №1. – С.152. – ISBN: 978-5-89434-7011-5.
38. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 460 с. – ISBN 978-5-534-00249-2.
39. Общая и профессиональная педагогика : Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение» / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. – Брянск : в 2-х книгах, Изд-во Брянского государственного университета, 2019. – Кн.1 – 174 с.

40. Окладникова В. Д., Сафонова М. В. Особенности личностного самоопределения в подростковом возрасте / Глобус: психология и педагогика. – 2020. – №5 (40). – С. 6-7.
41. Петровский, А. В. Возрастная и педагогическая психология / А. В. Петровский. – Москва: Просвещение, – 2019. – 288с.
42. Профессиональное самоопределение субъектов: акмеологический подход: учеб. пособие / А.А. Деркач (отв. ред.) и др. – Москва : Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2020. – 121 с.
43. Пряжников, Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения : учеб.-метод. пособие / Н. С. Пряжников. – 2-е изд., стер. – Москва: МПСИ – 2023. – 400 с.
44. Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников. – Москва : Издательский центр «Академия», 2023. – 320 с. – ISBN: 978-5-03382-4859-9.
45. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие / Отред. Н.В. Самоукина. – 2-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 224 с. – ISBN: 978-5-318-00560-8.
46. Психология и педагогика профессиональной деятельности : Учебник для студентов непсихологических ВУЗов. / Отред. Н. В. Самоукина. – Москва : «Тандем», 2017. – 352 с.
47. Путь к профессии : основы активной позиции на рынке труда / Учебное пособие. – Ярославль: – Центр «Ресурс» – 2023. – 152с.
48. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология. 8-11 кл.: Учебник / Питер, – 2019.
49. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. – Москва. : Генезис – 2020.
50. Ретивых М.В. Как помочь выбрать профессию / М.В. Ретивых, В.Д. Симоненко. – Тула: Приок. кн. изд-во, – 2020. – 156 с.

51. Рогов Е., Выбор профессии: становление профессионала / Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019.
52. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Питер, – 2019.
53. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 2019.
54. Рыбина Е. А. Общепсихологические методы научного исследования / Е. А. Рыбина, А. А. Власова, В. А. Ротанова // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 8 (112). – С. 17.
55. Сафин В. Ф., Ников Г. П. Психологические аспекты самоопределения личности / В. Ф. Сафин, Г. П. Ников / Психологический журнал. – Т. 5. – № 4. – С. 23-25.
56. Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования : книга для чтения / авт-сост. С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев, Е. О. Черкашин. – Москва : Академия, 2020. – 176 с.
57. Словарь русского языка : В 4-х т. / Под ред. А. П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – Москва : РАН, Ин-т лингвистич. Исследований. – Рус. яз., Полиграфресурсы, 2019. – 702 с. – ISBN: 978-5-200-02676-8.
58. Сопровождение профессионального самоопределения обучающихся : монография / И. А. Килина, Н. В. Осипова, Е. В. Пономарева, Д. В. Траут / под ред. Е. Л. Рудневой. – Кемерово : ГБУ ДПО «КРИПО», 2020. – 168 с.
59. Сопровождение профессионального самоопределения школьников : метод. рекомендации / И. А. Килина, Е. В. Пономарева, Н. Т. Рылова, Д. В. Траут; под ред. Е. А. Пахомовой, Е. Л. Рудневой. – Кемерово : ГБУ ДПО «КРИПО», 2017. – 170 с.
60. Степанский В. И. Психологические факторы выбора профессии : теория, эксперимент / учеб.-метод. пособие // В. И. Степанский. – Москва : Академия, 2021. – 112 с.

61. Теоретические подходы к изучению сущности профессионального самоопределения в отечественной и зарубежной психологии / ред. Л. В. Мальцева. – Санкт-Петербург. – 2019. – с. 115-119.
62. Токарева Н. М. Основы возрастной психологии : Учебно-методическое пособие / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Кривой Рог, 2020. – 283 с.
63. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) : принят Государственной Думой 21 дек. 2012 г. // одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.
64. Федорова Л. И., Игра: дидактическая, ролевая, деловая. Решение учебных и профессиональных проблем / Л. И. Федорова. – Москва : Форум, – 2022. – 176 с.
65. Формы и методы профориентации обучающихся : сборник методических рекомендаций / авт.-сост.: И. А. Килина, Е. В. Понамарева. – Кемерово : ГОУ «КРИРПО», 2023. – 94 с.
66. Чистякова С. Н. От учебы к профессиональной карьере : учеб. пособие / С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев. – Москва : Издательский центр Академия, 2021.
67. Чистякова С. Н., Лернер П. С. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников / Москва – Новая школа, – 2017.
68. Черникова Т. В. Профориентационная поддержка старшеклассников : Учебно-методическое пособие / Москва, – Глобус – 2018.
69. Чернявская А. П. Психологическое консультирование профессиональной ориентации. – Москва, ВЛАДОС-ПРЕСС – 2021. – 96 с.
70. Choosing a vocation – Frank Parsons. – London. Gay & Hancock, Ltd. 12 & 13 Henrietta Street, W. C. – 2008. – URL: https://openlibrary.org/books/OL7042543M/Choosing_a_vocation.

71. The Psychology Of Careers An introduction to vocational development. – Donald E. Super. – Harper & Row. – 1957. – URL: https://openlibrary.org/works/OL4550545W/The_psychology_of_careers?edition=key%3A/books/OL6221681M

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования

Диагностическая методика «Профессиональная готовность».

Автор психодиагностической методики: А. П. Чернявская.

Назначение психодиагностической методики: методика может применяться для определения уровня готовности совершить адекватный профессиональный выбор.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: методика представляет собой опросник, состоящий из 99 вопросов. Состоит из пяти шкал: «автономность» (20 вопросов), «информированность» (17 вопросов), «ориентация во времени» (планирование) (20 вопросов), «принятие решения» (20 вопросов), «эмоциональное отношение» (22 вопроса). Вопросы шкал распределены в методике в случайном порядке. Форма ответов на вопросы – дихотомическая (да, нет).

Процедура обследования: предназначена для учащихся 9-11-х классов. Индивидуальная/групповая.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые сырые баллы. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с «ключом».

Регистрируемые показатели: «автономность»; «информированность»; «ориентация во времени» (планирование); «принятие решения»; «эмоциональное отношение».

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений об особенностях ваших представлений о мире профессий. Если вы согласны с тем, что написано в утверждении, то поставьте в бланке ответов плюс, если не согласны - минус.

Текст методики:

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьезных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую свое прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.

7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определенным целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем.
19. Я предпочитаю, спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь, о своём, будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет выбрать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.

34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно думать о перспективах, которые дает та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не дает.
38. У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманый риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я знаю, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить, своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции у меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.

62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учебы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю ее на другую.
66. Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперед.
75. Я не знаю, почему я выбрал именно эту профессию!
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперед.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне все равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.

88. Все, что со мной происходит, – дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей.
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

Ключ:

Автономность: 8+, 14+, 19-, 24-, 30-, 34-, 45+, 50+, 53-, 57-, 61-, 65-, 71-, 75-, 78-, 83-, 86-, 92-, 94-, 96-.

Информированность: 1+, 4+, 7+, 13-, 21+, 27+, 35-, 37-, 40+, 48+, 66-, 68+, 73+, 76-, 80-, 84-, 91-.

Принятие решения: 2+, 3+, 11+, 16+, 20-, 25+, 31+, 36+, 42+, 47+, 51+, 56+, 58-, 63-, 67+, 72+, 79+, 87+, 90+, 93+.

Планирование: 5+, 9+, 12+, 15+, 18+, 23-, 29-, 38-, 44-, 52+, 60+, 64+, 70+, 74+, 82-, 85-, 88-97-, 98+, 99+.

Эмоциональное отношение: 6-, 10-, 17-, 22-, 26+, 28-, 32-, 33-, 39-, 41-, 43-, 46+, 49-, 54-, 55-, 59-, 62-, 69-, 77-, 81-, 89-, 95-.

Уровень	Автономность	Информированность	Принятие решения	Планирование	Эмоц. отношение
Низкий	1-4	1-3	1-4	1-4	1-4
Ниже среднего	5-8	4-6	5-8	5-8	5-8
Средний	9-12	7-10	9-12	9-12	9-13
Выше среднего	13-16	11-13	13-16	13-16	14-17
Высокий	17-20	14-17	17-20	17-20	18-22
Макс.балл	20	17	20	20	22

Диагностическая методика «Карта интересов».

Автор психодиагностической методики: С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной.

Назначение психодиагностической методики: выявление индивидуальных особенностей профессиональных интересов.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: методика состоит из 50 вопросов. По каждой группе интересов методика содержит пять вопросов. 1-й и 2-й направлены на выяснение желания, познакомиться с определенной областью знаний или деятельности; 3-й и 4-й выясняют отношение к углубленному познанию; 5-й - определяет склонность к активной практике в данной сфере.

Процедура обследования: раздаются перечни вопросов и листы ответов. Форма индивидуальная/групповая. Время 40 мин.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: после того как оптанты завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество плюсов в каждой из десяти колонок. Десять колонок - это десять возможных направлений профессиональной деятельности.

Регистрируемые показатели:

I. Физика и математика.

II. Химия и биология.

III. Радиотехника и электроника.

IV. Механика и конструирование.

V. География и геология.

VI. Литература и искусство.

VII. История и политика.

VIII. Педагогика и медицина.

IX. Предпринимательство и домоводство.

X. Спорт и военное дело.

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. Максимальный балл – 5 – говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма ни в одном столбце не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

Инструкция: Данные вопросы касаются Вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли Вам делать то, о чем говорится в опроснике?

Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте «+». Если не нравится – «-». Если сомневаетесь, тогда поставьте «?». Это не экзамен и не контрольная работа, поэтому здесь не может быть неправильных ответов – могут быть только необдуманные. Чем искреннее Вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат, который Вы получите сразу после завершения работы. Не советуйтесь друг с другом и не тратьте много времени на размышления.

Текст опросника:

Мне нравится...

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

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

Бланк ответов:

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

Обработка и анализ результатов:

Исследование интересов, необходимых для различных профессий, проводится при помощи методики «Карта интересов» (С. Я. Карпиловская), при помощи которой

выясняются предметные интересы учащегося. По каждой группе интересов методика содержит пять вопросов. 1-й и 2-й направлены на выяснение желаний, познакомиться с определенной областью знаний или деятельности; 3-й и 4-й выясняют отношение к углубленному познанию; 5-й – определяет склонность к активной практике в данной сфере. После того как оптанты завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Значение	Балл
Низкий	1
Ниже среднего	2
Средний	3
Выше среднего	4
Высокий	5

Диагностическая методика «Мотивы выбора профессии».

Автор психодиагностической методики: Р. В. Овчарова.

Назначение психодиагностической методики: данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию.

Процедура обследования: испытуемому предлагается оценить по 5-балльной шкале каждое из 20 утверждений, характеризующих либо внутренние индивидуально значимые или внутренние социально значимые мотивы, либо внешние положительные или внешние отрицательные мотивы. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации. Форма индивидуальная/групповая. Время 20-30 мин.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: после завершения работы необходимо подсчитать сумму баллов по каждому типу мотивации. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

Регистрируемые показатели: внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы.

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность. Шкала оценок: 5 – очень сильно повлияло, 4 – сильно, 3 – средне, 2 – слабо, 1 – никак не повлияло.

Текст опросника:

№	Утверждения	Оценка	Тип
---	-------------	--------	-----

			МОТИВАЦИИ
1	Требует общения с разными людьми.		и
2	Нравится родителям.		-
3	Предполагает высокое чувство ответственности.		с
4	Требует переезда на новое место жительства.		+
5	Соответствует моим способностям.		и
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием.		-
7	Дает возможность приносить пользу людям.		с
8	Способствует умственному и физическому Развитию.		и
9	Является высокооплачиваемой.		+
10	Позволяет работать близко от дома.		+
11	Является престижной.		-
12	Дает возможность для роста профессионального мастерства.		с
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах.		-
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе.		с
15	Является привлекательной.		и
16	Близка к любимому школьному предмету.		+
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других.		с
18	Избрана моими друзьями.		-
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы.		+
20	Дает большие возможности проявить Творчество.		и

Обработка и интерпретация результатов:

После завершения работы необходимо подсчитать сумму баллов по каждому типу мотивации. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации. Условные обозначения: «и» – внутренне индивидуально значимые мотивы; «с» – внутренние социально значимые мотивы; «+» – внешние положительные мотивы, «-» – внешние отрицательные мотивы.

Значение	Балл
Низкий	1-5
Ниже среднего	6-10
Средний	11-15
Выше среднего	16-20
Высокий	21-25
Макс.балл	25

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников

Таблица 1 – Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников по методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская

Личный код	Регистрируемые показатели					
	Автономность	Информированность	Принятие решения	Планирование	Эмоциональное отношение	Общее значение
НД	Выше ср.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Выс.	Выс.
БК	Сред.	Сред.	Выше ср.	Выс.	Сред.	Выше ср.
ЯА	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.
ШЯ	Выше ср.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.
СМ	Выше ср.	Сред.	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.
БР	Сред.	Сред.	Ниже ср.	Ниже ср.	Сред.	Ниже ср.
ПА	Выс.	Сред.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.
БЕ	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Выс.	Выс.	Выше ср.
КР	Выс.	Сред.	Сред.	Выс.	Выс.	Выше ср.
МС	Выс.	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.
БИ	Сред.	Сред.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.
БА	Ниже ср.	Сред.	Сред.	Выше ср.	Выше ср.	Сред.
ХМ	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Сред.
ДЛ	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Выс.	Выс.	Выше ср.
СТ	Сред.	Сред.	Выс.	Сред.	Выс.	Выше ср.
БА	Выс.	Выше ср.	Выше ср.	Ниже ср.	Выс.	Выше ср.
БЯ	Выс.	Низ.	Выс.	Сред.	Выше ср.	Выше ср.

Продолжение таблицы 1

МА	Выше ср.	Ниже ср.	Выс.	Сред.	Выс.	Выше ср.
ПЛ	Сред.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
ТЕ	Ниже ср.	Сред.	Ниже ср.	Ниже ср.	Сред.	Ниже ср.
СА	Ниже ср.	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.
ЛМ	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Сред.
СВ	Выс.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Сред.
СО	Выше ср.	Сред.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.

Таблица 2 – Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников по методике «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной

Личный код	Регистрируемые показатели										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Общее значение
НД	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Сред.	Низ.	Ниже ср.	Ниже ср.	Ниже ср.	Выше ср.	Ниже ср.
БК	Низ.	Сред.	Ниже ср.	Выше ср.	Сред.	Низ.	Низ.	Сред.	Низ.	Сред.	Сред.
ЯА	Низ.	Выс.	Низ.	Низ.	Ниже ср.	Выше ср.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.	Ниже ср.
ШЯ	Сред.	Низ.									
СМ	Низ.	Сред.	Низ.	Низ.	Ниже ср.	Ниже ср.	Ниже ср.	Выше ср.	Низ.	Низ.	Ниже ср.
БР	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Ниже ср.	Низ.	Низ.	Низ.
ПА	Выс.	Сред.	Выс.	Выс.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Ниже ср.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
БЕ	Низ.	Ниже ср.	Низ.	Низ.	Выше ср.	Выс.	Выше ср.	Ниже ср.	Низ.	Низ.	Ниже ср.
КР	Сред.	Низ.	Выше ср.	Выше ср.	Низ.	Низ.	Выше ср.	Низ.	Низ.	Низ.	Ниже ср.
МС	Низ.	Выше ср.	Низ.	Низ.	Ниже ср.	Выше ср.	Выс.	Выс.	Ниже ср.	Выше ср.	Сред.
БИ	Низ.	Выс.	Низ.	Ниже ср.	Выше ср.	Выше ср.	Выс.	Выс.	Сред.	Сред.	Выше ср.
БА	Выше ср.	Ниже ср.	Сред.	Сред.	Ниже ср.	Ниже ср.	Выс.	Ниже ср.	Сред.	Выс.	Выше ср.
ХМ	Выс.	Низ.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Низ.	Низ.	Низ.	Выс.	Сред.	Сред.

Продолжение таблицы 2

ДЛ	Ниж е ср.	Низ.	Выс.	Выш е ср.	Низ.	Низ.	Выш е ср.	Низ.	Сред	Ниж е ср.	Ниж е ср.
СТ	Выс.	Низ.	Сред	Выш е ср.	Ниж е ср.	Ниж е ср.	Выш е ср.	Ниж е ср.	Низ.	Ниж е ср.	Сред
БА	Сред	Ниж е ср.	Низ.	Ниж е ср.	Низ.	Ниж е ср.	Низ.	Низ.	Сред	Выш е ср.	Ниж е ср.
БЯ	Низ.	Выш е ср.	Сред	Ниж е ср.	Ниж е ср.	Сред	Низ.	Сред	Низ.	Сред	Сред
М А	Низ.	Выш е ср.	Низ.	Низ.	Ниж е ср.	Низ.	Ниж е ср.	Низ.	Низ.	Низ.	Ниж е ср.
ПЛ	Сред	Низ.	Низ.	Сред	Низ.	Ниж е ср.	Низ.	Низ.	Выш е ср.	Ниж е ср.	Ниж е ср.
ТЕ	Ниж е ср.	Сред	Низ.	Низ.	Сред.	Сред	Низ.	Выш е ср.	Низ.	Низ.	Ниж е ср.
СА	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Низ.	Выш е ср.	Низ.	Низ.	Сред	Низ.	Низ.
Л М	Низ.	Сред	Низ.	Низ.	Ниж е ср.	Сред	Ниж е ср.	Низ.	Низ.	Низ.	Ниж е ср.
СВ	Сред	Выс.	Ниж е ср.	Ниж е ср.	Ниж е ср.	Выс.	Сред	Выс.	Выш е ср.	Низ.	Выш е ср.
СО	Низ.	Сред	Низ.	Низ.	Ниж е ср.	Выш е ср.	Выш е ср.	Ниж е ср.	Низ.	Ниж е ср.	Ниж е ср.

Таблица 3 – Результаты исследования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников по методике «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова

Личный код	Регистрируемые показатели				
	В.и.з.	В.с.з.	В.пол.	В.отр.	Общее значение
НД	Выше ср.	Выс.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
БК	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Сред.
ЯА	Выше ср.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Выше ср.
ШЯ	Выс.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.
СМ	Сред.	Сред.	Сред.	Низ.	Сред.
БР	Выше ср.	Выше ср.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.
ПА	Выс.	Выс.	Выше ср.	Ниж е ср.	Выше ср.
БЕ	Выс.	Выс.	Сред.	Ниж е ср.	Выше ср.
КР	Выше ср.	Выше ср.	Ниж е ср.	Сред.	Сред.
МС	Выс.	Выс.	Сред.	Выше ср.	Выше ср.
БИ	Выше ср.	Выс.	Выс.	Сред.	Выше ср.
БА	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.

Продолжение таблицы 3

ХМ	Выс.	Выс.	Выше ср.	Выше ср.	Выс.
ДЛ	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
СТ	Выше ср.	Выше ср.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
БА	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.
БЯ	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.
МА	Выс.	Выс.	Выс.	Сред.	Выше ср.
ПЛ	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.
ТЕ	Сред.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Сред.
СА	Выше ср.				
ЛМ	Выс.	Выс.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
СВ	Выше ср.	Сред.	Выше ср.	Сред.	Выше ср.
СО	Выс.	Выше ср.	Сред.	Сред.	Выше ср.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников средствами психологического консультирования

Вид программы: образовательная (просветительская), направленная на формирование профессионального самоопределения, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся.

Проблемная ситуация: старшеклассники часто сталкиваются с трудностями при выборе будущей профессии и образовательной траектории. Это связано с недостатком информации о профессиях, неуверенностью в своих способностях и интересах, а также с влиянием внешних факторов (ожидания родителей, социальные стереотипы и т.д.). В результате многие учащиеся испытывают стресс и тревогу, что может привести к неправильному выбору профессии или к откладыванию принятия решения.

Цель программы: создание условий для формирования психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению, выбору траектории дальнейшего образования, будущей профессии в соответствии с интересами и реальной оценкой своих способностей.

Задачи программы:

1. Выявление индивидуальных особенностей, склонностей и интересов учащихся.
2. Содействие в формировании у учащихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).
3. Содействие в формировании у учащихся внутренней мотивации, самостоятельности и укрепление готовности к принятию решения через положительное отношение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.
4. Оказание профориентационной поддержки, информирование учащихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности средствами психологического консультирования.
5. Повышение уровня психологической компетентности родителей и педагогов в области профессионального самоопределения учащихся.

Принципы программы:

— Принцип реалистичности, предполагающий учет конкретной ситуации в регионе, городе и ОО.

— Принцип научной обоснованности, предполагающий обязательность теоретико-методологического обоснования направлений работы на основе комплекса современных научно-теоретических подходов, эмпирических исследований и практической апробации.

— Принцип целостности, требующий рассматривать профессиональное самоопределение личностного обучающихся в контексте их жизненного и самоопределения.

— Принцип системности, предполагающий целостный и интегрированный подход к формированию готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению в ходе внеурочной деятельности.

Участники программы:

Старшеклассники (учащиеся 9-11 классов): основная целевая группа программы. Учащиеся, находящиеся на этапе выбора будущей профессии и образовательной траектории. Они могут испытывать неопределенность и стресс из-за предстоящего выбора, поэтому программа направлена на поддержку их в этом процессе.

Учителя и классные руководители: педагоги, которые могут оказывать поддержку учащимся в процессе профессионального самоопределения. Они могут участвовать в организации мероприятий, направленных на информирование о профессиях и образовательных возможностях.

Родители: важные участники процесса, которые могут влиять на выбор профессии своих детей. Программа включает беседу для родителей, направленную на повышение их осведомленности о процессе профессионального самоопределения и о том, как они могут поддержать своих детей.

Педагоги-психологи: специалисты, ответственные за проведение психологического консультирования, диагностики и занятий.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Педагоги-психологи

Сферы ответственности:

1. Проведение психологического консультирования и диагностики для старшеклассников.

2. Разработка и реализация образовательных мероприятий, направленных на формирование профессионального самоопределения.

3. Обеспечение индивидуального подхода к каждому учащемуся с учетом его интересов и способностей.

4. Поддержка и сопровождение учащихся в процессе выбора профессии и образовательной траектории.

Основные права:

1. Право на доступ к необходимым ресурсам и информации для выполнения своих обязанностей.

2. Право на участие в разработке программ и методических материалов.

3. Право на взаимодействие с родителями и педагогами для достижения общих целей.

Основные обязанности:

1. Проведение регулярных встреч и консультаций с учащимися.

2. Обеспечение конфиденциальности информации об учащихся.

3. Оценка эффективности программы и внесение необходимых изменений.

Учащиеся (старшеклассники):

Сферы ответственности:

1. Активное участие в мероприятиях программы.

2. Открытость к получению обратной связи от педагога-психолога и других учащихся.

Основные права:

1. Право на получение индивидуальной консультации и поддержки.

2. Право на участие в различных образовательных мероприятиях.

3. Право на выражение своего мнения.

Основные обязанности:

1. Участие в диагностических мероприятиях.

2. Соблюдение правил конфиденциальности во время занятий.

3. Активное вовлечение в процесс самоопределения и выбора профессии.

Родители

Сферы ответственности:

1. Поддержка своих детей в процессе выбора профессии и образовательной траектории.

2. Участие в родительских собраниях.

3. Обсуждение с детьми их интересов, способностей и планов на будущее.

Основные права:

1. Право на получение информации о программе и ее результатах.
2. Право на участие в обсуждении вопросов, касающихся профессионального самоопределения детей.
3. Право на консультации у педагога-психолога по вопросам выбора профессии.

Основные обязанности:

1. Создание поддерживающей атмосферы для детей в вопросах выбора профессии.
2. Открытость к общению с педагогами.

Педагоги

Сферы ответственности:

1. Взаимодействие с педагогом-психологом в рамках программы.
2. Поддержка учеников в их стремлениях к профессиональному самоопределению.

Основные права:

1. Право на получение информации о состоянии программы и ее эффективности.
2. Право на участие в обучении и повышении квалификации по вопросам профессионального самоопределения.

Основные обязанности:

1. Содействие учащимся в осознании их интересов и способностей.
2. Участие в организации мероприятий, направленных на профессиональное самоопределение.
3. Обеспечение обратной связи между учениками и педагогом-психологом.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы: диагностические методики и раздаточный материал, презентации по темам занятий программы.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы: кабинеты для занятий с учащимися и родителями, мультимедийное оборудование для презентаций.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ст. 66).

Федеральные государственные образовательные стандарты всех уровней образования (ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО).

Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (ФГАУ «ФИРО», 2015).

Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области. Утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 14 августа 2020 г. N 01/1739.

Сопровождение профессионального самоопределения школьников : метод. рекомендации / И. А. Килина, Е. В. Пономарева, Н. Т. Рылова, Д. В. Траут; под ред. Е. А. Пахомовой, Е. Л. Рудневой. – Кемерово : ГБУ ДПО «КРИПО», 2017. – 170 с.

Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. Часть 2 – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2021. – 142 с.

Условия реализации программы: программа состоит из 12 занятий. Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Возможна консультации в индивидуальной форме.

Формы и методы работы: наблюдение, беседа, консультирование, групповая дискуссия, деловые и профориентационные игры, «мозговые штурмы», использование ИКТ.

Диагностический инструментарий: диагностическая методика «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская, методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова, Методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной.

Методы работы: беседа, дискуссия, консультация групповая и индивидуальная, игра «Угадай профессию», «Профконсультация», деловые игры «Ведение телефонных переговоров», «Суд над безработным», «Кадровый вопрос».

Ожидаемые результаты реализации программы. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

- формирование осознанного отношения учащихся к выбору профессии и жизненному самоопределению, повышение готовности к выбору профессии,
- адекватная оценка учащимися своих способностей, склонностей, ценностных предпочтений и профессиональных намерений,

- умение анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений,
- освоение учащимися понятий и знаний из области мира профессий,
- знание основных правил выбора профессии, проектирования дальнейшего образовательного маршрута.

Количественные:

- увеличение числа учащихся, имеющих средний или высокий уровень готовности к выбору профессии (Диагностическая методика «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская),
- увеличение числа учащихся, имеющих средний или высокий уровень мотивации (методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова),
- увеличение числа учащихся, имеющих выраженные предметные интересы (методика «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной).

Тематическое планирование

Тема, кол-во часов	Содержание	Формы и методы работы
Вхождение в мир профессий (2 ч.)	Мир профессий: как изменялся облик профессий с течением времени.	Беседа, групповая дискуссия, игра «Угадай профессию».
	Моя готовность к выбору профессии. Мои профессиональные склонности и интересы. Мотивация выбора профессии.	Беседа, консультация по результатам диагностики в индивидуальной/групповой форме.
Человек в мире профессий (5 ч.)	Исследование рынка труда.	Групповая дискуссия, мозговой штурм, консультация
	Центр занятости и трудоустройство.	индивидуальная по запросу.
	Учимся управлять своим временем.	Групповая дискуссия, беседа, консультация индивидуальная по запросу.
	Как составить резюме. Правила собеседования.	Групповая дискуссия, беседа, консультация индивидуальная по запросу.
	Консультация для родителей учащихся.	Консультация с родителями на родительском собрании.
Практикум (5 ч.)	Игра «Профконсультация».	Игра «Профконсультация», беседа. Консультация индивидуальная по запросу.
	Игра «Ведение телефонных переговоров».	Инструктаж к игре «Ведение телефонных переговоров». Обсуждение в группе. Консультация индивидуальная по запросу.
	Игра «Кадровый вопрос».	Инструктаж к игре «Кадровый вопрос». Обсуждение в группе.

		Консультация индивидуальная по запросу.
	Профориентационная игра «Суд над безработным».	Инструктаж к игре «Суд над безработным». Беседа. Консультация индивидуальная по запросу.
	Индивидуальная и групповая работа «Профессия моей мечты».	Дискуссия, презентация работы, беседа.

Занятие 1. Мир профессий.

Цель: актуализация процесса профессионального самоопределения, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с понятием «профессия».
2. Создать благоприятные условия для работы, которые способствовали бы самопознанию и самоопределению.
3. Повысить мотивационно-ценностную готовность к выбору профессии.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов

Методы: беседа, игра «Угадай профессию».

Ход занятия

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомиться с учащимися и разрядить обстановку.

Время: 5 мин.

Учащиеся должны представиться и назвать профессию на первую букву своего имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с профессиями, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

2. Обсуждение «Что такое профессия»

Цель: актуализировать знания учащихся о профессии, побудить к обсуждению и включению в беседу.

Время: 10 мин.

Профессия (лат. profession) означает «говорить публично, объявлять, заявлять». Однако происхождение слова скорее запутывает, чем объясняет его смысл.

Трудовая деятельность является профессиональной, если выполняются, по крайней мере, 2 условия:

— профессия характеризуется наличием определенного уровня квалификации, мастерства, умения, профессиональной подготовки, которые подтверждаются специальными документами о профессиональном образовании,

— профессия своего рода товар, который человек может продавать на рынке труда. То есть профессиональная деятельность служит источником доходов человека.

Профессия – официально указанное занятие, вид деятельности, требующий специальной подготовки, дающий человеку определённый статус и служащий источником существования.

Изменения профессий.

Давайте попробуем посмотреть на профессии под другим углом. За каждой профессией есть какая-то понятная, очевидная, «житейская» функция: лечить людей – врач, добывать металл – металлург, готовить пищу – повар, и так далее.

На протяжении истории человечества к базовым функциям добавлялись новые.

Многообразие профессий (речь идет о десятках тысяч названий) – это дефиниции (определения) каких-либо действий – функций. За каждой профессией скрывается некая полезная функция.

Эти функции часто расширяются, появляются новые, но крайне редко человечество от каких-либо отказывается. Стремительно появляются новые специальности и часто им просто не успевают дать собственное названия, а описывают набором знаний и компетенций. Но рано или поздно с развитием такой специальности у нее появляется имя.

Большая часть профессий, оставаясь в рамках своих функций, постоянно трансформируется. Как правило, под воздействием научно-технического прогресса, появления новых орудий труда и ряда других факторов.

3. Групповая дискуссия: существует ли «смерть» профессий? Возможна ли «деградация» профессии?

Цель: актуализировать знания учащихся о профессиях прошлого и настоящего, побудить к обсуждению.

Время: 10 мин.

Водитель-дальнобойщик 70-х годов должен был обладать изрядной креативностью (раньше это называли смекалкой) – уметь из подручных предметов починить почти любую поломку. Иметь проектное мышление – уметь рассчитать маршрут, учитывая отсутствие заправок. Хорошо ориентироваться в пространстве – GPS не было. Иметь высочайшие водительские навыки – справиться с «лысой» резиной без всяких систем торможения типа АБС. И так далее. А что требуется от современного водителя? Маршрут прокладывает программа, учитывая заправки и необходимый отдых. Ремонт осуществляется исключительно в авторизованных центрах. В современных фурах сейчас даже лампочку нельзя самостоятельно заменить – в сервисе меняется весь блок с фарой.

Современный сталевар – сейчас он ходит в стильном костюме и может делать маникюр в ста метрах от печи. Сравните его с физически сильным сталеваром прошлого, с длинным ковшом в руке, работающего непосредственно у раскаленной печи и определяющего до градуса температуру металла по цвету и вязкости, а не по датчикам.

Объём знаний и навыков медсестры в 50-х примерно совпадает со знаниями и навыками современного доктора.

4. Игра «Угадай профессию»

Цель: познакомить учащихся со схемой анализа профессий.

Время: 15 мин.

Процедура использования схемы анализа профессии в групповой игре включает следующие основные этапы:

Педагог-психолог просит назвать учащихся в классе (группе) профессию, которую все хорошо знают. Например, профессия – таксист. Но для знакомства учащихся с профессиями нефтяной компании лучше взять одну из основных нефтедобывающих профессий, например. Профессию «бурильщик (оператор ПРС)» – в таблице, в последней колонке представлен вариант анализа профессии «бурильщик» (см. Таблицу).

Далее педагог-психолог обращается к классу со следующим заданием: Представьте, что я «свалился с луны» и ничего не знаю о земных профессиях, хотя по-русски все понимаю... попробуйте объяснить мне, что это за профессия такая (например – таксист, т.е. то, что ранее называли учащиеся). Обычно учащиеся игры называют 8-12 характеристик профессии, которые являются далеко не исчерпывающими и сами признаются, что вроде бы и знают, о чем рассказывать, но забыли. Иногда учащиеся просят, чтобы им задавали наводящие вопросы. Смысл

данного этапа – сформировать желание у учащихся познакомиться со схемой, которая позволила бы им не путаясь рассказать о любой профессии.

Педагог-психолог предлагает учащимся записать в свои тетради схему анализа профессии. Сразу же, по ходу записи таблицы педагог-психолог показывает, как можно было бы анализировать только что обсуждавшуюся профессию (например, таксист), которая вызвала определенные затруднения у учащихся игры. Задача данного этапа – не столько проанализировать профессию (таксист, например), сколько показать учащимся, что схема на самом деле несложная и с ее помощью вполне можно анализировать различные виды трудовой деятельности. Поэтому не следует на данном этапе много спорить и лучше закончить его как можно побыстрее, чтобы у учащихся было ощущение легкости использования данной схемы.

После первого знакомства со схемой анализа профессий все учащиеся разбиваются на пары (в обычном классе многие и так уже сидят парами) и игрокам предлагается следующее:

1 – сначала каждый загадывает конкретную профессию и так, чтобы не видел напарник выписывает ее где-нибудь;

2 – каждый игрок «кодирует» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессии в свободной колонке на своей таблице;

3 – игроки обмениваются тетрадями с закодированными профессиями;

4 – каждый игрок по тетради своего напарника пытается отгадать загаданную (закодированную) профессию примерно в течение 5-10 минут и предлагает 3 варианта отгадки (если хотя бы один вариант будет правильным или близким к правильному ответу, то считается, что профессия отгадана).

Если профессия не отгадана и в ходе обсуждения игроки в паре выяснят, что значительная часть характеристик профессии названа (закодирована) была неверно, то виноватым оказывается тот, кто не смог правильно закодировать профессию.

5. Рефлексия

Педагог-психолог подводит итоги занятия.

Что узнали нового на занятии?

Что показалось интересным? Почему?

Занятие 2. Моя готовность к выбору профессии.

Цель: ознакомление учащихся с результатами диагностики и аспектами профессиональной готовности.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными аспектами готовности к выбору профессии.
2. Содействовать обсуждению понятий «профессиональные склонности» и «интересы».
3. Рассмотреть виды мотивации и их влияние на выбор профессии.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов

Методы: беседа, консультация по результатам диагностики в индивидуальной/групповой форме.

Ход занятия

Педагог-психолог приветствует учащихся, дает ознакомиться с результатами диагностики. На основе полученных результатов педагог-психолог в ходе беседы знакомит учащихся с составляющими профессиональной готовности: автономность, информированность, умение принимать решения, умение планировать свою профессиональную жизнь, эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии, мотивация внутренняя и внешняя, склонности и интересы.

Автономность

Под автономией понимается «способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства».

Какими же основными характеристиками обладает «автономный» человек?

1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц.
2. Стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Общая ориентация на успех. Принятие на себя ответственности за собственные действия.
3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию своих поступков, общих дел, своего времени и т. д. С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.
4. Умение прогнозировать профессиональный рост. Однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени.

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

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

Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований:

— человек должен ощутить свою независимость от родителей (в делах, мыслях, поступках),

— от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию,

— он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.

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

Информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями

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

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

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

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

в) знание отдельных профессий.

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

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

Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями.

Умение принимать решения

Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности.

Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Итак, каковы же этапы процесса принятия решения? Дж. Крумбольц в 1965 г. выделил шесть основных этапов.

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

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

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

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

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

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели. Только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные

проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

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

любопытность, любопытство – желание и умение собирать и накапливать информацию;

предвидение, предусмотрительность – способность предвосхищать проблемы и заранее готовить альтернативы;

здоровый смысл, пронизательность – способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;

решительность – способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;

делегирование полномочий – умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;

планирование – умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;

оценка риска – способность оценить потенциальный риск принятого решения;

ответственность за риск – способность оценить риск и взять ответственность на себя;

контроль – способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

Умение планировать свою профессиональную жизнь

Говоря о профессиональном пути, мы говорим о пути, имеющем определенную протяженность во времени. Соответственно человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем.

Для оценки умений по планированию проводится диагностическое интервью, которое бывает единственной методикой для исследования некоторых данных, предоставляющих возможность всматривания во внутренний мир человека и понимания его затруднений. Оно включает в себя:

- a) введение – привлечение к сотрудничеству;
- b) свободное, неуправляемое высказывание человека;
- c) общие вопросы («Ты можешь мне рассказать о школе?»);

- d) подробное исследование;
- e) попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности человеку.

Также включает в себя несколько ключевых компонентов:

Целеполагание: умение ставить краткосрочные и долгосрочные профессиональные цели. Определение приоритетов в карьере и понимание, какие шаги необходимо предпринять для их достижения.

Анализ и оценка: способность анализировать свои сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы. Оценка своих профессиональных интересов и склонностей, а также соответствие их требованиям рынка труда.

Разработка стратегии: умение разрабатывать план действий для достижения поставленных целей, включая выбор образовательных программ, курсов повышения квалификации и практики. Определение необходимых ресурсов (время, деньги, знания) для реализации плана.

Гибкость и адаптивность: способность адаптироваться к изменениям в профессиональной среде и корректировать свои планы в зависимости от новых обстоятельств. Готовность к обучению и развитию новых навыков в ответ на изменения в рынке труда.

Сетевое взаимодействие: умение строить профессиональные связи и отношения, которые могут помочь в карьерном росте. Активное участие в профессиональных сообществах, мероприятиях и конференциях для расширения круга общения.

Мониторинг и самооценка: регулярная оценка своего прогресса в достижении поставленных целей. Способность анализировать успехи и неудачи, а также вносить коррективы в планы на основе полученного опыта.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии

Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай – к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии.

Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и

т.д. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.

Склонности – предрасположенности к определённым видам деятельности, основанные на личных качествах.

Интересы – предпочтения и увлечения, которые могут определять выбор профессии.

Вопросы для рефлексии и обсуждения.

Как эти компоненты проявляются в жизни каждого учащегося?

Как семья, друзья и общество влияют на выбор профессии? Какие стереотипы существуют?

Какие распространённые ошибки совершают подростки при выборе профессии? Как их избежать?

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии – ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация – это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Вопросы для рефлексии и обсуждения.

Что важнее для успешной карьеры: внутренняя мотивация (желание делать то, что нравится) или внешняя (материальные стимулы)? Как они взаимодействуют?

Как эмоции влияют на выбор профессии? Как справляться с тревогой или неуверенностью при принятии решения?

Занятие 3. Исследование рынка труда.

Цель: познакомить учащихся с понятием рынка труда, его структурой, актуальными профессиями и требованиями к ним, а также развить навыки анализа и критического мышления.

Задачи:

1. Ознакомить с основными понятиями, связанными с рынком труда.
2. Развить умения работать в группе и представлять результаты работы.
3. Сформировать у учащихся представление о своих карьерных перспективах.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: групповая дискуссия, мозговой штурм. Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия.

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает поговорить о теме сегодняшнего занятия.

Рынок труда – это совокупность экономических отношений, связанных с предложением и спросом на рабочую силу. Он включает в себя взаимодействие работодателей, которые ищут работников, и людей, которые предлагают свои услуги в качестве работников. Основные характеристики рынка труда:

Спрос на труд: это количество работников, которое работодатели готовы нанять по различным уровням заработной платы. Спрос может зависеть от экономической ситуации, технологических изменений и других факторов.

Предложение труда: это количество людей, которые готовы и способны работать при различных уровнях заработной платы. Предложение труда может зависеть от демографических факторов, уровня образования и профессиональной подготовки.

Заработная плата: это цена, которую работодатель готов заплатить за труд работника. Заработная плата может варьироваться в зависимости от профессии, уровня квалификации, региона и других факторов.

Конкуренция: на рынке труда существует конкуренция как между работодателями за лучшие кадры, так и между работниками за рабочие места.

Регулирование: рынок труда может быть подвержен различным формам регулирования со стороны государства (например, минимальная заработная плата, трудовые законы и т.д.).

Тренды и изменения: рынок труда постоянно меняется в ответ на экономические условия, технологические инновации и социальные изменения. Например, рост технологий может привести к увеличению спроса на IT-специалистов.

2. Групповая дискуссия

Цель: актуализировать знания учащихся о наиболее востребованных профессиях, развить навыки командной работы и критического мышления.

Время: 15 минут.

Педагог-психолог делит класс на небольшие группы (по 4-5 человек) и задает вопрос: Какие профессии вы считаете наиболее востребованными в нашем регионе/стране?

Каждая группа обсуждает и записывает свои идеи и по истечении времени выступает с выбранными профессиями, объясняя свой выбор.

- Какие профессии были названы чаще всего?
- Какие профессии были неожиданными?
- Есть ли разница в мнениях среди групп?

3. Мозговой штурм

Цель: собрать идеи о востребованных профессиях, обсудить факторы, влияющие на их популярность.

Время: 20 мин.

Все в тех же группах, учащиеся обмениваются мнениями и записывают свои предложения на бумаге. Каждая группа представляет свои идеи классу.

Следует рассмотреть следующие факторы:

Технологические изменения: Как новые технологии влияют на спрос на определенные профессии?

Демография: как возрастная структура населения влияет на потребность в определенных профессиях?

Экономические условия: как экономический рост или спад сказываются на рынке труда?

Социальные тренды: как изменения в образе жизни и потребительских предпочтениях влияют на востребованность профессий?

Педагог-психолог подводит итоги мозгового штурма, отметив ключевые профессии и факторы, влияющие на их востребованность и просит учащихся подумать о том, как эти факторы могут повлиять на их собственные карьерные выборы в будущем.

3. Рефлексия.

Что нового узнали о рынке труда? Как это может повлиять на выбор профессии?
Как вы думаете, какие профессии будут наиболее востребованы через 5-10 лет?
Почему?

Какие навыки вы считаете наиболее важными для успешной карьеры в вашей области интересов?

Консультация индивидуальная по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

Занятие 4. Центр занятости и трудоустройство.

Цель: познакомить учащихся с функциями центров занятости, процессом трудоустройства и ресурсами, которые они могут использовать для поиска работы.

Задачи:

1. Объяснить роль центров занятости в поддержке граждан в поиске работы и профессиональной ориентации.
2. Ознакомить учащихся с основными услугами, предоставляемыми центрами занятости.
3. Развить навыки поиска информации о вакансиях и составления резюме.
4. Способствовать развитию коммуникационных навыков через групповую дискуссию и мозговой штурм.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: групповая дискуссия, беседа. Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает поговорить о теме сегодняшнего занятия.

2. Обсуждение роли центров занятости

Цель: актуализация знаний учащихся о центрах занятости.

Время: 10-15 мин.

Вопрос к классу: «Что вы знаете о центрах занятости?»

Центр занятости – это государственное учреждение, которое предоставляет услуги по содействию в трудоустройстве и профессиональной ориентации граждан.

Основные функции центров занятости включают:

Поиск работы: центры помогают гражданам найти подходящие вакансии, предоставляя информацию о свободных местах на рынке труда.

Консультации по вопросам карьеры: специалисты центров могут проводить консультации по выбору профессии, составлению резюме и подготовке к собеседованию.

Обучение и переподготовка: центры занятости предлагают курсы повышения квалификации, профессиональной подготовки и переподготовки для различных специальностей.

Организация ярмарок вакансий: на таких мероприятиях работодатели могут встретиться с соискателями и предложить им свои вакансии.

Поддержка молодежи: многие центры имеют программы, специально ориентированные на молодежь, включая стажировки и временные рабочие места.

Обсуждение: учащиеся делятся своими знаниями и опытом взаимодействия с центрами занятости (если таковой был).

3. Услуги центров занятости

Время: 15-20 мин.

Вопрос классу: «Какие услуги могут предложить центры занятости?»

Запись идей на доске (например, курсы повышения квалификации, ярмарки вакансий, консультации по составлению резюме).

Обсуждение каждой услуги и ее значимости для учащихся.

Педагог-психолог показывает презентацию с основными функциями центров занятости: помощь в поиске работы, консультации по вопросам карьеры, обучение и переподготовка.

Обсуждение способов поиска работы: сайты вакансий, социальные сети, личные знакомства.

Вопрос классу: «Что важно знать и уметь прежде чем устраиваться на работу?».

Понимание своих навыков и интересов: Знайте, в чем вы сильны и что вам интересно. Это поможет выбрать подходящую профессию.

Исследование рынка труда: ознакомьтесь с востребованными профессиями и требованиями к кандидатам в вашей области.

Составление резюме: умение составить качественное резюме, которое выделит вас среди других кандидатов, имеет большое значение.

Навыки собеседования: подготовьтесь к собеседованиям, изучив распространенные вопросы и практикуя свои ответы.

Тайм-менеджмент: умение эффективно управлять своим временем поможет вам не только в процессе поиска работы, но и в дальнейшем на новом месте. Это включает в себя планирование задач, расстановку приоритетов и умение устанавливать сроки для выполнения различных этапов поиска работы.

4. Подведение итогов занятия

Какие услуги центров занятости вы считаете наиболее полезными и почему?

Что нового вы узнали о процессе трудоустройства?

Какие навыки, по вашему мнению, являются ключевыми для успешного собеседования?

Насколько важна коммуникация в процессе трудоустройства? Почему?

Консультация индивидуальная по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

Занятие 5. Учимся управлять своим временем.

Цель: научить учащихся основам эффективного управления временем, чтобы повысить их продуктивность и снизить уровень стресса.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с методами планирования и организации времени.
2. Развить навыки приоритизации задач и составления расписания.
3. Обсудить способы борьбы с прокрастинацией и повышения мотивации.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: групповая дискуссия, беседа, упражнение «24 часа». Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает поговорить о теме сегодняшнего занятия.

2. Значение управления временем

Цель: актуализация субъективного опыта учащихся, побуждение к беседе.

Время: 10 мин.

Вопросы классу:

Как управление временем влияет на учебу и повседневную жизнь?

Какие у вас есть трудности с управлением временем?

Какие методы планирования и организации вы знаете?

Составление списка дел (To-Do List): простой и эффективный способ отслеживать задачи. Списки могут быть ежедневными, недельными или долгосрочными.

Метод «Помидора» (Pomodoro Technique): метод включает работу в интервалах по 25 минут с последующими короткими перерывами (обычно 5 минут). После четырех интервалов следует более длительный перерыв (15-30 минут).

Матрица Эйзенхауэра: метод помогает расставить приоритеты задач по двум критериям: срочность и важность. Задачи делятся на четыре категории: важные и срочные, важные, но не срочные, срочные, но не важные, и не срочные и не важные.

3. Упражнение «24 часа»

Цель: помочь учащимся осознать, как они используют своё время, выявить приоритеты в своих действиях и научиться более эффективно планировать свой день, сосредотачиваясь на важных задачах.

Время: 20 мин.

Каждый учащийся должен вспомнить и в виде списка записать всё, что он(а) делал(а) последние 24 часа. На это даётся 10 минут. Затем учащимся нужно расставить приоритеты напротив каждого пункта своего списка:

А – основные жизненные цели, наивысшие приоритеты.

В – вопрос должен быть решён, но он не относится к жизненно важным целям.

С – задачу можно отложить или вообще не делать.

Вопросы для обсуждения:

Могут ли учащиеся вспомнить всё, что делали вчера и сегодня (если нет, то может быть, они используют своё время неэффективно)?

Кто потратил больше всего времени на приоритеты группы «А», группы «В», группы «С»; насколько важна каждая группа?

Напишите краткий план завтрашнего дня с расстановкой приоритетов.

4. Борьба с прокрастинацией

Вопросы классу:

Что такое прокрастинация?

Когда вы чаще всего прокрастинируете?

Есть ли определенные задачи или ситуации, когда вы откладываете дела?

Как вы себя чувствуете, когда прокрастинируете?

Какие эмоции возникают у вас в этот момент? Чувствуете ли вы вину, стресс или расслабление?

Какие факторы, по вашему мнению, способствуют вашей прокрастинации?

Как вы справляетесь с прокрастинацией?

Есть ли у вас свои методы или стратегии для преодоления этого поведения?

Что вас больше всего отвлекает от выполнения задач?

Как вы думаете, какова роль поддержки друзей и семьи в борьбе с прокрастинацией?

Что вы можете сделать, чтобы стать более мотивированными к выполнению задач?

Есть ли какие-то конкретные шаги, которые вы готовы предпринять?

Какой совет вы бы дали другому подростку, который сталкивается с прокрастинацией?

Прокрастинация – это откладывание выполнения задач или принятия решений, и она может быть вызвана множеством факторов. Вот некоторые из основных причин прокрастинации:

Страх неудачи: Многие люди боятся, что не смогут выполнить задачу на высоком уровне, поэтому откладывают ее выполнение, чтобы избежать чувства неудачи.

Перфекционизм: стремление к идеалу может привести к тому, что человек будет откладывать задачи, пока не будет готов сделать их «совершенно правильно». Это может вызвать паралич перед началом работы.

Нехватка мотивации: если задача кажется скучной или неинтересной, у человека может не возникнуть желания ее выполнять. Низкая внутренняя мотивация также может быть причиной прокрастинации.

Плохое управление временем: некоторые люди не умеют правильно планировать свое время и расставлять приоритеты. Это может привести к чувству перегруженности и, как следствие, к прокрастинации.

Отвлекающие факторы: современные технологии и постоянные отвлечения (например, социальные сети, телефонные уведомления) могут мешать сосредоточиться на выполнении задач.

Чувство перегрузки: если задача кажется слишком большой или сложной, это может вызвать чувство беспомощности и желание отложить ее выполнение.

Эмоциональные проблемы: депрессия, тревожность и другие эмоциональные расстройства могут снижать уровень энергии и мотивации, что приводит к прокрастинации.

Недостаток самодисциплины: некоторые люди могут испытывать трудности с самоконтролем и управлением своими импульсами, что также может способствовать прокрастинации.

Негативные установки: отрицательные мысли о себе и своих способностях могут привести к тому, что человек начнет откладывать выполнение задач, полагая, что они не способны их успешно завершить.

Отсутствие четких целей: без ясных и конкретных целей трудно найти мотивацию для выполнения задач. Неопределенность может вызывать прокрастинацию.

Понимание причин прокрастинации – первый шаг к ее преодолению. Выявление конкретных факторов, влияющих на поведение, поможет разработать стратегии для более эффективного управления временем и повышению продуктивности.

Вот упражнения, которые могут помочь в борьбе с прокрастинацией:

Упражнение: разбивка задач на маленькие шаги.

Описание упражнения: одной из причин прокрастинации может быть ощущение подавления большой или сложной задачей. Разбивка задачи на маленькие, управляемые шаги может сделать процесс выполнения менее устрашающим и более выполнимым. Цель упражнения – перевести крупные, сложные или долгосрочные задачи в простой и ясный список действий.

Процесс выполнения упражнения:

Выберите задачу, которую вы откладываете или которая кажется вам сложной.

Запишите конечную цель этой задачи.

Начните делить основную задачу на подзадачи или этапы.

Далее разбейте каждую подзадачу на еще более мелкие действия или шаги, которые вы можете выполнить за короткий период времени.

Определите приоритеты и начните выполнение с наиболее важного или срочного шага.

Упражнение: анализ собственных страхов.

Описание упражнения: прокрастинация часто коренится в глубоких страхах и опасениях. Эти страхи могут быть связаны с опасением ошибиться, боязнью критики или страхом перед неизвестным. Цель упражнения – осознать и проанализировать свои страхи, чтобы найти способы их преодоления или минимизации.

Процесс выполнения упражнения:

Возьмите лист бумаги и ручку.

Запишите вопрос: «Чего я боюсь в этой задаче?»

Ответьте на этот вопрос, исследуя свои чувства и опасения. Постарайтесь быть максимально честными с собой.

Для каждого выявленного страха задайте себе следующие вопросы:

Насколько реалистичен этот страх?

Что худшее может произойти, если мой страх осуществится?

Каковы возможные пути преодоления или снижения этого страха?

Составьте план действий по преодолению или минимизации каждого из ваших страхов.

Упражнение: техника «5 минут».

Описание упражнения: техника «5 минут» основана на принципе, что начать задачу – это часто самая трудная часть процесса. Откладывая начало, мы увеличиваем сопротивление выполнению. Техника заключается в том, чтобы убедить себя потратить всего 5 минут на задачу. После этого можно решить, продолжить ли работу или отложить ее. Обычно, начав дело, человек чувствует уверенность и желание продолжить.

Процесс выполнения упражнения:

Выберите задачу, которую вы откладываете.

Установите таймер на 5 минут.

Работайте над задачей до тех пор, пока таймер не прозвонит.

После этого решите: остановиться или продолжить. Если вы решите продолжить, снова установите таймер на 5 минут и продолжайте в этом ритме, пока не захотите остановиться.

Консультация индивидуальная/групповая по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

5. Подведение итогов занятия

Как вы думаете, насколько важно управлять своим временем в вашей жизни?

Какие методы управления временем вы уже используете?

Какой из новых методов вы планируете попробовать после этого занятия?

Какие трудности вы испытываете при планировании своего времени?

Как вы можете мотивировать себя к выполнению задач?

Занятие 6. Как составить резюме. Правила собеседования.

Цель: научить учащихся основам составления резюме и подготовки к собеседованию.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными элементами резюме и его структурой.
2. Обсудить важность подготовки к собеседованию и способы преодоления волнения.
3. Рассмотреть типичные вопросы, задаваемые на собеседовании, и подходы к их ответам.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: групповая дискуссия, беседа. Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает поговорить о теме сегодняшнего занятия.

2. Обсуждение резюме и подготовки к собеседованию

Цель: актуализация субъективного опыта учащихся, побуждение к беседе.

Время: 30-35 мин.

Вопрос классу: что вы знаете о резюме? Зачем нужно резюме? Кто из вас уже пробовал составлять резюме? Какой у вас был опыт? Какие элементы, по вашему мнению, должны быть в резюме?

Структура резюме:

Фамилия, имя, отчество.

Личные данные (адрес, телефон, дата и место рождения, семейное положение).

Цель поиска работы. Из формулировки цели должно быть ясно, какую работу Вы можете и хотите делать (иногда – и на каких условиях).

Образование. Чем больше прошло времени после окончания обучения, тем меньше места эта часть должна занимать в резюме.

Опыт работы. Дается в обратном хронологическом порядке с указанием дат, мест работы, должностей, основных функций и достижений.

Дополнительная информация. Следует включить сведения о степени владения иностранными языками, о навыках работы с персональным компьютером (желательно с указанием программных средств), в случае необходимости, о наличии водительских прав. Вообще говоря, в эту рубрику может включаться все, что повышает Вашу ценность в глазах работодателя. Резюме в случае необходимости может включать:

сжатое описание квалификации,

сообщение о военной службе,

указание готовности к командировочным поездкам,
указание готовности к работе с ненормированным рабочим днем.

В конце можно поместить краткую характеристику Ваших личностных качеств, например: энергичен, требователен к себе и другим, хороший организатор и проч. При этом помните, что резюме должно содержать правдивую информацию.

Дата составления резюме. Указание даты составления резюме придает ему четкость и конкретность. Желательно предоставлять резюме с текущей датой.

Чего не стоит указывать в резюме:

всю вашу трудовую биографию,
ваши физические данные,
фотографию,
причины, по которым вы уходили с работы,
требования к зарплате.

Педагог-психолог предлагает учащимся составить свои резюме по предложенному шаблону.

3. Правила собеседования

Вопросы классу: как можно подготовиться к собеседованию?

Исследование компании (узнать о ее деятельности и ценностях).

Одежда и внешний вид (подходящий стиль).

Важность уверенности и позитивного настроения.

Типичные вопросы на собеседовании и как на них отвечать:

а) Расскажите о себе.

Цель вопроса: узнать о вашем опыте, навыках и личных качествах, которые могут быть полезны для компании.

Как отвечать:

Структурируйте ответ: используйте формат «прошлое-настоящее-будущее».

Прошлое: начните с краткого описания своего образования и предыдущего опыта работы, который связан с позицией, на которую вы претендуете.

Настоящее: расскажите о том, чем вы занимаетесь сейчас, ваших текущих обязанностях и достижениях.

Будущее: объясните, почему вы заинтересованы в данной позиции и как она соответствует вашим карьерным целям.

б) Почему вы хотите работать в нашей компании?

Цель вопроса: понять, насколько вы заинтересованы в компании и ее ценностях.

Как отвечать:

Исследование компании: подготовьтесь заранее, изучив информацию о компании (миссия, ценности, проекты, культура).

Связывайте свой опыт и интересы с компанией: объясните, почему именно эта компания привлекает вас.

с) Какие ваши сильные и слабые стороны?

Цель вопроса: оценить вашу самооценку и способность к саморазвитию.

Как отвечать:

Сильные стороны: упомяните 2-3 сильные стороны, которые соответствуют требованиям вакансии. Приведите примеры из опыта.

Слабые стороны: будьте честны, но выбирайте такие слабости, которые не критичны для данной роли. Обязательно упомяните, как вы работаете над их улучшением.

Консультация индивидуальная/групповая по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

4. Подведение итогов занятия.

Что нового вы узнали о процессе составления резюме?

С какими трудностями вы столкнулись при составлении своего резюме?

Как вы считаете, что поможет вам выделиться среди других кандидатов на собеседовании?

Занятие 7. Консультация для родителей учащихся.

Цель: помочь родителям понять, как правильно поддерживать своих детей в выборе профессии, учитывая их интересы, способности и требования рынка труда.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с формулой выбора профессии («хочу, могу, надо»).

2. Обсудить ошибки, которые родители могут допускать при помощи в выборе профессии.

3. Подчеркнуть важность учета интересов и способностей ребенка.

4. Предложить рекомендации по поддержке детей в процессе выбора профессии.

Продолжительность: 30 мин.

Контингент: родители учащихся.

Методы: консультация групповая.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует родителей, предлагает им обсудить выбор профессии их детей.

2. Обсуждение и лекция

Существует известная «формула выбора профессии», состоящая из трёх составляющих: хочу, могу и надо.

Хочу – это сфера интересов, желаний, стремлений ребёнка. Что ему действительно нравится? Чем он увлечён? Какими мечтами он горит? Это субъективный, но крайне важный аспект.

Могу – это реальные возможности ребёнка, его способности, психофизиологические особенности, состояние здоровья. Объективная оценка талантов и потенциала – залог успеха. Важно не переоценивать возможности ребёнка, опираясь на собственные ожидания.

Надо – это востребованность профессии на рынке труда. Насколько перспективна выбранная специальность? Существует ли спрос на специалистов в данной области? Этот аспект помогает приземлить мечты и соотнести их с реальностью.

Идеальный вариант – это гармоничное сочетание всех трёх составляющих. Если ребёнок хочет заниматься определённым делом, способен к этому и профессия востребована на рынке труда – это залог успешной карьеры и личного удовлетворения.

Однако, именно на этом этапе чаще всего возникают проблемы. Родители, желая лучшего для своих детей, порой совершают ряд ошибок:

Переоценка способностей: родители склонны идеализировать своих детей, приписывая им способности, которые на самом деле отсутствуют. Это может привести к разочарованию и неудачам в выбранной профессии.

Проекция собственных нереализованных амбиций: нередко родители стремятся осуществить свои несбывшиеся мечты через детей, навязывая им профессии, которые сами хотели бы освоить. Это лишает ребёнка права выбора и может привести к глубокому внутреннему конфликту.

Игнорирование интересов ребёнка: родители, сосредоточенные на «престижности» профессии или её материальной выгоде, забывают о желаниях и интересах своего ребёнка. Выбор профессии, не соответствующий внутренним устремлениям, неизбежно приведёт к профессиональному выгоранию и неудовлетворённости жизнью.

Диктат и давление: попытки заставить ребёнка выбрать определённую профессию, игнорируя его мнение, приводят к бунту и, как следствие, к выбору, диктуемому желанием противостоять родителям, а не собственным стремлениям.

Как же помочь ребёнку, не навредив ему?

Вместо навязывания, предлагайте поддержку и помощь:

Разговор и открытое общение: общайтесь с ребёнком, интересуйтесь его увлечениями, мечтами, страхами. Создайте атмосферу доверия, где он сможет открыто говорить о своих желаниях и сомнениях.

Профориентационные тесты и консультации: используйте различные методики профориентации, посещайте консультации специалистов. Это поможет ребёнку лучше понять свои способности и интересы.

Знакомство с различными профессиями: поощряйте участие ребёнка в мастер-классах, стажировках, экскурсиях на предприятия. Это позволит ему расширить кругозор и получить представление о разных профессиях.

Поддержка и принятие: будьте готовы принять выбор ребёнка, даже если он не соответствует вашим ожиданиям. Ваша поддержка – это самое ценное, что вы можете ему дать.

Помочь ребёнку выбрать профессию – это не значит решить за него, а значит помочь ему разобраться в себе, в своих возможностях и желаниях, и сделать осознанный выбор, который будет соответствовать формуле «хочу-могу-надо». Только тогда выбор профессии станет началом счастливой и успешной жизни.

Говорят, на ошибках учатся. Остановимся подробнее на наиболее часто встречающихся причинах, приводящих к неправильному выбору профессии. Их можно условно разделить на три группы:

Группа 1: Недостаточная информированность о мире профессий.

Современный мир труда поражает своим разнообразием. Существует около 40 000 профессий, но опрос школьников показывает, что их представление о них крайне ограничено – всего около 20 наименований упоминаются в качестве желаемых профессий. Эта недостаточная информированность является серьёзной проблемой. Желание стать, например, бухгалтером, часто ограничивается поверхностным представлением о начислении зарплаты. А что насчет налогового учета, аудита, финансового анализа? Понимание нюансов профессии зачастую отсутствует. Аналогичная ситуация наблюдается и с другими профессиями, например, с профессией юриста.

Почему так происходит? Причин несколько:

Ограниченный доступ к информации: школьная программа не всегда предоставляет исчерпывающую информацию о мире профессий.

Пассивность родителей: многие родители не уделяют должного внимания профессиональной ориентации своих детей, сами не имея полного представления о современных профессиях и рынке труда.

Недостаток практического опыта: отсутствие возможности «прикоснуться» к профессии, узнать о ней изнутри, мешает формированию реалистичного представления.

Как избежать этой ошибки?

Активно искать информацию: используйте интернет-ресурсы, специализированную литературу, посещайте сайты вузов и колледжей.

Посещайте Дни открытых дверей: это уникальная возможность познакомиться с учебными заведениями, преподавателями и студентами, узнать о специфике обучения и будущей профессии.

Участвуйте в Ярмарках вакансий и профессиональной ориентации: познакомьтесь с представителями различных компаний и узнайте о требованиях к соискателям.

Изучите профессиограммы: это подробное описание профессии, включающее в себя обязанности, необходимые знания и навыки, условия труда, перспективы развития.

Пообщайтесь с людьми, работающими в выбранной профессии: узнайте об их опыте, трудностях и достижениях. Задавайте конкретные вопросы о повседневной работе.

Анализируйте перспективы трудоустройства: узнайте о востребованности профессии на рынке труда, о зарплате и возможностях профессионального роста.

Группа 2: Незнание себя и своих возможностей.

Выбор профессии должен основываться не только на внешних факторах, но и на внутренних – на ваших способностях, интересах, личностных качествах и состоянии здоровья. Многие школьники не уделяют этому должного внимания, полагаясь на случай или давление со стороны.

Как избежать этой ошибки?

Пройдите профессиональное тестирование: существует множество тестов, которые помогут определить ваши склонности и способности.

Анализируйте свои интересы: чем вы любите заниматься в свободное время? Какие предметы вам нравятся в школе?

Оцените свои сильные и слабые стороны: чего вы умеете делать хорошо? Над чем нужно работать?

Подумайте о своих ценностях: что для вас важно в работе – творчество, общение, стабильность, высокий доход?

Учитывайте состояние своего здоровья: некоторые профессии требуют определенных физических или психических качеств.

Не бойтесь ошибаться: выбор профессии – это процесс, который может занять время. Не стоит бояться менять свои планы, если вы понимаете, что выбрали неверный путь.

Сопоставление плюсов и минусов: очень важно объективно оценить как преимущества, так и недостатки выбранной профессии. Реалистичный взгляд на вещи поможет избежать разочарований в будущем. Помните, что идеальных профессий не существует.

Выбор профессии – это ответственное и сложное решение, требующее тщательной подготовки и самоанализа. Использование приведенных рекомендаций поможет вам и вашему ребенку сделать осознанный и правильный выбор, который приведет к успеху и удовлетворению.

Группа 3. Непонимание самих правил выбора профессии.

Выбор профессии – это не просто выбор дела по душе. Это комплексный процесс, учитывающий множество факторов, игнорирование которых может привести к плачевным результатам.

Несоответствие образа жизни и вида деятельности: любить физику – это одно, а работать физиком-ядерщиком в условиях жесткого режима и постоянного риска – совсем другое. Выбор профессии должен учитывать не только ваши интересы, но и ваш темперамент, стиль жизни и способность справляться с трудностями, свойственными конкретной профессии. Усидчивость, необходимая программисту, резко контрастирует с динамичностью работы спасателя. Один человек не переносит монотонности, другой – суеты и постоянного стресса. Важно честно оценить свои сильные и слабые стороны, чтобы понять, какая профессиональная среда вам подойдет больше всего.

Выбор «за компанию»: многие подростки идут в десятый класс из-за боязни расстаться с привычным окружением одноклассников. Выбор профессии «за компанию» – одна из самых опасных ошибок. Друг выбрал медицинский? Это не значит, что и вам это подойдет. Поддаваясь давлению со стороны сверстников или стремясь не отставать от «уверенных» в своем выборе одноклассников, вы рискуете потратить годы на обучение профессии, которая вам не подходит.

Автоматическое отождествление интереса к школьному предмету с будущей профессией: отличная пятерка по химии вовсе не гарантирует успешной карьеры химика. Любовь к литературе не всегда означает, что вы будете хорошим учителем литературы. Школьные предметы – это лишь фундамент, база знаний. Успех в профессии требует гораздо большего – специальных навыков, способностей к коммуникации, стрессоустойчивости и многих других качеств. Важен не только интерес к предмету, но и понимание того, что собой представляет выбранная профессия на практике.

Игнорирование вопроса трудоустройства: выбор профессии должен быть реалистичным. Важно понимать, какие перспективы трудоустройства открываются после получения образования по выбранной специальности. Вкладывать годы в обучение профессии, которая не востребована на рынке труда, – не самая лучшая стратегия. Проведите исследование рынка труда, посмотрите, какие специалисты нужны, какова конкуренция, и каковы зарплатные ожидания.

Отсутствие планирования: помогите ребёнку составить план карьерного развития, даже если он будет выглядеть достаточно условно. Важно, чтобы подросток продумал свои шаги, представил себе этапы достижения профессиональных целей. Этот план поможет ориентироваться в сложном мире профессий и принять более взвешенное решение.

Важный момент: не лишайте ребенка права на ошибку! Выбор профессии – это путь проб и ошибок. Не бойтесь экспериментировать, получать новый опыт, искать свою стезю. Главное – быть внимательным к своим способностям, интересам и возможностям, и не опускать руки при возникновении трудностей. Поддержка родителей и грамотная профориентация могут значительно облегчить этот сложный, но невероятно важный этап в жизни.

3. Подведение итогов

Педагог-психолог благодарит за уделенное время и внимание, отвечает на вопросы родителей.

Занятие 8. Профконсультация.

Цель: развить у учащихся навыки профессионального выбора и самопрезентации, а также научить их анализировать различные ситуации, связанные с выбором профессии и дальнейшим обучением.

Задачи:

1. Создать условия для обсуждения и анализа профессиональных предпочтений учащихся.

2. Развить навыки коммуникации и уверенности в себе при обсуждении жизненных планов и профессионального выбора.

3. Способствовать формированию критического мышления и способности к самоанализу.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: игра «Профконсультация», беседа. Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает провести игру.

2. Игра «Профконсультация»

Цель: создать ситуацию, в которой школьники помогают друг другу планировать свои профессиональные и жизненные ситуации под наблюдением и контролем со стороны педагога-психолога.

Время: 30-35 мин.

Группе из 3-4 человек предлагается разыграть ситуацию, где 1-2 «консультанта» беседуют с «учащимся» и его «родителем» по поводу дальнейшей судьбы «ребенка» после окончания школы. Соответственно учащиеся распределяют роли. Но педагог-психолог при этом заявляет, что в ходе игры каждый должен побывать в роли «ученика». При этом каждый такой «ученик» может представить свою реальную ситуацию, но может сыграть и воображаемого ученика, вплоть до изображения представителя противоположного пола (мальчик играет свою сверстницу или наоборот).

В данной игре важна не столько реальная «...конкретная помощь», сколько само формирование готовности анализировать различные ситуации профессионального выбора. Поскольку подростки не сразу выходят на серьезный, деловой уровень разговора и нередко высказывают не совсем удачные мнения и рекомендации, то у педагога-психолога на данном этапе игры появляется соблазн быстро вмешаться и подсказать, как надо правильно консультировать. Важно сдерживать эти порывы, поскольку школьники и сами быстро понимают, что по-настоящему консультировать довольно сложно.

Через некоторое время подростки сами могут обратиться за помощью (как лучше и правильнее организовать консультационную беседу), и тогда педагог-психолог может подсказать это. Прежде всего можно подсказать, на какие вопросы следует

обратить особое внимание, например, спросить, какие планы на будущее у «ученика» (какую профессию он выбрал и куда собирается поступать), как он себе представляет трудности на пути к своим целям и как собирается их преодолевать и т. п. В основу вопросов можно положить основные факторы выбора профессии, которые позволяют анализировать ситуации профессионального выбора (наличие личного профессионального плана, учет своих склонностей, способностей, знаний о выбираемой профессии, учет мнений родителей и сверстников, сама престижность выбираемой профессии и места учебы, а также потребность в профессии на рынке труда).

Завершается любое проигрывание тем, что каждый высказывает свои пожелания данному «учащемуся», а «учащийся» соглашается или не соглашается с ними. Важно при этом, чтобы каждое мнение как-то обосновывалось.

Консультация индивидуальная по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

3. Подведение итогов занятия

Что нового вы узнали о себе в ходе этой игры?

Какие трудности возникли при консультировании?

Как вы оцениваете свои навыки общения и анализа ситуаций?

Что вы бы изменили в своем подходе к выбору профессии после этой игры?

Какие советы были для вас наиболее полезными?

Занятие 9. Ведение телефонных переговоров.

Цель: освоение навыков коммуникативного общения, формирование владение техникой телефонных разговоров, приемов и правил деловой беседы.

Задачи:

1. Научить владеть правилами деловой беседы, переговоров.

2. Способствовать развитию точности, логичности и последовательности речевых высказываний в деловой беседе.

3. Привить нормы этикета телефонного разговора.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: деловая игра «Ведение телефонных переговоров», беседа.
Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает провести игру.

2. Деловая игра «Ведение телефонных переговоров»

Цель: создать условия для развития навыков делового общения.

Время: 30 мин.

Педагог-психолог объясняет правила ведения телефонных переговоров и правила игры для учащихся.

Основные правила ведения телефонных переговоров.

Телефонные переговоры – один из способов поиска работы, это удобная и эффективная форма предварительного общения с работодателем. Умение деловых людей вести телефонную коммуникацию влияет на их личный авторитет и на авторитет фирмы, организации, которую они представляют.

Памятка:

1. Устройтесь удобно и в тихом месте, где Вам будет хорошо слышно собеседника.

2. Заранее подготовьте чистый лист (блокнот) и авторучку, чтобы записать важную информацию (особенно дату, время и место встречи, ФИО интервьюера. В конце разговора еще раз проговорите и уточните, правильно ли Вы все записали).

3. Держите под рукой резюме, дипломы, сертификаты и т.п.

4. Подготовьте заранее текст, который собираетесь сказать. Все важные моменты запишите и держите перед собой.

5. Заранее запишите все интересующие Вас вопросы.

6. Не перебивайте собеседника.

7. Внимательно слушайте собеседника. Не молчите. Ведите беседу.

8. Отвечайте на вопросы точно по делу.

9. Уточните у собеседника, располагает ли он достаточным временем и, если нет, перенесите разговор на другой, согласованный день и час.

10. Завершая деловой разговор по телефону, поблагодарите собеседника или пожелайте успеха.

11. Если собеседника плохо слышно, попросите говорить громче или перезвонить.

Поэтапная реализация поискового звонка:

Уточните, туда ли вы попали, назовите название организации.

Поприветствуйте собеседника.

Представьте, назовите цель вашего звонка.

Используйте подготовленные рассказ о себе/об организации.

Продолжайте разговор.

Завершение разговора, подведение итогов.

Правила игры:

Группа обучающихся делится на подгруппы при помощи жребия. Каждый из обучающихся вытягивает карточку, в которой прописана роль в игре (Работодатель, Соискатель), проигрываемая ситуация, цели и задачи игрока. Карточки работодатель и соискатель всегда парные (рабочая пара определяется цветом карточки).

Обучающимся предлагается разыграть ситуации, связанные с общением по телефону при устройстве на работу по определенной вакансии с учетом изученных правил. В обеих ситуациях Соискатель и Работодатель заинтересованы

Ситуация №1: Соискатель звонит по вакантной должности работодателю.

Ситуация №2: Работодатель звонит соискателю с предложением рассмотрения вакансии.

Вакансия для всех одинаковая – менеджер по работе с клиентами в автосалон. Описание вакансии зачитывается преподавателями вслух, а также раздается учащимся игры в распечатанном виде.

Главной целью Соискателя является добиться приглашения на собеседование.

Задачи соискателя:

1. Кратко рассказать о себе.
2. Выяснить условия работы, требования к кандидату.
3. Добиться приглашения на собеседование.
4. Уточнить все детали даты, места, времени и что необходимо для собеседования.

Главной задачей Работодателя является выявить и пригласить подходящего кандидата на собеседование, Задача работодателя:

1. Рассказать о вакантной должности.
2. Уточнить качества кандидата, его знания, умения и навыки на вакантную должность.
3. Пригласить на собеседование, назначив дату, время и место встречи.

Для того, чтобы почувствовать атмосферу телефонных переговоров участникам игры необходимо будет сидеть спиной друг к другу, чтобы исключить визуальный контакт. Можно использовать телефоны для имитации разговора по телефону.

Описание вакансии.

Разыгрывается вакансия Менеджер по работе с клиентами в автосалон ООО «Ромашка»

З/п 35 000 руб/мес

Оформление по ТК РФ

Работа по сменному графику 2/2 (с 9:00 до 21:00)

Испытательный срок 2 месяца.

Адрес: СПб, Центральный район, Невский пр, 100

Телефон: 900 00 00

Контактное лицо: Мария Ивановна Цветкова

Предлагается:

Стабильная и своевременная оплата труда два раза в месяц.

Мотивационная составляющая: Оклад +бонусы, премии.

Работа в современном офисе.

Персональное рабочее место.

Возможность быстрого профессионального роста.

Корпоративное обучение и тренинги.

Обязанности:

Встреча и консультирование клиентов.

Знания ПК и оргтехники.

Ведение учета клиентской базы.

Ведение переговоров и телефонных переговоров.

Проведение презентаций по необходимости.

Умение грамотно составлять и заполнять документы/договора, вести деловую переписку.

Знание английского языка как преимущество! (не обязательно)

Опыт в данной сфере приветствуется! (не обязательно)

Требования к кандидату:

- a) Коммуникабельность;
- b) Энергичность;
- c) Дисциплинированность;
- d) Исполнительность;

- e) Ответственность;
- f) Способность к самообразованию;
- g) Умение располагать к себе клиента;
- h) Грамотная устная речь;
- i) Аккуратный внешний вид;
- j) Умение работать в условиях многозадачности.

4. Подведение итогов занятия

Педагог-психолог подводит итоги занятия, предлагает учащимся ответить на вопросы:

Как вы себя чувствовали во время телефонного разговора?

С какими трудностями вы столкнулись во время игры?

Что вам понравилось в процессе ведения переговоров?

Как вы оцениваете свои навыки общения по телефону до и после игры?

Что нового вы узнали о ведении телефонных переговоров?

Как вы думаете, что можно улучшить в вашем подходе к телефонным переговорам?

Занятие 10. Мои пять шагов.

Цель: развить у учащихся навыки планирования жизненных и профессиональных перспектив.

Задачи:

1. Создать условия для развития навыков планирования и постановки целей.
2. Способствовать формированию умения работать в команде и обсуждать идеи.
3. Создать условия для развития критического мышления при оценке реалистичности этапов достижения целей.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: профориентационная игра «5 шагов», беседа.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает провести игру.

2. Игра «5 шагов»

Цель: повысить готовность учащихся выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Время: 30-40 минут.

Процедура включает следующие этапы:

Педагог-психолог предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Педагог-психолог предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Учащиеся должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый учащийся на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные учащиеся могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в беседе можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической

ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Консультация индивидуальная по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

3. Подведение итогов занятия

Педагог-психолог подводит итоги занятия, предлагает учащимся ответить на вопросы:

Какие трудности могут возникнуть на каждом из этапов, и как их можно преодолеть?

Что нового вы узнали о себе и своих целях в ходе этой игры?

Как сотрудничество в группе помогло вам в процессе планирования?

Занятие 11. Безработица.

Цель: формирование конструктивного отношения к безработице, развитие навыков анализа и поиска решений, а также адекватной самооценки у учащихся.

Задачи:

1. Создать условия для развития критического мышления через анализ ситуации безработного.

2. Показать связь между успехом и безработицей, а также факторами, влияющими на трудоустройство.

3. Научить работать в команде и аргументированно представлять свои позиции.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: профориентационная игра «Суд над безработным», дискуссия.
Консультация индивидуальная по запросу.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает провести игру.

2. Игра «Суд над безработным»

Цель: помочь участникам выработать конструктивное отношение к безработице, создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации, а также создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

Время: 30-40 мин.

Тема дискуссионного обсуждения – успех.

Учащимся предлагается обсудить:

Что такое «успех»?

Что такое «успех» для человека, потерявшего работу?;

Можно ли считать успешным пройденный трудовой путь, если в настоящее время человек остался без работы?

Является ли преградой для человека на пути к успеху его состояние безработного?

Связано ли ощущение собственной неуспешности с утратой профессиональной значимости?;

Что мешает безработному человеку быть успешным в жизни?;

Далее учащимся предлагается придумать некую легенду, то есть жизнеописание типичного безработного по следующей схеме: семья, образование, этапы трудовой жизни, потеря работы, поиск нового места работы, отношение к обществу, службе занятости и т.д.

После этого учащиеся подразделяются на команды: выбирается учащийся, который сыграет роль «подсудимого», формируются группы «защиты», «обвинения», «присяжных заседателей».

«Обвинению» предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно «подсудимый» виноват в том, что на определенном этапе стал неуспешным в жизни (согласно придуманной легенде).

«Защита», как ей и полагается, приводит доказательства в пользу «подсудимого», считая, что «подсудимый» не может в полной мере нести ответственность за свой неуспех. Объективные процессы в обществе создают неблагоприятные условия для стабильной и успешной трудовой жизни.

Каждая из сторон судебного процесса может «приглашать свидетелей» для «дачи показаний» в защиту или против подсудимого.

«Присяжные заседатели» по ходу дела имеют право задавать любые уточняющие вопросы сторонам «обвинения» и «защиты».

Слушание дела включает и так называемое «последнее слово «подсудимого», в котором ему предлагается сформулировать и предъявить суду новую оценку проблемы, более объективно отнестись к позитивным и негативным сторонам ситуации безработицы, реально оценить возможности и перспективы своего трудоустройства и дальнейшего профессионального развития.

Далее суд выносит свой вердикт – «виновен» или «не виновен» «подсудимый» в том, что он сегодня безработный. Если «виновен», то приговор выносится в форме

обязательных практических мер, предписываемых «подсудимому» для успешного трудоустройства. Если «не виновен», то приговор может носить рекомендательный характер в виде системы мероприятий, которые помогут безработному человеку на пути к его трудоустройству.

В заключении следует обсуждение в группе результатов и подведение итогов игры.

Консультация индивидуальная по запросу учащегося, испытывающего трудности в выполнении заданий, профессиональном самоопределении и социализации в группе.

3. Подведение итогов занятия

Педагог-психолог подводит итоги занятия, предлагает учащимся ответить на вопросы:

Какие аргументы были наиболее убедительными?

Почему именно эти аргументы произвели на вас впечатление?

Что бы вы изменили в своей стратегии поиска работы?

Какие советы или рекомендации вы могли бы дать своим сверстникам, основываясь на полученных знаниях?

Занятие 12. Профессия моей мечты.

Цель: закрепить знания учащихся о различных профессиях, развить навыки самопрезентации и помочь им осознать, как их интересы и способности соотносятся с выбором будущей профессии.

Задачи:

1. Способствовать развитию навыков самостоятельного поиска информации о профессиях.

2. Развить умения представлять свои идеи и проекты перед аудиторией.

3. Поддержать учащихся в формировании позитивного отношения к выбору будущей профессии.

Продолжительность: 45 мин.

Контингент: учащиеся 9-11 классов.

Методы: беседа, дискуссия.

Ход занятия

1. Введение

Педагог-психолог приветствует учащихся и предлагает им подготовить небольшой доклад об их желаемой или уже выбранной профессии.

2. Индивидуальная работа

Цель: развить навыки самостоятельного исследования, критического мышления и презентации информации.

Время: 10 мин.

Учащиеся выбирают свою профессию и записывают ключевые аспекты, которые они хотели бы представить в своем проекте.

Рекомендуемые аспекты:

- a) Название профессии.
- b) Основные обязанности.
- c) Необходимые навыки и знания.
- d) Образование и подготовка.
- e) Условия труда и требования к здоровью.
- f) Перспективы карьерного роста.
- g) Личное отношение к выбранной профессии.

Далее учащиеся представляют свою профессию перед классом. Педагог-психолог предлагает учащимся определиться в микрогруппы, определив факторы объединения самостоятельно.

3. Групповая работа

Цель: развить навыки командной работы, критического мышления и самоорганизации, а также углубить понимание профессий и их взаимосвязей.

Время: 20 мин.

Учащиеся объединяются в группы по 4-5 человек на основе общих факторов, которые они выделили в своих профессиях. Например:

Группы по отраслям (медицина, IT, искусство, инженерия и т.д.).

Группы по необходимым навыкам (творческие, аналитические, технические).

Группы по типу образования (высшее, профессиональное, курсы).

Педагог-психолог объясняет следующее задание: объединившись в группы, учащимся предстоит выделить общие черты их профессий для создания общего проекта о выбранной отрасли.

Каждая группа должна подготовить доклад, который включает:

- a) Общее описание отрасли.
- b) Основные профессии в этой области.
- c) Необходимые навыки и образование для этих профессий.
- d) Перспективы карьерного роста.
- e) Примеры успешных людей в этой области.

Каждая группа представляет свою отрасль остальным учащимся.

После каждой презентации можно задать вопросы для уточнения информации.

4. Подведение итогов занятия

Педагог-психолог подводит итоги занятия, предлагает учащимся ответить на вопросы:

Что нового вы узнали о других профессиях и отраслях?

Как это повлияло на ваше представление о своей профессии?

Что вам показалось наиболее сложным в подготовке вашего доклада о профессии?

Какие трудности возникли при поиске информации или в процессе работы в группе?

Как вы думаете, какие изменения могут произойти в этой профессии в будущем?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования готовности к профессиональному
самоопределению у старшеклассников после реализации программы

Таблица 4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по результатам исследования
профессиональной готовности у старшеклассников по методике
«Профессиональная готовность» А. П. Чернявская

Сумма рангов равна $\Sigma=105$, что соответствует расчетной суммы:

№	До	После	Сдвиг	(Сдвиг)	R
1	81	76	-5	5	13
2	64	73	9	9	14
3	72	75	3	3	6,5
4	70	70	0	0	
5	58	58	0	0	
6	44	47	3	3	6,5
7	70	71	1	1	2,5
8	74	74	0	0	
9	79	79	0	0	
10	77	77	0	0	
11	63	63	0	0	
12	56	60	4	4	10
13	58	58	0	0	
14	75	75	0	0	
15	66	70	4	4	10
16	69	73	4	4	10
17	67	63	-4	4	10
18	71	71	0	0	
19	63	63	0	0	
20	38	42	4	4	10
21	53	54	1	1	2,5
22	59	58	-1	1	2,5
23	58	59	1	1	2,5
24	72	74	2	2	5
Итого					105

$$\Sigma Rt = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+14)14}{2} = 105$$

Равенство реальной и расчетной суммы соблюдено.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательные. В Таблице 4 эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены. Сумма рангов этих «редких» сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t$$

где R_t – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае

$$T = \sum R_t = 13 + 10 + 2,5 = 25,5$$

Определяем критические значения Т для $n = 14$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 25 (P \leq 0,05) \\ 15 (P \leq 0,01) \end{cases}$$

Итак, эмпирическое значение Т попадает в зону не определенности:

$$T_{эмп} > T_{кр} (0,05).$$

Принимаем гипотезу H_0 .

Таблица 5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам профессиональной готовности у старшеклассников по методике «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчарова

№	До	После	Сдвиг	(Сдвиг)	R
1	71	71	0	0	
2	53	53	0	0	
3	63	63	0	0	
4	59	58	-1	1	3
5	41	44	3	3	11
6	72	70	-2	2	7,5
7	74	59	-15	15	16
8	66	64	-2	2	7,5
9	56	56	0	0	
10	77	76	-1	1	3
11	75	72	-3	3	11
12	56	57	1	1	3
13	83	79	-4	4	13
14	68	67	-1	1	3
15	66	66	0	0	
16	51	51	0	0	
17	60	60	0	0	
18	76	69	-7	7	15
19	56	57	1	1	3
20	58	60	2	2	7,5
21	73	67	-6	6	14
22	75	72	-3	3	11

Продолжение таблицы 5

23	60	58	-2	2	7,5
24	68	68	0	0	
Итого					136

Сумма рангов равна $\Sigma=136$, что соответствует расчетной суммы:

$$\Sigma R_t = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+16)16}{2} = 136$$

Равенство реальной и расчетной суммы соблюдено.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – положительные. В Таблице 5 эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены. Сумма рангов этих «редких» сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \Sigma R_t$$

где R_t – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае

$$T = \Sigma R_t = 1 + 3 + 3 + 7,5 = 24,5$$

Определяем критические значения T для $n = 16$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 35 (P \leq 0,05) \\ 23 (P \leq 0,01) \end{cases}$$

Итак, эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности:

$$T_{эмп} > T_{кр} (0,01).$$

Принимаем гипотезу H_1 .

Таблица 6 – Расчет T-критерия Вилкоксона по результатам исследования профессиональной готовности у старшеклассников по методике «Карта интересов» С. Я. Карпиловская, адаптированный вариант Г. В. Резапкиной.

№	До	После	Сдвиг	(Сдвиг)	R
1	14	15	①	1	4
2	21	21	0	0	
3	20	20	0	0	
4	7	7	0	0	
5	15	17	②	2	10,5
6	2	4	②	2	10,5
7	37	35	-2	2	10,5
8	18	17	-1	1	4
9	20	20	0	0	

10	26	25	-1	1	4
11	31	26	-5	5	15

Продолжение таблицы 6

12	31	29	-2	2	10,5
13	27	26	-1	1	4
14	20	19	-1	1	4
15	26	26	0	0	
16	20	20	0	0	
17	21	21	0	0	
18	12	14	2	2	10,5
19	17	16	-1	1	4
20	16	18	2	2	10,5
21	9	10	1	1	4
22	11	11	0	0	
23	31	28	-3	3	14
24	19	19	0	0	
Итого					120

Сумма рангов равна $\Sigma=120$, что соответствует расчетной сумме:

$$\Sigma R_t = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Равенство реальной и расчетной суммы соблюдено.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – положительные. В Таблице 6 эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены.

Сумма рангов этих «редких» сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \Sigma R_t$$

где R_t – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае

$$T = \Sigma R_t = 4 + 10,5 + 10,5 + 10,5 + 4 = 50$$

Определяем критические значения Т для $n = 15$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 30 (P \leq 0,05) \\ 19 (P \leq 0,01) \end{cases}$$

Итак, эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости

$$T_{эмп} > T_{кр} (0,05).$$

Принимаем гипотезу H_0 .