

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет  
имени В.М. Шукшина  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

**Готовность к профессиональному  
самоопределению как новообразование  
старшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите**

\_\_\_\_\_  
зав. кафедрой Манузина Е.Б.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Исполнитель:**

студентка 5 курса П-ЗП111 группы  
**Сычева Ольга Николаевна**

\_\_\_\_\_

**Научный руководитель:**

Канд. психол. наук, доцент  
**Трубникова Наталья Ивановна**

\_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Председатель ГЭК:**  
**Агавелян Р.О.**

\_\_\_\_\_

**Бийск-2016**

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретическое обоснование исследования проблемы готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию старшего школьного возраста</b> .....	7
1.1. Профессиональное самоопределение как психологический феномен.....	7
1.2. Понятие и сущность готовности к профессиональному самоопределению как новообразование старшего школьного возраста.....	19
1.3. Факторы готовности к профессиональному самоопределению.....	26
1.4. Старший школьный возраст как сенситивный период для формирования готовности к профессиональному самоопределению.....	29
Выводы по I главе.....	32
<b>Глава II. Эмпирическое исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста</b> .....	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Результаты исследования уровня готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста.....	37
2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста.....	42
2.4. Проверка эффективности реализованной программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению.....	46
Выводы по II главе.....	48
<b>Заключение</b> .....	49
<b>Список литературы</b> .....	51
<b>Приложение</b>	

## Введение

Вступая в активную самостоятельную жизнь, каждое молодое поколение решает для себя проблемы, которые принято считать вечными: жизненного, профессионального и эмоционально-ценностного выбора. В ранней юности возрастающая активность процесса самоопределения личности обусловлена потребностью занять внутреннюю позицию взрослого человека в связи с приближающимся окончанием школы, когда будущее приобретает осязаемые черты. Расширение социального пространства жизнедеятельности, предстоящее вхождение в послешкольный социум, необходимость адаптироваться к изменениям внешних условий, поиск и выбор путей построения собственной жизни, определение перспектив получения дальнейшего образования - все это создает стрессовую ситуацию напряжения, энергетических затрат и возможного разочарования.

Известно, что юность – возраст самоопределения. Кем быть? Каким быть? Где я больше всего нужен? Эти и многие вопросы встают перед старшими школьниками.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности. Школьники старших классов обращены в будущее. Это новая социальная позиция изменяет для них и значимость учения, его задач и содержания. Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем подростки, смотреть на школу. Если подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В центре психологического развития старшего школьника стоит профессиональное самоопределение.

Результатом профессионального самоопределения старшеклассников в современных условиях должна стать не узко направленная профессиональная специализация, а готовность учащегося к профессиональному и карьерному росту, а также образованию в течение всей жизни, способность самостоятельно ставить цели и определять этапы их достижения, оптимально используя при этом имеющиеся ресурсы. В связи с этим, важнейшей целью психологической помощи в этом возрасте является помощь учащимся в правильном построении жизни и реализации личных планов.

**Цель дипломной работы** – исследование готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию учащихся старшего школьного возраста.

**Объект исследования** - готовность к профессиональному самоопределению как новообразование старшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – формирование готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию учащихся старшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что у учащихся старших классов готовность к профессиональному самоопределению сформирована не достаточно, поэтому необходимо реализовывать специально разработанные программы, направленные на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать литературу по проблеме исследования;
- 2) выявить уровень готовности к профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- 3) составить программу, направленную на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- 4) проверить эффективность реализованной программы.

**Методы исследования:**

- 1) анализ психолого-педагогической литературы;
- 2) психолого-педагогический эксперимент, на констатирующем и на контрольном этапах которого были реализованы методики: Мотивы выбора профессии С.С. Гришпун, Мотивы выбора профессии Р.В. Овчарова, Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению В.Д. Симоненко, на формирующем этапе составлена и реализована программа, направленная на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- 3) методы математической обработки результатов исследования.

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы психологами при формировании готовности к профессиональному самоопределению учащихся старших классов.

**Апробация результатов исследования.**

Результаты исследования обсуждались на кафедре педагогики и психологии.

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Бийска

**Структура дипломной работы:** введение, две главы, заключение, список литературы, приложение.

# **Глава I. Теоретическое обоснование исследования проблемы готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию старшего школьного возраста**

## **1.1. Профессиональное самоопределение как психологический феномен**

Профессиональное самоопределение – основа самоутверждения человека в обществе, одно из главных решений в жизни. Существуют различные варианты определения данного понятия, однако все они содержат мысль, что профессиональное самоопределение представляет собой выбор, осуществляемый в результате анализа внутренних ресурсов субъекта и соотнесения их с требованиями профессии [55, с. 176]. Содержание определения высвечивает двусторонность явлений выбора профессии: с одной стороны, тот, кто выбирает (субъект выбора), с другой стороны-то, что выбирают (объект выбора). И субъект, и объект обладают огромным количеством характеристик, чем объясняется неоднозначность процесса профессионального самоопределения.

Профессиональное самоопределение – это не одномерный акт, а процесс, состоящий из ряда этапов, продолжительность которых зависит от внешних условий и индивидуальных особенностей субъекта выбора профессии [43, с. 125].

В психологической литературе по данному вопросу существует множество точек зрения, в защиту каждой из которых приводятся убедительные аргументы. Несомненно, это объясняется сложностью процесса профессионального самоопределения и двусторонностью самой ситуации выбора профессии.

Проблемой профессионального самоопределения занимались многие отечественные и зарубежные психологи: Бодров В. А., Божович Л. И., Борисова Е. М., Гейжан Н. Ф., Г. Гилфорд, Е. Гинзбург, Головей Л. А., Дж. Голанд, Гуревич К. М., Забродин Ю. М., Йовайша Л. А. и др.

Ряд исследователей (Митина Л. М., Новикова Е.В., Платонов К.К., Ретивых М. В., Шадриков В. Д., Якунин В. А.) придерживаются распространенной точки зрения на выбор профессии как на выбор деятельности. В этом случае предметами исследования выступают, с одной стороны, характеристики человека как субъекта деятельности, а с другой – характер, содержание, виды деятельности и ее объект. Профессиональное самоопределение понимается здесь как процесс развития субъекта труда. Следовательно, о правильности выбора профессии можно говорить тогда, когда психофизиологические данные личности будут соответствовать требованиям профессии, трудовой деятельности [1]. Однако этот взгляд недооценивает активного начала личности выбирающего.

В контексте понимания выбора профессии как выбора деятельности распространена также точка зрения, что основной детерминантой правильного выбора является профессиональный интерес или профессиональная направленность [17, с. 144]. Несомненно, этот подход более продуктивен, так как утверждает активность самого субъекта выбора профессии.

Понятие «самоопределение» вполне соотносится с такими понятиями как самоактуализация, самореализация, самоосуществление, самосознание. При этом многие ученые связывают самореализацию, самоактуализацию и т.п. именно с трудовой деятельностью, с работой. Например, А. Маслоу считает, что самоактуализация проявляется «через увлеченность значимой работой»; К. Ясперс связывает самореализацию с делом, которое делает человек. И. Кон говорит, что самореализация проявляется через труд, работу, общение. П. Г. Щедровицкий отмечает, что «смысл самоопределения – в способности человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, в умении постоянно переосмысливать собственную сущность» [26].

Проблема профессионального самоопределения — это ключевая проблема психологии профессионального становления личности, в которой профессиональное самоопределение рассматривается, с одной стороны, как

«ядро», наиболее значимый компонент профессионального развития человека, с другой — как критерий одного из этапов этого процесса [24]. Здесь изучение профессионального самоопределения выступает как существенная составная часть общего цикла теоретико-экспериментальных исследований по построению научной теории профессионального становления личности. Углубление понятия об основных закономерностях профессионального самоопределения, разработка системы критериев и показателей его успешности являются основным условием сознательного и целенаправленного управления этим процессом (через систему профессиональной ориентации, и в ходе профессионального обучения).

Е.А. Климов выделяет два уровня профессионального самоопределения:

- 1) гностический (перестройка сознания и самосознания);
  - 2) практический (реальные изменения социального статуса человека)
- [43].

Самоопределение предполагает не только «самореализацию», но и расширение своих изначальных возможностей – «самотрансценденцию» (по В. Франклу): «полноценность человеческой жизни определяется через его трансцендентность, то есть способность «выходить за рамки самого себя», а главное – в умении человека находить новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни». Таким образом, именно смысл определяет сущность самоопределения, самоосуществления.

Н. А. Бердяев в работе «Самопознание» отмечает, что еще «на пороге отрочества и юности был потрясен однажды мыслью: «Пусть я не знаю смысла жизни, но искание смысла уже дает смысл жизни, и я посвящу жизнь этому исканию смысла» [17].

Если процесс профессионального самоопределения составляет основное содержание развития личности в годы ранней юности, то формирование профессиональной направленности образует основное содержание самоопределения. Условие формирования профессиональной



направленности состоит в возникновении избирательно-положительного отношения человека к профессии или к отдельной ее стороне.

В понятии профессиональная направленность можно выделить отдельные стороны, выражающие ее содержательную и динамическую характеристики [20]. К первой относят полноту и уровень направленности, ко второй – ее интенсивность, длительность и устойчивость. Полнота и уровень направленности несут содержательно-личностную характеристику профессиональной направленности и в значительной мере содержат ее формально-динамические особенности. Под полнотой профессиональной направленности понимается круг (разнообразие) мотивов предпочтения профессии. Избирательное отношение к профессии чаще всего начинается с возникновения частных мотивов, связанных с отдельными сторонами содержания определенной деятельности, или процессом длительности, или с какими-либо внешними атрибутами профессии. При определенных условиях значимыми для человека могут стать многие связанные с профессией факторы: ее творческие возможности, перспективы профессионального роста, престиж профессии, ее общественная значимость, материальные, гигиенические и другие условия труда, его соответствие привычкам, особенностям характера и т.п. Это свидетельствует о том, что профессиональная направленность основывается на широком круге потребностей, интересов, идеалов, установок человека. Чем полнее профессиональная направленность, тем более многосторонний смысл имеет для человека выбор данного вида деятельности, тем более полно удовлетворение, получаемое от реализации данного намерения.

Развитие профессиональной направленности предполагает обогащение ее мотивов: от отдельного мотива до более расширенной системы мотивов. Профессиональная направленность большой группы людей может включать одни и те же мотивы и все же быть различной. Это обусловлено тем, что система мотивов всегда предполагает их определенную организацию, структуру. Одни и те же мотивы могут быть различным образом

организованы, находиться в различных отношениях соподчинения, и, что особенно важно, различными могут быть ведущие мотивы.

Обычно мотивы, лежащие в основе профессионального самоопределения, неоднородны по происхождению, характеру связи с профессией. В этом плане правомерно выделение, во-первых, группы мотивов, выражающих потребность в том, что составляет основное содержание профессии [20].

Во вторую группу мотивов связанных с отражением некоторых особенностей профессии в общественном сознании (мотивы престижа, общественной значимости профессии) [43]. Очевидно, что связь индивидуального сознания с профессией приобретает в данном случае более опосредованный характер.

Третья группа мотивов, которая выражает ранее сложившиеся потребности личности, актуализированные при взаимодействии с профессией (мотивы самораскрытия и самоутверждения, материальные потребности, особенности характера, привычек и т.п.) [47].

Четвертая группа мотивов, выражает особенности самосознания личности в условиях взаимодействия с профессией (убежденность в собственной пригодности, в обладании достаточным творческим потенциалом, в том, что намечаемый путь и есть «мое призвание» и т.п.) [26].

Мотивы, относимые к пятой группе, выражают заинтересованность человека во внешних, объективно несущественных атрибутах профессии. Нередко именно эти мотивы порождают стремление к отдельным «романтическим» профессиям.

Профессиональное самоопределение является феноменом, в котором проявляется и отражается субъектная сущность и субъектная позиция человека, его активное деятельное начало, его готовность быть свободным и брать на себя ответственность за осуществляемый им выбор. Оно обеспечивает самодетерминацию и самоорганизацию им своей

жизнедеятельности, представляет собой основной механизм саморазвития, самореализации и самоактуализации личности.

Профессиональное самоопределение, для которого наиболее сенситивным периодом является юношеский возраст, не прекращается всю жизнь человека, следовательно, его можно исследовать лишь в динамике, в направлении определения его основных тенденций, а не как стабильный, завершённый процесс. Психолого-педагогическое исследование проблемы профессионального самоопределения должно, прежде всего, быть связано с разработкой психолого-педагогических условий, обеспечивающих становление тех личностных структур, от которых зависит дальнейшее позитивное самоопределение человека.

Главная цель профессионального самоопределения – постепенное формирование внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного, личностного).

## **1.2. Понятие и сущность готовности к профессиональному самоопределению как новообразование старшего школьного возраста**

Проблемой готовности к профессиональному самоопределению занимались многие известные учёные, как: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Е.А. Климов, А.В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, В. В. Чебышева и другие.

В работах С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева проблема профессионального самоопределения рассматривалась в связи с исследованиями жизненного пути человека. С.Л. Рубинштейн, в частности, показал, что проблема профессионального самоопределения не может быть разрешена в отрыве от проблемы взаимоотношений человека с окружающим миром, ибо отношение человека к самому себе, являющееся ключевым моментом в понимании феномена самоопределения, в значительной степени зависит от его отношения к окружающим и окружающих к нему [59].

В исследованиях Л.И. Божович проблема профессионального самоопределения изучалась в контексте исследований психологических закономерностей, формирования личности старшего школьника. Было показано, что потребность в самоопределении является центральным компонентом социальной ситуации развития старшеклассников [12], а самоопределение — «мотивационным центром, который определяет их деятельность, поведение и их отношение к окружающему» [18; 36].

Е.А. Климов и В.В. Чебышева рассматривают профессиональное самоопределение в связи с разработкой проблемы формирования человека как субъекта профессиональной деятельности и анализом особенностей его самосознания и выделяют общие положения руководства этим процессом [43; 47].

Готовность к самоопределению предполагает формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр. Иными словами, психологическая готовность к самоопределению предполагает формирование у старшеклассников неких психологических образований и механизмов, обеспечивающих им в дальнейшем сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь.

Психологическая готовность к профессиональному самоопределению как новообразование раннего юношества свидетельствует об определенной зрелости личности.

Л. Ю. Ювенская трактует готовность школьника к выбору конкретной профессии как сложное целостное состояние личности, характеризующее совокупностью нравственно-психологических качеств человека, позволяющих ему осознать свои возможности, способности и свое отношение к определенной профессиональной деятельности.

Для определения уровня сформированности указанных компонентов готовности предлагаются следующие критерии: 1) наличие необходимых знаний о мире труда, о профессии, о себе, общих и специальных умений и навыков; 2) эмоционально-оценочное отношение к приобретаемым знаниям, умениям, навыкам; 3) осознанность выбора профессии.

С. Н. Чистякова, Е. В. Машиньян выделяют следующие критерии и конкретизирующие их показатели готовности к принятию решения о выборе профессии старшеклассниками:

1. Мотивационно - потребностный критерий, включающий, такие показатели: наличие мотивов выбора профессии: положительное отношение к ситуации выбора профессии; активная позиция ученика в осуществлении процесса принятия решения о выборе профессии: наличие запасных вариантов профессионального выбора.

2. Критерий когнитивный (информированности) предполагает наличие сферы профессиональных интересов и включает показатели: представление об индивидуальных особенностях; полнота и дифференцированность знаний о мире профессий; знания о своих ПВК и склонностях; умение работать с источниками информации; информированность о требованиях профессии к индивидуальным характеристикам человека.

3. Деятельностно - практический критерий содержит следующие показатели: умение ставить цель выбора профессии и составлять программу действий для ее достижения; самоанализ имеющихся вариантов выбора профессии; самоконтроль и коррекция профессиональных планов; самоактуализация потенциальных возможностей, направленных на формирование готовности к принятию решения о выборе профессии.

Для определения профессии школьнику необходимо ясное представление о самом себе, своих способностях, умениях, интересах, притязаниях, возможностях, ограничениях и их причинах; знание требований и условий достижения успеха, преимуществ и недостатков, возможностей и перспектив в различных направлениях работы.

На современном этапе развития общества требования, предъявляемые к человеку, особенно к выпускнику школы, быстро меняются. Следовательно, наиболее важными качествами личности должно быть умение самоорганизовываться, саморазвиваться, самоактуализироваться.

### **1.3. Факторы готовности к профессиональному самоопределению**

По мнению Е.А. Климова существует 8 основных факторов, определяющих профессиональный выбор [34].

#### **1) Позиция старших членов семьи.**

Конечно, забота старших о будущей профессии своего чада понятна; они несут ответственность за то, как складывается его жизнь.

Очень часто родители предоставляют ребенку полную свободу выбора, требуя тем самым от него самостоятельности, ответственности, инициативы. Случается, что родители не согласны с выбором ребенка, предлагая пересмотреть свои планы и сделать другой выбор, считая, что он еще маленький. Правильному выбору профессии часто мешают установки родителей, которые стремятся, чтобы дети компенсировали их недостатки в будущем, в той деятельности, в которой они не смогли себя полностью проявить. Им кажется, что именно их сын или дочь сможет проявить себя, так как у них в отличие от родителей «выше трамплин, с которого они будут погружаться в мир профессии...

Наблюдения показывают, что в большинстве случаев дети соглашаются с выбором родителей, рассчитывая на помощь родителей при поступлении в какое-либо учебное заведение. При этом дети, конечно же, забывают, что работать по данной специальности придется им, а не их родителям.

О бесконфликтности выхода из таких обстоятельств можно лишь предполагать.

#### **2) Позиция товарищей, подруг (сверстников).**

Дружеские отношения старшеклассников уже очень крепки и влияние их на выбор профессии не исключено, так как внимание своего профессионального будущего сверстников также возрастает. Именно позиция микрогруппы может стать решающим в профессиональном самоопределении.

3) Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя. Каждый учитель, наблюдая за поведением учащегося только в учебной деятельности, все время «проникает мыслью за фасад внешних проявлений человека, ставит своего рода диагнозы относительно интересов, склонностей, помыслов, характера, способностей, подготовленности учащегося». Учитель знает множество той информации, которая неизвестна даже самому ученику.

4) Личные профессиональные планы.

В поведении и жизни человека представления о ближайшем и отдаленном будущем играют очень важную роль. Профессиональный план или образ, мысленное представление, его особенности зависят от склада ума и характера, опыта человека. Он включает в себя главную цель и цели на будущее, пути и средства их достижения. Но планы различны по содержанию и то, какие они зависят от человека.

5) Способности.

Способности, таланты учащегося старших классов необходимо рассматривать не только в учебе, но и ко всем другим видам общественно ценной активности. Так как именно способности включает в себя будущая профессиональная пригодность.

6) Уровень притязаний на общественное признание. Реалистичность притязаний старшеклассника – первая ступень профессиональной подготовки.

7) Информированность – своевременная, неискаженная информация – важный фактор выбора профессии.

8) Склонности проявляются и формируются в деятельности. Сознательно включаясь в разные виды деятельности, человек может менять

свои увлечения, а значит и направления. Для старшеклассника это важно, так как профессиональные увлечения – путь к будущему.

К субъектным факторам относятся: возможности субъекта, склонности, интересы, способности, намерения, мотивы, характер, темперамент, задатки и другие стороны личности.

Н.С. Пряжников классифицирует факторы по принципу профориентационной работы. Он выделяет внутренние (личностные), внешние, общая ситуация профессионального самоопределения [60].

Под внутренними (личностными) факторами Н.С. Пряжников подразумевает мотивации, толкающие молодого человека к выбору определенной профессии, его задатки, уровень подготовки, его социально - демографические характеристики. Внешние факторы непосредственно влияют на личность и ее профессиональное самоопределение. Это:

- а) социальные группы, т.е. семья, родственники, друзья, представители профессий;
- б) СМИ;
- в) общественные объединения, т.е. школа, советы учителей, внешкольные мероприятия);
- г) СУЗы, ПТУ, ВУЗы и др. и профориентационные мероприятия, проводимые ими.
- д) информация служб занятости, работа, проводимая этой службой, экскурсии на предприятия, практика на предприятиях;

Под общей ситуацией профессионального самоопределения Н.С. Пряжников подразумевает кадровая потребность области и города, социально – экономическая ситуация в регионе, структура и особенности производства региона, демографическая ситуация в регионе и др.

Анализ психолого – педагогической литературы позволил нам сделать вывод, что большинство исследователей, анализируя факторы, влияющие на профессиональное самоопределение и формирование профессиональной



направленности, не берут за основу один какой – либо признак при их классификации. Таким образом, единой классификации факторов, влияющих на формирование профессиональной направленности, нет.

#### **1.4 Старший школьный возраст как чувствительный период для формирования готовности к профессиональному самоопределению**

Возраст юношества чувствителен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути. Понятие «психологическая готовность» предполагает в данном случае наличие способностей потребностей, которые позволяют выпускнику школы с возможной полнотой реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального новообразования раннего юношеского возраста.

Важнейший психологический процесс юношеского возраста — становление самосознания и устойчивого образа личности, своего «Я». Становление самосознания происходит по нескольким направлениям:

1)открытие своего внутреннего мира. Юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества («Другие люди меня не понимают, я одинок»);

2)появляется осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, о своих

перспективах, о своем будущем, о своих целях. Постепенно из мечты, где все возможно, и идеала, как абстрактного, но часто недостижимого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов деятельности, между которыми предстоит выбрать. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный, облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненного плана — важный элемент самосознания;

3)формируется целостное представление о самом себе, отношение к себе, причем вначале осознаются и оцениваются человеком особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже морально-психологические, интеллектуальные, волевые свои качества. Юношеские самооценки часто бывают противоречивы («Я в своем представлении — гений +ничтожество»). На основе анализа достигнутых результатов в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе и самонаблюдения, самоанализа своих качеств и способностей у юноши формируется самоуважение — обобщенное отношение к себе;

Ранний юношеский возраст — период подготовки к выбору будущей профессии и осуществления профессионального выбора, перехода к профессиональному обучению [39].

Определенность выбора профессии и его устойчивость рассматривается М.Р. Гинзбургом как два параметра «определенности будущего», которая является одним из основных показателей, характеризующих смысловое будущее старшеклассника. Вторым является «валентность», которая объединяет параметры ценностной насыщенности эмоциональной привлекательности и активности смыслового будущего [21].

На выбор профессии оказывает влияние ряд факторов, такие как родители, радио и телевидение, друзья, книги, учителя, кино, газеты и журналы.

Фактически большинство молодых людей согласуют свои профессиональные планы и с родителями, и с друзьями (под влиянием друзей могут за компанию идти в то или иное учебное профессиональное учреждение). По данным американских исследователей, 39% опрошенных отмечают, что на их профессиональный выбор оказали влияние учителя в старших классах. Но влияние родителей сильнее, чем влияние учителей.

## Выводы по главе 1

Теоретический анализ показал, что большинством авторов профессиональное самоопределение понимается как существенная сторона общего процесса развития личности. Оно не сводится к акту выбора профессии, выступая как содержательный процесс духовного развития личности. Самоопределение складывается в процессе непрерывного взаимодействия субъекта с внешним миром. В русле этого взаимодействия человек активно «ищет себя», руководствуясь сложившимися у него представлениями о себе, своих ожиданиях, своей возможной роли. Выбор профессии, таким образом, неотделим от развития личности в целом.

Несмотря на детальную проработку проблемы профессионального самоопределения, остаются неразрешенными важнейшие вопросы: какова связь между социальным и профессиональным самоопределением, и главное - что лежит за тем и за другим. Нерешенность этих проблем объясняется отсутствием единой теории самоопределения в подростковом и юношеском возрастах.

Анализируя факторы, влияющие на профессиональное самоопределение и формирование профессиональной направленности, авторы не берут за основу один какой – либо признак при их классификации.

## **Глава II. Эмпирическое исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе учреждения МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Бийска. В исследовании приняли участие 45 старшеклассников в возрасте 16 - 17 лет.

Цель нашего исследования заключалась в исследовании готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию учащихся старшего школьного возраста.

Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе проанализирована литература по проблеме исследования;

На втором - выявлен уровень готовности к профессиональному самоопределению у учащихся старших классов;

На третьем была составлена программа, направленная на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старших классов;

На четвертом проверена эффективность реализованной программы.

Для достижения поставленной цели использовались экспериментальные методики: «Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению» В.Д. Симоненко (приложение 1); «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова (приложение 2); методика «Мотивы выбора профессии» С.С. Гриншпун (приложение 3).

Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению

В.Д. Симоненко. Инструкция: Внимательно ознакомьтесь с вопросами и вариантами ответов на них. В каждом пункте выберите тот, который, по Вашему мнению, наиболее подходит для Вас.

Обработка. Посчитать сумму баллов. Сделайте это отдельно для каждого блока и для всей методики – в целом. За каждый 1-й вариант начислите по 3 балла; за каждый 2-й вариант – по 2 балла; за каждый 3-й вариант – по 1 баллу. В зависимости от количества набранных баллов по всей методике можно определить общий уровень готовности к профессиональному самоопределению:

24–39 баллов – низкий уровень; учащийся не готов к профессиональному определению.

40–55 баллов – средний; является нормальным для учащихся 8–10-х классов, но для школьников последнего класса он является недостаточным.

56–72 балла – высокий уровень; эти учащиеся готовы к профессиональному самоопределению.

На основе полученных данных можно судить об уровне готовности к профессиональному самоопределению в самом общем смысле. Для того чтобы можно было обозначить какие-то практические шаги для дальнейшего развития профессионального самосознания, необходимо рассмотреть отдельно результаты по каждому блоку:

8–14 – низкий уровень выраженности данной составляющей профессионального самоопределения.

15–20 – средний уровень выраженности.

21–24 – высокий уровень выраженности.

Если учащийся по данным анкеты набрал мало баллов по первому блоку, это значит, что для него профессия не занимает достаточного места в жизни: не является ценностью и не осознается ее роль. Тогда необходимо больше поработать над развитием личности учащегося:

- подключать его разнообразным видам трудовой деятельности (желательно совместно со сверстниками);

- больше обсуждать с ним его будущее; сократить время пассивного досуга.

Те, кто получили недостаточно баллов по второму блоку, – при недостаточной выраженности развития первого и третьего показателей, – мало осведомлены о содержании будущей профессии. Необходимо:

- ближе познакомить с профессиограммой будущей профессии (или с несколькими профессиограммами),

- рассказать о времени и специфике профессионального роста в данной профессии и, возможно, организовать посещение предприятия или беседу со специалистом.

Подобные формы и методы работы позволят повысить уровень осведомленности и, следовательно, общую готовность к профессиональному самоопределению.

Если же школьники набрали недостаточное количество баллов по третьему блоку, следовательно, необходимо

- повышать уровень самопознания относительно будущей профессии. Для этой цели подходят различные профориентационные анкеты и психологические личностные опросники.

- подробно изучить профессионально значимые качества для данной профессии.

- на каждое качество нужно привести пример и предоставить школьнику возможность самому определить, насколько это качество у него проявляется в повседневной жизни и, вообще, была ли возможность у него проявить это качество?

Мотивы выбора профессии С. С. Гриншпун. Цель: исследование причин выбора профессии школьниками, структуры их мотивационной сферы.

Особенности процедуры проведения: предложена модификация методики. К мотивам авторского варианта методики (престижные, материальные, деловые) добавлена еще одну группа мотивов (творческие),

используя для этого вопросы методики «Творческий потенциал» Е. С. Жарикова и А. Б. Золотова.

Инструкция: Вы выбрали профессию. Каковы причины, определяющие ваш выбор? Из перечисленных ниже выберите наиболее значимые для вас. На листе ответов напротив соответствующего номера отметьте выраженную в баллах степень значимости для вас того или иного мотива:

4 балла – очень значим;

3 балла – имеет значение;

2 балла – скорее значим, чем незначим;

1 балл – скорее незначим, чем значим;

0 баллов – не имеет значения.

Обработка результатов проводится путем суммирования баллов по столбцам. Сравнение четырех полученных сумм позволит выявить соотношение мотивов выбора профессии:

вопросы 1–8 – мотивы престижности профессии;

вопросы 9–16 – мотивы материального благополучия;

вопросы 17–24 – мотивы делового характера;

вопросы 26–32 – мотивы творческой реализации в труде.

Мотивы выбора профессии Р.В. Овчарова. Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (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. Ответы могут быть 5 видов:



«очень сильно повлияло» - 5 баллов;

«сильно повлияло» - 4 балла;

«средне повлияло» - 3 балла;

«слабо повлияло» - 2 балла;

«никак не повлияло» - 1 балл.

Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

Обработка данных.

Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

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.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

## 2.2. Результаты исследования уровня готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста

По итогам проведения диагностики самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению было выявлено, что основная масса испытуемых 62% имеет средний уровень готовности, 12% учащихся не готовы к профессиональному самоопределению, только 27% старшеклассников готовы к профессиональному самоопределению, что свидетельствует о нормальном, но все-таки недостаточном уровне профориентации. Графически полученные результаты респондентов представлены на рисунке 1.

### Рис. 1 Уровень сформированности готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников.

Но, на основе полученных данных можно судить об уровне готовности к профессиональному самоопределению в самом общем смысле.

Для того, чтобы можно было обозначить какие-то практические шаги для дальнейшего развития профессионального самосознания, необходимо рассмотреть отдельно результаты по каждому блоку, которые представлены в таблице 1 и на рисунке 2.

Таблица 1

#### Самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Жизненный план и профессиональные намерения	33%	47%	20%
Знание будущей профессии - информация	44%	36%	20%
Знание своих профессиональных возможностей	36%	38%	27%

**Рис. 2 Уровень составляющих сформированности готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников.**

Низкие показатели по блоку «жизненные планы и профессиональные намерения» свидетельствуют о том, что профессия не занимает достаточно места в жизни испытуемого и не является ценностью. «Знание будущей профессии – информация» - низкие показатели по данному блоку говорит о том, что старшеклассники мало осведомлены о содержании будущей профессии. О сниженном уровне развития самосознания позволяет говорить преобладание низкого и среднего уровня по блоку «знание своих профессиональных возможностей». Таким образом, в дальнейшей работе по сопровождению профориентационной работы необходимо обратить внимание на развитие личности ребенка, повышение осведомленности о профессиях, повышать уровень самопознания относительно будущей профессии.

Выявление соотношения мотивов выбора профессии показало преобладание мотивов материального благополучия, на втором месте – престижность профессии, третье место – творческая реализация в труде, и на последнем месте – мотивы делового характера. Результаты представлены на рисунке 3.

**Рис. 3 Соотношение мотивов выбора профессии по С.С. Гришпун.**

Следующим шагом стало выявление преобладающего вида мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы). Результаты представлены на рисунке 4.

**Рис. 4 Мотивы выбора профессии по Р.В. Овчаровой.**

Согласно представленным в диаграмме данным, участники исследования, руководствуются в ее выборе внутренними индивидуально значимыми мотивами. Эти мотивы характерны для трети выборки. Так, оказалось, что 44% старшеклассников руководствуются при выборе профессии своими собственными интересами, склонностями и способностями. Это позволяет сделать благоприятный прогноз их профессиональной самореализации и удовлетворенности собственной профессиональной деятельностью.

Вторыми по популярности при выборе профессий оказались внутренние социально значимые мотивы. Среди обучающихся они доминирует в 22%. Эти участники исследования в выборе профессии руководствуются в первую очередь высокой ответственностью, полезностью и значимостью деятельности для общества, возможностью карьерного роста.

Внешние отрицательные мотивы доминируют при выборе профессии у 22%. Для этих участников исследования при выборе профессии важную роль играют мнение родителей и друзей, престиж и сложившиеся обстоятельства.

На последнем месте по числу участников исследования с данным доминирующим мотивом выбора профессии стоят внешние положительные мотивы. 17% старшеклассников руководствуются в первую очередь этими мотивами выбора профессии. Они ценят в работе, прежде всего, выгоды, которые она дает во внерабочей деятельности, оплату, близость от дома и т.д.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что старшеклассники имеют средний уровень готовности к профессиональному самоопределению. Обучающиеся недостаточно осведомлены о содержании будущей профессии, а также о своих способностях и профессиональных возможностях. При выборе профессии важную роль играют мнение родителей и друзей, престиж и сложившиеся обстоятельства с одной стороны и высокая ответственность, полезность и значимость деятельности для общества, возможность карьерного роста с другой.

### **2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста**

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своём будущем.

Ежегодно тысячи юношей и девушек, завершающих школьное обучение, начинают искать применение своим силам и способностям. При этом многие сталкиваются с серьёзными проблемами, связанными с выбором профессии, профиля дальнейшего образования, последующим трудоустройством. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, обдумывание профессионального жизненного пути.

Не спланировав свой личный, профессиональный план, а точнее старт, ребята часто застревают на неудачном выбранном пути.

Процесс профессионального самоопределения в свою очередь включает развитие самосознания, формирование системы ценностных ориентации, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала.

**Цель программы:** оказание психологической помощи старшеклассникам в профессиональном самоопределении с учетом своих интересов, склонностей, способностей.

#### **Задачи:**

1. Знакомство учащихся с научными основами профессионального самоопределения.
2. Повышение профессиональной грамотности учащихся.
3. Формирование у учащихся профессиональной направленности, профессионального самосознания и призвания, положительного отношения к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности.

4. Развитие у учащихся умения анализировать профессии и профессиональную деятельность и соотносить свои способности с требованиями профессии.

5. Формирование потребности в профессиональном самосовершенствовании.

#### **Основные принципы реализации программы:**

- Принцип сознательности в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.

- Принцип соответствия выбираемой профессии по интересам, склонностям, способностям личности и одновременно потребностям общества в целом. Нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества.

- Принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение по интересующей профессии литературы, участие в работе специальных курсов.

- Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая дала бы личности возможность повышения квалификации, увеличения заработка по мере роста и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности, потребности в отдыхе.

Данный курс рассчитан на 10 занятий продолжительностью 60-80 минут.

Средства обучения:

- 1) беседа;
- 2) профориентационные игры и игровые упражнения;
- 3) психодиагностические методики;
- 4) технология составления личного профессионального плана.

Представленные в программе игровые профориентационные упражнения выстроены в определенной логической последовательности от более простых упражнений, носящих ознакомительный, информационный характер, к сложным упражнениям, позволяющим моделировать перспективы профессионального и личностного развития.

Содержание программы представлено в приложении.

#### **2.4. Проверка эффективности реализованной программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению**

Для проверки эффективности реализованной программы, было проведено повторное обследование группы. Методики контрольного обследования совпадали с методиками констатирующего обследования.

Оценка динамики изменения готовности к профессиональному самоопределению в группе на повторном диагностическом исследовании представлена на рис.5.

##### **Рис. 5 Изменения уровня сформированности готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников**

Анализ результатов показал, что в ходе занятий значительно изменилось соотношение уровней сформированности готовности к профессиональному самоопределению: увеличилось количество старшеклассников имеющих средний уровень. Снизилось количество учащихся имеющих низкий уровень жизненного плана и профессиональных намерений на 10%. На 8% увеличилось число респондентов имеющих средний уровень информированности о содержании будущей профессии. На 9% увеличилось количество имеющих средний уровень знаний своих профессиональных возможностей. Незначительно изменилось количество учащихся демонстрирующих высокий уровень жизненных планов и профессиональных намерений на 3%.

Это свидетельствует о положительной динамике формирования готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста в ходе проведенных занятий.



## **Выводы по II главе**

В результате проведенного психолого-педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

- Основная масса учащихся старшего школьного возраста имеет средний уровень готовности к профессиональному самоопределению.
- Старшеклассники мало осведомлены о содержании будущей профессии, профессия не занимает достаточно места в жизни, не является ценностью.
- Ведущими мотивами выбора профессии в старшем школьном возрасте являются мотивы материального благополучия и мотивы престижа профессии.
- Старшеклассники руководствуются при выборе профессии своими собственными интересами, склонностями и способностями. Это позволяет сделать благоприятный прогноз их профессиональной самореализации и удовлетворенности собственной профессиональной деятельностью.
- Целенаправленная психологическая работа по программе формирования профессионального самоопределения позволяет повысить уровень готовности к профессиональному самоопределению.

## Заключение

Профессиональное самоопределение – это не одномерный акт, а процесс, состоящий из ряда этапов, продолжительность которых зависит от внешних условий и индивидуальных особенностей субъекта выбора профессии.

Готовность к самоопределению предполагает формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр. Иными словами, психологическая готовность к самоопределению предполагает формирование у старшеклассников неких психологических образований и механизмов, обеспечивающих им в дальнейшем сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь.

Психологическая готовность к профессиональному самоопределению как новообразование раннего юношества свидетельствует об определенной зрелости личности.

Исследование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста проводилось на базе учреждения МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Бийска. В исследовании приняли участие 45 старшеклассников в возрасте 16 - 17 лет. Для исследования готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста использовались следующие методики: «Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению» В.Д. Симоненко, «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова, методика «Мотивы выбора профессии» С.С. Гриншпун.

В результате проведенного исследования было выявлено следующее.

- Основная масса учащихся старшего школьного возраста имеет средний уровень готовности к профессиональному самоопределению.

- Старшеклассники мало осведомлены о содержании будущей профессии, профессия не занимает достаточно места в жизни, не является ценностью.

- Ведущими мотивами выбора профессии в старшем школьном возрасте являются мотивы материального благополучия и мотивы престижа профессии.

- Старшеклассники руководствуются при выборе профессии своими собственными интересами, склонностями и способностями. Это позволяет сделать благоприятный прогноз их профессиональной самореализации и удовлетворенности собственной профессиональной деятельностью.

- Целенаправленная психологическая работа по программе формирования профессионального самоопределения позволяет повысить уровень готовности к профессиональному самоопределению.

Таким образом, цель достигнута, а гипотеза подтвердилась.

## Литература

1. *Абульханова-Славская, К. А.* Жизненные перспективы личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. // Психология личности и образ жизни; под ред. Е.В. Шороховой, К.А. Абульхановой-Славской, В.П. Левкович, О.И. Зотовой. – М.: Наука, 1987. – 137 - 144 с.
2. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев // Избранные психологические труды. – В 2-х т. – Т.1. – Москва: Педагогика. – 288 с.
3. *Андреева, А. Д.* Мотивы учения старшеклассников [Текст] / А. Д. Андреева. // Формирование личности старшеклассника; под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Педагогика, 1989. - 56-67 с.
4. *Арестова, О. Н.* Влияние мотивации на структуру целеполагания [Текст] / О. Н. Арестова. - Вестник МГУ. Серия 14. 1999. - 140-152 с.
5. *Артюхова, И.С.* Проблема выбора профиля обучения в старшей школе [Текст]/ Артюхова, И.С. // Педагогика. – 2004. - №2. – С. 28-33.
6. *Бадашкеев М.В.* Особенности развития личности будущего педагога средствами психолого-педагогической подготовки : монография. [Текст]/ Бадашкеев М.В. Иркутск, 2009. 160 с.
7. *Бадьина Н.П., Ефимова С.В.* Активизация процесса профессионального самоопределения обучающихся средствами социально-психологического тренинга: Методические рекомендации для педагогов, психологов [Текст]/ Бадьина Н.П., Ефимова С.В. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2008. – 88 с.
8. *Батаршев, А.В.* Тестирование: Основной инструментарий практического психолога: учеб. Пособие [Текст]/ Батаршев, А.В. / – М.: Дело, 2001. – 240 с.
9. *Батасова, Т.Г.* Задачи и содержание курса «Самоопределение и технология трудоустройства» для незанятых несовершеннолетних [Текст]/ Батасова, Т.Г. // Школьные технологии. – 2000. - № 4. – С. 73-83.

10. *Белова, Д. Е.* Смысловое будущее личности [Текст] / Д. Е. Белова. // Ананьевские чтения – 2006. Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения 2006» / Под ред. Л.А. Цветковой, А.А. Крылова. СПб.: СПбГУ, 2006. - 55-57с.
11. *Божович Л. И.*, Особенности самосознания подростков [Текст] / Л. И. Божович // Вопросы психологии. -1995.-N1-212 с.
12. *Божович, Л. И.* Проблема развития мотивационной сферы ребенка [Текст] // Изучение мотивации детей и подростков.: учеб. пособие / Л. И. Божович. - М.: Педагогика, 1972. - 7- 44 с.
13. *Божович, Л. И.* Проблемы формирования личности [Текст]: учеб. пособие / Л. И. Божович. – М.: МПСИ, 2001. - 352с.
14. *Божович, Л.И.* Проблемы развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст] / Л.И. Божович. – М., 1972.
15. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович. - М.: Владос, 1995. – 289 с.
16. *Божович, Л.И.* Психология развития школьника и его воспитание [Текст] / Л.И.Божович [и др.]. – М.: Знание, 1979.-96с.
17. *Буева, Л. П.* Самоопределение и самовоспитание юношества [Текст]: учеб. пособие / Л. П. Буева. - М.: Знание, 2000. - 320 с.
18. *Вершинин, С. И.* Основы принятия решения о профессиональном выборе [Текст]: учеб. Пособие / С.И. Вершинин. - Промитей, 1996. - 161 с.
19. Гендер и профессиональное самоопределение. // общественные науки и современность Журнал» Регион: 2007. № 1-3...
20. *Гинзбург, М. Р.* Путь к себе [Текст]: учеб. Пособие / М.Н. Гинзбург – М.: Педагогика 1991. - 160 с.
21. *Гинзбург, М.Г.* Психологическое содержание личностного самоопределения [Текст] / М.Г. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. - №3. – 43 – 48 с.

22. *Гинзбург, М.Р.* Личностное самоопределение как психологическая проблема [Текст] / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. - 1988. - № 2. – 13 – 16 с.
23. *Головаха, Е. И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи [Текст] / Е.И. Головаха. - Киев: Наукова думка, 1988. - 142 с.
24. *Голомшток, А. Е.* Выбор профессии и воспитание личности школьника [Текст] / А. Е. Голомшток // Воспитательная концепция профориентации.– М.: Педагогика 1979. - 203 с.
25. *Гришпун, С. С.* Самооценка и выбор профессии [Текст] / С. С. Гришпун // Школа и производство. – М.: 1995. – № 1. – С. 9-13 с.
26. *Дьяченко, Н. Н.* Профессиональное воспитание учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие / Н.Н. Дьяченко – М.: Высшая школа, 1988.-114 с.
27. *Ермолаев, О.Ю.* Математическая статистика для психологов [Текст]/ О.Ю.Ермолаев. – М.: Флинта, 2004. – 335 с.
28. *Ермолин, А.В.* Мотивы конкретного поступка у подростков. Наш проблемный подросток [Текст]/ А.В. Ермолин. – СПб.: Союз, 1999. – 78 с.
29. *Забродин, Ю. М.* Готовность российской молодежи к выбору профессиональной карьеры [Текст] / Ю. М. Забродин // Школа и производство. – М.: 2006. – № 6. – С. 86-91.
30. *Земечко, А.И.* К вопросу о классификации мотивационных факторов трудовой деятельности и профессионального выбора [Текст]/ А.И. Земечко, 2000.
31. *Иващенко, Ф.И.* Практикум по методологии психологического исследования: Пособие [Текст]/ Иващенко, Ф.И. – Мн.: ФУАинформ, 2003. – 138 с.
32. *Йовайша, Л. А.* Проблемы профессиональной ориентации школьников [Текст]: учеб. пособие / Л.А. Йовайша. - М.: Педагогика, 1983.- 128 с.
33. *Климов, Е. А.* О принципиальных основах управления процессом профессионализации личности на этапе выбора профессии [Текст]: учеб.

- пособие / Е. А. Климов // Тезисы к XX Международному психологическому конгрессу. - М.: 1972. - 89—91с.
34. *Климов, Е. А.* Психология профессионального самоопределения [Текст]: учеб. Пособие / Е.А. Климов. - Ростов-на-Дону, 1996. - 512 с.
35. *Ковалев А. Г.* Вопросы профессионального самоопределения [Текст]: учеб. пособие / А. Г. Ковалев. – М.: 1999. – 114 с.
36. *Кон, И. С.* В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон – М.: Политиздат,1984. - 335 с.
37. *Кон, И. С.* Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования [Текст] / И. С. Кон // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. - 269-279 с.
38. *Кон, И. С.* Психология ранней юности [Текст]: учеб. пособие / И.С. Кон.- М.: Просвещение, 1989. - 241 с.
39. *Кон, И.С.* Психология старшеклассника [Текст]/ И.С.Кон. – М.: Просвещение, 1999. – 274 с.
40. *Кондрат, Е.* Профессиональное самоопределение подростков с девиантным поведением[Текст] / Е. Кондрат // Almamater. – 2003. - №4. – С.16-19.
41. *Красило, Д.А.* Эмпирические исследования особенностей реального самоопределения современной молодежи [Текст]/ Д.А. Красило // Психологическая наука и образование. – 2003. - №2. С. 89-99.
42. *Крягжде, С. П.* Психология формирования профессиональных интересов [Текст]: учеб. пособие / С. П. Крягжде . – Вильнюс, 1981. - 196 с.
43. *Леонтьев, А. Н.,* Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. - М.: Педагогика, 1983. В 2 т. Т. 1. 286 с.
44. *Леонтьев, А.Н.* Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 2000. – 675 с.
45. *Леонтьев, Д. А.* Деятельность, сознание, личность [Текст]: учеб. пособие / Д.А. Леонтьев – М.: 1977. - 304 с.

46. *Лобова, Е.В.* Процесс первичного профессионального самоопределения. Сборник научных статей. Часть 1. – Екатеринбург, 2003. С. 463-470
47. *Логинова, Н. А.* Развитие личности и её жизненный путь [Текст] / Н. А. Логинова // Принцип развития в психологии. - М.: Мысль, 1978. - 156-172 с.
48. *Мудрик, А. В.* Учитель: мастерство и вдохновение [Текст]: учеб. пособие / А. В. Мудрик. – М.: 1986. – 235 с.
49. *Мясищев В. Н.* Профессиональный выбор выпускника [Текст]: учеб. пособие / В. Н. Мясищев. – М.: 1997. – 123 с.
50. *Немов, Р. С.* Психология [Текст]: учеб. пособие / Р.С. Немов – М.: Просвещение, Владос 1995. - 573 с.
51. *Немов, Р.С.* Психология. [Текст]/ Немов, Р.С.: В 3 кн. Кн. 2: Психология образования. – М.: Владос, 1995. – 604 с.
52. *Непомнящая, Н.И.* Психодиагностика личности: теория и практика: учеб. пособие [Текст]/ Н.И. Непомнящая. – М.: Владос, 2003. – 188 с.
53. *Овчарова, Р.В.* Технологии практического психолога образования.: учеб. пособие [Текст]/ Р.В. Овчарова. – М.: Сфера, 2001. – 441 с.
54. *Павлютенков, Е.М.* Формирование мотивов выбора профессии [Текст]/ Е.М. Павлютенков. – Киев 2000. 143 с.
55. *Парамей, Г. В.* Педагогическая профориентация в школе [Текст]: учеб. пособие / Г. В. Парамей. - Советская педагогика, 1990. - №1. - 89-93 с.
56. *Платонов К. К.* Психология самоопределения в школе [Текст]: учеб. пособие / К. К. Платонов. – Ростов – на - Дону.: 2000. – 245 с.
57. *Поляков, В.А.* Профессиональное самоопределение молодёжи [Текст]/ В.А. Поляков // Педагогика. – 1999. - №5. – С. 33-37.
58. *Практическая психология образования [Текст] / И.В.Дубровина [и др.]*.– М., 1997. – 528 с.
59. *Пряжников, Н.С.* Методы активизации профессионального и личностного самоопределения [Текст]: уч.-методическое пособие / Н.С. Пряжников. – Воронеж: МОДЭК. – 2002. – 400с.



60. *Пряжников, Н.С.* Психология труда и человеческого достоинства: учеб. пособие [Текст] / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
61. *Пряжникова, Е., Пряжников Н.* Профконсультация: планирование жизненного пути [Текст] / Е. Пряжникова, Н. Пряжников // Школьный психолог / Прилож. к газ. «п / с»/. - 2002. - № 2. - 112-123 с.
62. Психологическое сопровождение выбора профессии [Текст]: учеб. пособие / под ред. *Л. М. Митиной.* - М.: 1998. - 145с.
63. Психология [Текст]: Словарь / *А.В.Петровский* [и др.]. – М., 1990.
64. Психология современного подростка / под ред. *Д.И. Фельдштейна.* – М.: Педагогика, 1999. – 237с.
65. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. [Текст] / Райс, Ф. – Санкт – Петербург: Мастера психологии, 2000. – с.
66. *Реан, А .А.* Психология педагогической деятельности [Текст]: учеб. пособие / А. А. Реан. - Ижевск: УдГУ, 1994. - 93 с.
67. *Регуш, Л.И.* Психология прогнозирования: успех в познании будущего [Текст] / Л.И. Регуш. – СПб.: Алетея, 2001. – 304с.
68. *Ремшмидт, Х.* Подростковый и юношеский возраст [Текст] / Х. Ремшмидт // Проблемы становления личности. - М.: Мир, 1994. - 319 с.
69. *Рогов, Е.И.* Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб. пособие / Е.И. Редковец. – М.: Владос - Пресс, 2002.
70. *Рубинштейн, С Л.* Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1976. – 416 с.
71. *Рыбалко, Е. Ф., Кролиус Н. Г.* Ценностные ориентации и временные перспективы самореализации личности [Текст] / Е. Ф. Рыбалко, Н. Г. Кролиус // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А . А . Реана, Л. А. Коростылевой. СПб.: СПбГУ, 1998. – 154 – 162 с.
72. *Сидоренко, Е.В.* Методы математической обработки в психологии. [Текст] / Сидоренко, Е.В.- СПб.: Речь, 2003.- 350 с.

73. *Скутнева, С.В.* Гендерные аспекты жизненного самоопределения молодежи [Текст]/ С.В. Скутнева // Социологические исследования. – 2004. - №11. – С. 73-78.
74. *Столяренко, Л.Д.* Педагогическая психология [Текст]/ Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. -544 с.
75. *Сторожева, Г.О.* О профессиональном самоопределении учащихся [Текст]/ Г.О. Сторожева // Воспитание школьников. – 2004. - №10. – С. 37-44.
76. *Сторожева, Г.О.* Школьному психологу о профессиональном самоопределении учащихся [Текст]/ Г.О. Сторожева // Воспитание школьников. – 2004. - №10. – С. 37-44.
77. *Фельдштейн, Д.И.* Психологические аспекты изучения современного подростка [Текст] / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. - 1983. - №1. – С. 17 – 28.
78. *Френкин, Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты [Текст]/ Р. Френкин. – СПб.: Питер, 2003. – 650 с.
79. *Чернер, С.Л.* Педагогическая поддержка жизненного и профессионального самоопределения школьника [Текст]/ С.Л. Чернер // Школа. – 2000. - №3. – С. 3-6.
80. *Черноглазкин, С.Ю.* Воспитательные аспекты политехнического образования [Текст]/ С.Ю. Черноглазкин // Педагогика. – 2000. - №9. – С. 43-45.
81. *Чистякова, С. Н.* Педагогические основы управления профориентацией школьника [Текст] / С. Н. Честякова: Автореферат – М.: 1987. - 21 с.
82. *Шавир, П. А.* Психология профессионального самоопределения в юности [Текст] / П. А. Шавир. - М.: Педагогика, 1981. - 95-104 с.
83. *Шавич, П. А.* Психология профессионального самоопределения в ранней юности [Текст] / П. А. Шавич. – Москва: Просвещение. – 1981. – 95с.
84. *Шевандрин, Е.А.* психодиагностика, коррекция и развития личности: учеб. пособие [Текст]/ Н.И. Шевандрин – М.: Педагогика, 1999. – 152 с.

85.Электронный ресурс:<http://psycabi.net/testy/256>

86.Электронный ресурс:<http://www.psyoffice.ru/7/articles/pers/pers12.html>

**Результаты исследования уровня готовности к профессиональному  
самоопределению учащихся старшего школьно возраста, полученных с помощью  
методики «Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению»**

Испытуемые	Жизненный план и профессиональное намерение	Знание будущей профессии - информация	Знание своих профессиональных возможностей	Общий уровень
А А	15	18	13	46
А М	13	16	14	43
Б К	12	10	11	33
В А	9	13	15	37
Д Д	14	15	13	42
Е Е	13	12	14	39
К М	16	15	13	44
К Ю	15	15	15	45
К Т	17	14	12	43
К А	12	14	9	35
М Н	9	10	13	32
О Т	10	13	15	38
П А	9	8	9	26
С Ю	15	16	17	48
Т К	16	14	12	42
Ф Р	17	14	13	44
Ф К	15	13	16	44
Х С	15	10	9	34

Я Д	9	8	8	25
Я П	13	11	12	36
А П	11	15	14	40
А М	10	9	12	31
Б Т	13	14	14	41
Б А	12	13	16	41
Г Е	11	10	9	30
Г А	16	15	13	44
Д Е	15	15	15	45
Ж Н	17	14	12	43
З Н	12	14	9	35
К М	9	10	13	32
К А	10	13	15	38
М Е	9	8	9	26
М А	15	16	17	48
М-ов Д	16	14	12	42
М-ев Д	17	14	13	44
М А	15	13	16	44
Н М	15	10	9	34
Н А	9	8	8	25
П К	13	11	12	36
П-их Ю	11	15	14	40
П-ва Ю	10	9	12	31
С Н	13	14	14	41
С Д	12	13	16	41
Т К	11	10	9	30

Щ П	16	15	13	44
-----	----	----	----	----

**Результаты исследования причин выбора профессии, структуры мотивационной сферы учащихся старшего школьно возраста, полученных с помощью методики «Мотивы выбора профессии» С.С. Гришпун**

№	Ф.И.	Мотивы престижности профессии	Мотивы материального благополучия	Мотивы делового характера	Мотивы творческой реализации в труде
1	А А	27	16	15	21
2	А М	32	24	26	22
3	Б К	28	21	25	25
4	В А	20	22	29	15
5	Д Д	13	24	10	9
6	Е Е	14	32	14	5
7	К М	21	21	26	32
8	К Ю	16	29	20	14
9	К Т	14	23	14	12
10	К А	21	12	16	28
11	М Н	26	26	25	31
12	О Т	14	16	26	13
13	П А	27	21	21	16
14	С Ю	21	14	14	9
15	Т К	8	21	9	5
16	Ф Р	11	24	11	15
17	Ф К	15	27	15	12
18	Х С	6	21	30	16
19	Я Д	21	26	19	14
20	Я П	29	20	16	21
21	А П	14	19	19	29
22	А М	18	29	16	14
23	Б Т	21	30	14	15
24	Б А	25	19	14	19
25	Г Е	18	28	16	24
26	Г А	19	28	16	14

27	Д Е	19	26	23	30
28	Ж Н	26	21	16	21
29	З Н	29	25	19	18
30	К М	8	16	29	19
31	К А	21	19	31	21
32	М Е	23	14	16	12
33	М А	29	21	16	16
34	М-ов Д	19	28	16	14
35	М-ев Д	21	29	24	21
36	М А	25	32	21	25
37	Н М	21	31	15	16
38	Н А	26	12	14	21
39	П К	13	21	21	28
40	П-их Ю	28	16	15	11
41	П-ва Ю	14	19	21	26
42	С Н	30	25	16	14
43	С Д	21	29	21	16
44	Т К	9	16	29	15
45	Щ П	14	18	25	21
	итого	14 человек	17 человек	7 человек	7 человек



**Результаты исследования ведущего типа мотивации при выборе профессии  
учащихся старшего школьно возраста, полученных с помощью методики «Мотивы  
выбора профессии» Р.В. Овчаровой**

№	Ф.И.	Внутренние индивидуально- значимые мотивы	Внутренние социально- значимые мотивы	Внешние положительные мотивы	Внешние отрицательные мотивы
1	А А	22	16	16	9
2	А М	11	14	18	5
3	Б К	16	13	13	23
4	В А	24	16	14	6
5	Д Д	12	23	14	9
6	Е Е	11	22	11	9
7	К М	25	14	18	7
8	К Ю	19	16	13	14
9	К Т	14	16	12	19
10	К А	13	20	14	11
11	М Н	9	12	16	25
12	О Т	22	14	18	6
13	П А	6	18	12	22
14	С Ю	16	12	9	11
15	Т К	19	14	11	6
16	Ф Р	21	15	12	9
17	Ф К	20	15	14	5
18	Х С	21	18	14	12
19	Я Д	14	22	12	9
20	Я П	12	21	12	5
21	А П	19	14	13	8
22	А М	18	14	12	6
23	Б Т	18	23	15	12
24	Б А	12	15	23	11
25	Г Е	14	18	25	9
26	Г А	23	14	12	5

27	Д Е	25	13	15	7
28	Ж Н	12	16	21	11
29	З Н	13	21	15	9
30	К М	24	18	13	5
31	К А	11	12	14	19
32	М Е	8	13	16	22
33	М А	16	19	14	6
34	М-ов Д	9	11	16	21
35	М-ев Д	20	14	11	5
36	М А	11	18	13	22
37	Н М	23	16	12	9
38	Н А	19	24	13	8
39	П К	9	11	15	23
40	П-их Ю	21	16	14	8
41	П-ва Ю	22	16	14	8
42	С Н	13	17	24	8
43	С Д	18	22	16	6
44	Т К	11	16	21	9
45	Щ П	25	16	20	5
	итого	20 человек	10 человек	6 человек	9 человек

## Занятие 1. Помечтаем о будущей карьере

*Цель занятия:* создание благоприятных условий для работы группы; знакомство участников с основными принципами тренинга; начальное «погружение» в тему тренинга. (Перед началом занятия ведущий предлагает каждому участнику сделать нагрудную карточку с именем (настоящим или игровым) и надеть ее. Все садятся в круг.)

### 1. Психотехническое упражнение «Приветствие».

Тренер предлагает всем встать и поздороваться друг с другом, высказывая пожелания на сегодняшний день. Каждый здоровается со всеми за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то поздоровались дважды. Главное — никого не пропустить. Все снова садятся в круг.

Вопрос: «Как вы себя чувствуете?»

### 2. Самопрезентация.

Каждый участник называет свое имя и говорит о своем самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

При обсуждении тренер обращает внимание на то, что у каждого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

### 3. Тренер кратко сообщает о цели тренинга, методах обучения, правилах.

Цель занятий — сформировать у участников группы психологическую готовность к самостоятельному осознанному выбору карьеры.

Методы обучения объясняются с помощью «окна Джогари»: самораскрытие — обратная связь — экспериментирование.

### 4. Психотехническое упражнение «Мяч плюс профессия или кто назовет больше профессий?»

Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу, называют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий.

**Примечание.** Нельзя дважды подряд бросать мяч одному и тому же игроку, повторять уже названную профессию и держать мяч более трех секунд.

Вопрос: «В чем были затруднения?»

### 5. Упражнение «Мечты».

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка.

Каждый участник группы делится своими впечатлениями.

Тренер обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь.

6. Ожидания и опасения участников группы.

Каждый высказывает собственные ожидания и опасения. Когда все выскажутся, тренер проясняет смысл той работы, которая будет происходить «здесь и теперь».

7. Психотехническое упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности».

Участники садятся по кругу, а ведущий встает в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Ведущий называет этот признак и все, кто им обладает, должны поменяться местами. Например: «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», — и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.

8. Актуальное состояние участников.

Тренер обращается к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете в данный момент?»

9. Подведение итогов. Ответы на вопросы участников. Договор о будущей встрече: когда, где.

## **Занятие 2. Тайны собственного Я**

*Цель занятия:* самораскрытие, самопознание; прояснение «Я—концепции»; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

1. Приветствие ведущего, установление контакта глазами с участниками группы.

2. Сообщение об актуальном состоянии каждым членом группы.

3. Разминка «Делай как я!».

Все встают в шеренгу за ведущим, который начинает двигаться по кругу со словами: «Делай как я!» и показывает движение. Все повторяют это движение, пока один из участников не скажет: «Делай как я!» и предложит новое движение. Желательно каждому участнику что-то предложить для всех.

4. Психотехническое упражнение «Комплимент».

Участники садятся по кругу. Ведущий берет мяч и бросает одному из участников, говоря комплимент. Получивший мяч выбирает любого в круге и говорит свой

комплимент любому из круга. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Комплимент должен быть коротким, лучше — в одно слово.

#### 5. Упражнение «Самореклама».

За 25 — 30 минут написать работодателю письмо с предложением своих услуг и описанием своих психологических особенностей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в кругу. Участники круга пытаются угадать автора.

#### 6. Упражнение «Молекулы и атомы».

Представим себя атомами. Они выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы двигаются по комнате, пока тренер не назовет какое-либо число. Тогда все объединяются в молекулу из названного числа атомов. «Атомы» стоят в молекуле лицом друг к другу в кругу, касаясь предплечьями. Не называются числа, при которых один участник группы может остаться один вне молекулы. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству участников группы.

#### 7. Тренер задает вопрос об актуальном состоянии участников группы.

#### 8. Подведение итогов.

Домашнее задание: побольше узнать о выбираемой или интересующей профессии для подготовки к публичному выступлению.

### **Занятие 3. Мое видение будущей профессии**

*Цель занятия:* более подробное представление о различных профессиях.

1. Приветствие ведущего и вопрос об актуальном состоянии каждого участника группы: физическом и психологическом.

#### 2. Психотехническое упражнение «Стража».

Необходимо нечетное количество участников. Все рассчитываются на «первый—второй». Вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев. Оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача, используя только неречевые средства общения, переманить к себе на стул кого-нибудь из участников. Задача тех, кто стоит за спинками — удержать своих «подопечных», успев положить руку на плечо того человека, который сидит на их стуле, в тот момент, когда они заметили его намерение пересечь. Постоянно держать руку над плечом «подопечного» не стоит.

### 3. Упражнение «Покажи, кто он?».

На доске записывают 10—12 нравящихся участникам Группы профессий. Ведущий называет каждую из выбранных профессий и говорит: «Покажи, кто он?». Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

### 4. Упражнение «Выступление у микрофона».

Представитель одного из учебных заведений (средних специальных, профессиональных, высших) предлагает выпускникам средней школы получить стоящую профессию. Слушатели могут задавать вопросы в конце выступления. Представителем по очереди становятся все участники. Обсуждение представленных профессий.

### 5. Психотехническое упражнение «Бип».

Группа сидит по кругу. Один из участников с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать: «Бип», желательно, «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, То этот участник тренинга начинает водить, а предыдущий садится на его место;

### 6. Психотехническое упражнение «Сядем вместе, сядем рядом».

Все участники обнимаются за плечи и одновременно медленно садятся, лицом к центру круга. Затем встанут, также держась за плечи друг друга.

### 7. Актуальное состояние участников.

### 8. Итоги дня. Вопросы участников.

## **Занятие 4. Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!**

*Цель занятия:* получить знания, обходясь без слов. Обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченности, взаимного доверия.

### 1. Приветствие ведущего.

### 2. Упражнение «Мое внутреннее состояние».

Кидая друг другу мяч, называют имя того, кому бросают. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя эту позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека. Вопрос: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?» После того, как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сказал, какое у него состояние.

### 3. Упражнение «Надпись на спине».

Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

#### 4. Упражнение «Скульптор».

Работа в парах. «Скульптор» «лепит» из участника группы представителя той профессии, которая, с его точки зрения, наиболее соответствует данному человеку. Затем — обмен ролями.

#### 5. Упражнение «Крокодил».

Группа разбивается на две команды. Первая — загадывает какую-либо профессию, а вторая делегирует своего участника (с его согласия) или игроки первой группы могут сами назвать того, кому они сообщат загаданную профессию. Последний должен изобразить ее только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают профессии по очереди.

Обсуждение: что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?

#### 6. Упражнение «Барьер».

Каждый из участников тренинга мысленно представляет то, что является препятствием — барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препятствующих. Обсуждение.

#### 7. Упражнение «Укачивание».

Участник группы ложится на стулья (на пол). В этом горизонтальном положении его поднимают и раскачивают вверх — вниз. Эту процедуру повторяют по очереди с каждым. Перед упражнением ведущий делает следующее замечание: «Очень важно испытать доверие, а также нашу зависимость от других членов группы. Следующее упражнение даст нам такую возможность».

#### 8. Актуальное состояние участников.

#### 9. Итоги дня.

### ***Занятие 5. Ваши мнения о профессиях***

*Цель занятия:* научиться аргументированно высказывать свою " точку зрения, осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к профессиональной карьере.

#### 1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Анабиоз».

Участники делятся на пары. Распределяют между собой роли; один застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо — с каменным лицом и пустым взглядом. Другому надо оживить напарника, не прикасаясь к нему и ничего не говоря. Все, чем он располагает, — это взгляд, жесты, мимика и пантомимика. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать непроизвольные реплики напарника, его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. На задание дается 1 минута.

Обсуждение. Что мешало вести себя свободно, раскованно? Не подыгрывали ли «реаниматорам»? Почему?

4. Упражнение «Хвастовство».

По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю ..., умею ...» и т.д. до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

5. Упражнение «Диалог о профессиях» — «Да, но ... ».

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но ... »:

1-й: «Мне нравится профессия ..., потому, что ...»

2-й: «Да, но...»

Кто сможет более аргументированно доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику? Затем — обмен ролями. Обсуждение в круге. Впечатления о состоявшемся диалоге.

6. Упражнение «Силачи».

Участники делятся на две команды. Встают друг напротив друга. По знаку ведущего встречаются в центре и упираются друг в друга ладонями. Нужно сместить партнера к стене. Резких толчков делать не следует.

7. Упражнение «Встреча через 10 лет».

Все участники делятся на пары. Тренер говорит: «Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в ... году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе. Идете по улице и встречаете одноклассника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Вам дается 8 минут». Когда беседа закончена, все садятся По кругу и представляют каждого участника всей группе. Обсуждение.

8. Упражнение «Мое внутреннее состояние».



Все садятся в круг, разводят руки в стороны. Правая ладонь — вниз, левая — вверх. Берутся за руки. Закрывают глаза. Минуту прислушиваются к своему внутреннему, душевному состоянию. Затем обмениваются впечатлениями.

9. Подведение итогов дня.

### **Занятие 6. У меня все получится!**

*Цель занятия:* отработка приемов уверенного поведения.

1. Приветствие ведущего.
2. Актуальное состояние. Цветом описать свое состояние.
3. Психотехническое упражнение «Настройка пианино».

Все садятся по кругу, правая рука каждого находится на коленях сидящего справа, а левая — на коленях сидящего слева. Произносятся последовательно звуки «до», «ре», ... , «си», передают хлопки по кругу, постепенно увеличивая темп. Играют гамму.

4. Упражнение «Мои достоинства».

Инструкция ведущего: «Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

5. Ролевая игра «Приемная комиссия».

Ведущий знакомит участников с инструкцией: «Все вы скоро будете куда-то поступать — в училище, техникум, вуз, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состоять из 5 человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Посмотрим, многим ли удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение или предприятие, в котором он собирается учиться (работать). На подготовку отводится 5—10 минут. На попытку пройти собеседование — от 5 до 15 минут. Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия (игра) членов «Приемной комиссии».

6. Психотехническое упражнение «Футболист».

Одному из участников предлагается выйти в центр круга. Ему завязывают глаза, а приблизительно в метре от него кладут надувной шарик. Поворачивают «футболиста» на месте несколько раз. Предлагают сделать несколько шагов и ударить по мячу.

7. Актуальное состояние участников.

8. Итоги дня.

## Занятие 7. Нет проблем!

*Цель занятия:* дальнейшая отработка приемов уверенного поведения.

1. Приветствие ведущего, контакт глазами с участниками тренинга.
2. Упражнение «Комплимент» (модификация).

Все сидят по кругу. Тренер просит одного из участников выйти в центр круга, посмотреть на присутствующих и сказать одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, которому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а предыдущий участник садится на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из круга и говорит ему комплимент и т.д.

3. Упражнение «Реклама товара».

Участникам тренинга дается 15 минут на то, чтобы придумать рекламу какого-нибудь товара и предъявить ее группе. Обсуждение. Вопрос: «Какие трудности возникли при рекламировании товара? Реклама какого товара особенно запомнилась (понравилась) и почему?»

4. Ролевая игра «Убеди "предков"».

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

5. Обсуждение в кругу.

6. Упражнение «Жмурки».\*

Одному из участников завязывают глаза, раскручивают на месте и отпускают. Он ловит присутствующих, которые помогают ему хлопками. Пойманного надо узнать на ощупь, и, если угадал, кто это, угаданный становится «жмуркой».

7. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Все садятся в круг. Каждый по очереди говорит соседу слева о его состоянии на данный момент. Например: «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован в происходящем», или: «Мне кажется, что ты утомлен» и т.д. Тот, кому это сказали, в свою очередь говорит всем о своем состоянии на данный момент, затем высказывает свое предположение о состоянии своего соседа слева и т.д.

8. Итоги дня. Что понравилось? Что нет? Что полезного для себя взяли?

## Занятие 8. Поговорим о жизненных ценностях

*Цель занятия:* осмысление своих жизненных ценностей.

1. Приветствие ведущего.
2. Актуальное состояние участников.
3. Упражнение «Тропинка».

Все встают в шеренгу в затылок друг другу и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий ведет всех по тропинке, обходя различные препятствия. По хлопку он встает в хвост «змейки». Игра продолжается, пока все не побывают в роли ведущего.

4. Психотехническое упражнение «Движение по кругу».

Все встают в Круг друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Закрывают глаза. Ведущий может не закрывать их. Он передает какое-нибудь движение руками впереди стоящему, а тот передает это же движение следующему по кругу и т.д. Затем обсуждается, кто какие движения получил, и где произошло искажение.

5. Упражнение «Конверт откровений».

Все садятся по кругу. Тренер предлагает, как на экзамене, тянуть «билетик» и, прочитав его вслух, высказать свое мнение относительно написанного. Заранее заготавливается 30 вопросов по теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?» или: «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру? Назови несколько причин.» В конверте должны быть и «полусерьезные» вопросы. Например: «За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?» и т.п.

6. Упражнение «Что у меня там на спине?».

Участники сидят по кругу. У тренера в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, «деньги», «босс», «безработный» и т.д. Он прикалывает карточку на спину одному из присутствующих, но так, чтобы тот не видел, что на ней написано. Участник группы с карточкой на спине подходит к некоторым членам группы {по своему выбору} и те, к кому он подошел, невербально показывают ему, что написано у него на карточке. Задача участника — угадать, что написано на карточке.

7. Упражнение «Анкета «голубых воротничков».

Каждому члену группы вручается листок бумаги с инструкцией:

«В 1974 году в Америке было проведено исследование о ценностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражнении мы рассмотрим ответы рабочих — людей в возрасте 20 лет — выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили следующие 15 позиций:

- 1) видеть результаты своего труда;

- 2) возможность в дальнейшем зарабатывать больше денег;
- 3) возможность не слишком утруждать себя;
- 4) возможность проявить умственные способности;
- 5) интересная работа;
- 6) от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;
- 7) участие в перспективном деле;
- 8) хорошая оплата;
- 9) не требует тяжелой физической работы;
- 10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;
- 11) признание хорошо исполненного дела;
- 12) общественно-полезная работа;
- 13) участие в решениях, касающихся производства;
- 14) хорошее пенсионное обеспечение;
- 15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваше задание — расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Используйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения».

Когда все члены группы выполнят задание по ранжированию, ведущий приглашает 6—7 человек для образования команды по принятию решений. Команде за 15-20 минут надо прийти к соглашению относительно того, как надо ранжировать позиции.

Когда задание выполнено, ведущий составляет таблицу, в которую заносятся индивидуальные показатели всей группы, командный показатель по каждому утверждению и данные, действительно полученные в этом исследовании (позиции 3, 8, 13, 4, 1, 14, 10, 2, 15, 5, 7, 11, 6, 9, 12 по списку).

Обсуждается решение команды.

8. Актуальное состояние участников.

9. Итоги дня.

*Цель занятия:* отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Василий сказал».

Участники садятся по кругу. Тренер дает инструкцию: «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами «Василий

сказал». Например, если я говорю: «Василий сказал, поднимите правую руку, то вы делаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или: «Я прошу вас поднять руку», — то эти действия совершать не надо.

#### 4. Упражнение «Угадай, чье это мнение?».

Один из участников выходит за дверь. Остальные на листочках пишут свое имя и одну черту вышедшего человека, которая больше всего привлекает и выделяет его среди окружающих. Листочки сдаются ведущему, который зачитывает каждую реплику, не называя автора, угадать его должен вошедший.

#### 5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

#### 6. Упражнение «Железное алиби».

Инструкция тренера: «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представляют вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправдание. Каждую фразу будем начинать со слов «Если бы...». Например: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я родился под счастливой звездой...» и т.п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?». После перечисления тренер предлагает всмотреться в себе внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это — исключительно его собственное изобретение. Американский ученый Элберт Хаббард сказал так: «Для меня всегда оставалось загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление недостатков и алиби были бы не нужны».

#### 7. Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности

решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)

2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.

3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое участниками на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: от 3 — 5 минут до 1 часа.

Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

8. Упражнение «Рукопожатие».

Участники встают в круг. Первый участник подходит к любому *другому участнику*, *пожимает ему руку и говорит, что нового он обнаружил в нем, работая сегодня в круге*. Желательно кратко. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из участников не получит положительную обратную связь о себе.

9. Актуальное состояние участников.

10. Итоги дня.

### **Занятие 10. Пожелайте мне доброго пути!**

*Цель занятия:* получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников занятий.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Сплоченность».

Ведущий называет любую цифру, не превышающую количества участников. Именно столько человек должно встать одновременно. Повторяется несколько раз.

(Другой вариант. По команде ведущего требуется указать рукой на кого-нибудь в группе. *Дважды на одного и того же показывать нельзя.*).

#### 4. Психотехническое упражнение «Ловля моли».

Ведущий указывает на одного из участников группы, представляясь, как «хозяин, который пригласил нас в гости». У него дома развелось много моли. Он пригласил нас для того, чтобы мы все вместе помогли ему избавиться от моли. Далее всем предлагается «убить по 10 молей». Ведущий демонстрирует «убивание» хлопками в воздухе, хлопками по плечам, по головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии. Прекращается упражнение ведущим с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

#### 5. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой профессионального самоопределения, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о первоначальном выборе карьеры. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, Отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

6. «Лимонадник». Сладкий happy end. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом о тренинге.



## МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

(Автор С. С. Гриншпун)

**Цель:** исследование причин выбора профессии школьниками, структуры их мотивационной сферы.

**Особенности процедуры проведения:** предложена модификация методики. К мотивам авторского варианта методики (престижные, материальные, деловые) мы добавили еще одну группу мотивов (творческие), используя для этого вопросы методики «Творческий потенциал» Е. С. Жарикова и А. Б. Золотова.

**Инструкция:** Вы выбрали профессию. Каковы причины, определяющие ваш выбор? Из перечисленных ниже выберите наиболее значимые для вас. На листе ответов напротив соответствующего номера отметьте выраженную в баллах степень значимости для вас того или иного мотива:

- 4 балла – очень значим;
- 3 балла – имеет значение;
- 2 балла – скорее значим, чем незначим;
- 1 балл – скорее незначим, чем значим;
- 0 баллов – не имеет значения.

### **Опросник:**

*Причинами выбора вами профессии являются:*

1. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
2. Влияние семейных традиций.
3. Желание руководить другими людьми.
4. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
5. Возможность получить профессию без длительного обучения.
6. Желание работать в престижном месте.
7. Желание иметь модную профессию.
8. Возможность быть в центре внимания, путешествовать, носить специальную форму одежды  
и т. п.
9. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
10. Возможность индивидуальной трудовой деятельности.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Возможность предпринимательской деятельности.
13. Необходимость материально обеспечить семью.
14. Желание приобрести экономические знания.

15. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
16. Интерес к материальной стороне профессии или должности.
17. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
18. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
19. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере трудовой деятельности.
20. Мечта заниматься любимой работой.
21. Уверенность, что избранная профессия соответствует моим способностям.
22. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
23. Возможность проявить самостоятельность в работе.
24. Желание приносить пользу людям.
25. Желание попробовать различные варианты решения профессиональной задачи.
26. Возможность привлечь свои разнообразные знания, напрямую с профессией не связанные.
27. Стремление узнать новое о давно известном и возможность усвоить трудное.
28. Возможность выдвигать свои идеи, предлагать новые проблемы для решения, реализовывать их независимо от работающих рядом.
29. Желание заниматься несколькими делами одновременно или переключаться с одного дела на другое.
30. Стремление решать профессиональные задачи самому, а не следовать указаниям других.
31. Возможность самовыражения, проявления своих способностей.
32. Склонность выполнять интересную для меня работу, даже если успех ее не гарантирован.

#### Лист ответов

Дата \_\_\_\_\_ Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		9		17		25	
2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23		31	

8		16		24		32	
---	--	----	--	----	--	----	--

**Обработка результатов** проводится путем суммирования баллов по столбцам.

Сравнение четырех полученных сумм позволит выявить соотношение мотивов выбора профессии:

вопросы 1–8 – мотивы престижности профессии;

9–16 – мотивы материального благополучия;

17–24 – мотивы делового характера;

26–32 – мотивы творческой реализации в труде.

### «Мотивы выбора профессии»

(Р.В. Овчарова)

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (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. Ответы могут быть 5 видов:

«очень сильно повлияло» - 5 баллов;

«сильно повлияло» - 4 балла;

«средне повлияло» - 3 балла;

«слабо повлияло» - 2 балла;

«никак не повлияло» - 1 балл.

Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

#### Бланк для ответов

№	Утверждения	оценка
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	

12	Дает возможности для роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

### **Обработка данных**

Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

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.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению  
В.Д. Симоненко

Инструкция: Внимательно ознакомьтесь с вопросами и вариантами ответов на них. В каждом пункте выберите тот, который, по Вашему мнению, наиболее подходит для Вас.

Учащийся \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Жизненный план и профессиональное намерение

1. Я осознаю смысл и цели своей жизни:

1.1 – четко, ясно;

1.2 – нечетко;

1.3 – отсутствует (смысл).

2. Мое отношение к различным видам труда, работы:

2.1 – всегда положительное, хорошее;

2.2 – не всегда положительное;

2.3 – чаще отрицательное.

3. Я считаю, что профессия в жизни человека:

3.1 – может сделать человека счастливым;

3.2 – играет некоторую роль в жизни человека;

3.3 – никакого влияния на жизнь человека не оказывает.

4. На данный момент я выбрал профессию:

4.1 – определенно;

4.2 – неопределенно, нравится несколько профессий;

4.3 – выбор профессии отсутствует.

5. Я знаю, куда поступить после 9-го (11-го) класса:

5.1 – определенно;

5.2 – неопределенно, еще думаю;

5.3 – не знаю.

6. Ваши родители:

6.1 – с выбором профессии согласны;

6.2 – не знаю, разговора с ними по этому вопросу еще не было;

6.3 – с Вашим выбором не согласны.

7. Что побудило Вас избрать именно эту профессию:

7.1 – знание соответствия профессии моим возможностям;

7.2 – интерес к профессии;

7.3 – материальные соображения (деньги и т. д.).

8. Наличие профессионального идеала (человек, на которого в этой профессии я хочу быть похожим):

8.1 – профессиональный идеал определенный (есть такой человек);

8.2 – профессиональный идеал неопределенный (смутный, в основном, на основе телевидения, книг);

8.3 – профессиональный идеал отсутствует.

Знание будущей профессии – информация 1. Я знаю, как достичь успеха в выбранной мною профессии:

1.1 – точно;

1.2 – приблизительно;

1.3 – отсутствует.

2. Знание содержания труда (предмет, средства труда, трудовые операции, продукция): 2.1

– точное;

2.2 – приблизительное;

2.3 – отсутствует.

3. Знание санитарно-гигиенических и экономических условий труда по избираемой профессии: 3.1 – точное;

3.2 – приблизительное;

3.3 – отсутствует.

4. Знание требований избираемой профессии к человеку:

4.1 – точное;

4.2 – приблизительное;

4.3 – отсутствует.

5. Наличие опыта работы по избираемой профессии:

5.1 – личное участие в трудовой деятельности (помогал специалисту);

5.2 – наблюдение за работой других;

5.3 – отсутствует.

6. Наличие первоначальных профессиональных знаний: 6.1 – имеются;

6.2 – приобретаются;

6.3 – отсутствуют.

7. Знание способа приобретения профессии (я знаю, где и сколько учиться по этой профессии):

7.1 – точно;

7.2 – приблизительно;

7.3 – не знаю.

8. Знание перспектив профессионального роста (я знаю, как строится карьера специалиста по профессии):

8.1 – точно;

8.2 – приблизительно;

8.3 – отсутствует.

Знание своих профессиональных возможностей

1. Наличие интереса к будущей профессии:

1.1 – избираемая профессия соответствует профессиональному интересу;

1.2 – не знаю;

1.3 – избираемая профессия не соответствует профессиональному интересу.

2. Наличие способностей к избираемому виду труда (я могу доказать, что у меня есть способности к этой профессии): 2.1 – способности имеются;

2.2 – не знаю;

2.3 – способности отсутствуют.

3. Соответствие природных свойств нервной системы, темперамента требованиям избираемой профессии (я достаточно быстрый, оперативный, энергичный, чтобы выполнять эту работу):

3.1 – соответствуют;

3.2 – не знаю;

3.3 – не соответствуют.

4. Соответствие особенностей характера требованиям избираемой профессии:

4.1 – соответствуют;

4.2 – не знаю;

4.3 – не соответствуют.

5. Соответствие особенностей психических процессов (у меня достаточно развиты внимание, память, мышление, воображение и др.) требованиям избираемой профессии:

5.1 – соответствуют;

5.2 – не знаю;

5.3 – не соответствуют.

6. Соответствие состояния здоровья требованиям избираемой профессии:

6.1 – соответствует (у меня нет болезней, мешающих выполнению этой профессии);

6.2 – не знаю;

6.3 – не соответствует.

7. Характер самооценки (как Вы относитесь к себе):



- 7.1 – адекватная, нормальная (отношусь к себе так же, как и другие ко относятся ко мне);  
7.2 – завышенная или заниженная (оцениваю себя лучше (хуже), чем другие оценивают меня);  
7.3 – не знаю.

8. Наличие знаний по общеобразовательным предметам, непосредственно связанным с будущей профессией: 8.1 – по этим предметам оценки «5» и «4»;  
8.2 – по этим предметам оценки «4» и «3»;  
8.3 – по этим предметам есть «2».

Обработка. Теперь нужно посчитать сумму баллов.

Сделайте это отдельно для каждого блока и – для всей методики – в целом.

За каждый 1-й вариант начислите по 3 балла;

за каждый 2-й вариант – по 2 балла;

за каждый 3-й вариант – по 1 баллу.

В зависимости от количества набранных баллов по всей методике можно определить общий уровень готовности к профессиональному самоопределению.

24–39 баллов – низкий уровень; учащийся не готов к профессиональному определению.

40–55 баллов – средний; является нормальным для учащихся 8–10-х классов, но для школьников последнего класса он является недостаточным.

56–72 балла – высокий уровень; эти учащиеся готовы к профессиональному самоопределению.

Но, на основе полученных данных можно судить об уровне готовности к профессиональному самоопределению в самом общем смысле.

Для того чтобы можно было обозначить какие-то практические шаги для дальнейшего развития профессионального самосознания, необходимо рассмотреть отдельно результаты по каждому блоку.

8–14 – низкий уровень выраженности данной составляющей профессионального самоопределения.

15–20 – средний уровень выраженности.

21–24 – высокий уровень выраженности.

Если учащийся по данным анкеты набрал мало баллов по первому блоку, это значит, что для него профессия не занимает достаточного места в жизни: не является ценностью и не осознается ее роль.

Тогда необходимо больше поработать над развитием личности учащегося:

- подключать его разнообразным видам трудовой деятельности (желательно совместно со сверстниками);

- больше обсуждать с ним его будущее; сократить время пассивного досуга.

Те, кто получили недостаточно баллов по второму блоку, – при достаточной выраженности развития первого и третьего показателей, – мало осведомлены о содержании будущей профессии.

Необходимо:

- ближе познакомить с профессиограммой будущей профессии (или с несколькими профессиограммами),
- рассказать о времени и специфике профессионального роста в данной профессии
- и, возможно, организовать посещение предприятия или беседу со специалистом.

Подобные формы и методы работы позволят повысить уровень осведомленности и, следовательно, общую готовность к профессиональному самоопределению.

Если же школьники набрали недостаточное количество баллов по третьему блоку, следовательно, необходимо

- повышать уровень самопознания относительно будущей профессии. Для этой цели подходят различные профориентационные анкеты и психологические личностные опросники (см. рекомендуемый список литературы и лекцию 3).
- подробно изучить профессионально значимые качества для данной профессии.
- на каждое качество нужно привести пример и предоставить школьнику возможность самому определить, насколько это качество у него проявляется в повседневной жизни и, вообще, была ли возможность у него проявить это качество?

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет  
имени В.М. Шукшина  
(ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшина»)

**АННОТАЦИЯ**

**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

студента Сычевой Ольги Николаевны группы П-ЗП111  
Направление Психолого-педагогическое образование  
Профиль (при наличии) \_\_\_\_\_  
Тема «Готовность к профессиональному самоопределению как новообразование  
старшего школьного возраста».

The aim of the thesis is to study the readiness to professional self-determination as  
maintenance pupils in the senior school age.

It is expected that students have a willingness to professional self-determination formed  
is not enough, so you have to implement tailor-made programmes, aimed at the formation of the  
willingness of students to professional self-determination.

In the first chapter of the professional definition considered as a psychological  
phenomenon. The factors of readiness for professional self-determination. Senior school age is  
considered as sensitivnyj period for the formation of professional preparedness self-  
determination.

The second chapter presents the program of formation of professional preparedness self-  
determination and verify its effectiveness.

Structure of thesis: maintenance, two chapters, conclusions, bibliography, annex.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (ФИО)

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (ФИО)