

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

Институт педагогики и психологии
Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Специальная педагогика и психология

**Формирование готовности к профессиональному самоопределению
у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии

«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнила:

**студентка 5 курса П-ЗППО141 группы
Гордеева Татьяна Павловна**

_____ *подпись*

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент
кафедры педагогики и психологии
**Трубникова
Наталья Ивановна**

_____ *подпись*

Оценка _____
«__» _____ 2019 г.

Председатель ГЭК
**Скоркина
Татьяна Васильевна**

_____ *подпись председателя ГЭК*

Бийск – 2019

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

Студент: Гордеева Татьяна Павловна

Группа: П-ЗППО141

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль: Специальная педагогика и психология

Тема: *Формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга*

ABSTRACT
for final qualifying work of the bachelor

Student: Gordeeva Tatyana Pavlovna

Group: P-ZPPO141

Area of preparation: 44.03.02 Psycho-pedagogical education

Profile: Special Pedagogy and Psychology

Theme: **Formation of readiness for professional self-determination in high school students with the help of socio-psychological training**

Abstract: the relevance of the study. In the life of every child there comes a time when he has to think about his future after graduation. In adolescence, for the first time, the inevitability of choosing a profession as a starting point for planning a future career is realized. In this regard, it is important to consider career-oriented work as a necessary element in the professional and personal self-determination of students.

The aim is to study the formation of readiness for professional self-determination in high school students with the help of socio-psychological training.

The object of the research is readiness for professional self-determination as a new formation of senior school age.

The subject of the research is the formation of readiness for professional self-determination in high school students with the help of socio-psychological training.

Hypothesis of the study: it is assumed that high school students' readiness for professional self-determination is not enough, so it is necessary to implement specially designed programs aimed at the formation of students' readiness for professional self-determination.

Исполнитель ВКР Гордеева Татьяна Павловна

Руководитель ВКР Трубникова Наталья Ивановна

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава I. Теоретическое обоснование исследования проблемы формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга	9
1.1. Проблема профессионального самоопределения в отечественной и зарубежной психологии	9
1.2. Понятие и сущность готовности к профессиональному самоопределению как новообразованию старшего школьного возраста.....	23
1.3. Старший школьный возраст как сенситивный период для формирования готовности к профессиональному самоопределению.....	30
1.4. Социально-психологический тренинг как средство формирования готовности к профессиональному самоопределению.....	33
Вывод по I главе.....	38
Глава II. Результаты исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга	40
2.1. Организация и методы исследования.....	40
2.2. Результаты исследования уровня готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста.....	43
2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению учащихся старшего школьного возраста.....	47
2.4. Проверка эффективности реализованной программы, направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению.....	52
Вывод по II главе.....	54

Заключение	56
Список литературы	58
Приложение	63

Введение

Динамичные изменения, происходящие в настоящее время на рынке труда, не позволяют подростку адекватно оценить возможности и последствия своего профессионального выбора. Очевидно, что сложности, встречающиеся на пути выбора профессии, довольно многоплановы. Они могут быть связаны как с незнанием мира профессий и актуальной ситуации на рынке труда, так и с непониманием своих возможностей и способностей, а кроме этого, с тревогой, порождаемой непростроенным образом «Я», ожиданиями родителей.

Современная ситуация профориентационной работы в России характеризуется тем, что все больше ощущается необходимость не только расширения ее масштабов, но и поднятия качественного уровня в профессиональном и личностном самоопределении.

Особенности профессионального самоопределения старшеклассников стали предметом научного анализа Е.А.Климова, О.А.Конопкина, Н.В. Самоукиной, Н.В. Пряжникова, Б.А. Федоришина и многих других исследователей. Следует особо отметить, что специальное внимание уделялось изучению психологических условий активизации процесса профессионального самоопределения старшеклассников.

Большинство исследователей отмечают, что не происходит автоматического формирования готовности к профессиональному самоопределению с возрастом.

Актуальность исследования. В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. В подростковом возрасте впервые осознается неотвратимость выбора профессии как отправной точки для планирования дальнейшей карьеры. В этой связи актуальным является рассмотрение профориентационной работы как

необходимого элемента в профессиональном и личностном самоопределении учащихся.

Исследователи проблемы профессионального самоопределения вкладывают разный смысл в это понятие. Одни рассматривают его как самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации, другие - как важное проявление психического развития, формирования себя как полноценного участника сообщества «делателей» чего-то полезного, сообщества профессионалов.

Представляется важным и эффективным использование активных форм профориентационных занятий со школьниками (чего так не хватает во многих школах). Активизирующие игры, упражнения, опросники несут в себе глубокий воспитательный потенциал, большинство учащихся воспринимает их легко, с интересом и пониманием.

Главной особенностью предлагаемых активизирующих форм профориентационной работы является стимулирование размышлений старшеклассника о собственных перспективах самоопределения. Смысл использования предлагаемых форм - в создании более непринужденной, доброжелательной и естественной атмосферы работы со старшеклассниками, а также в моделировании отдельных элементов профессионального и личностного самоопределения.

Цель – исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга.

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

Предмет исследования – формирование готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга.

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 «Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению», «Анкета профессионального выбора» «Мотивы выбора профессии»;
- 3) методы математической обработки результатов исследования.

Апробация результатов исследования: результаты исследования обсуждались:

- на кафедре педагогики и психологии;
- по результатам исследования подготовлена к печати 1 статья;

- исследование получило апробацию и внедрение в практику в форме представления учреждению результатов исследования.

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

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» города Бийска. В эксперименте участвовало 22 школьника, возраст участников эксперимента 16-18 лет.

Структура ВКР: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Глава I. Теоретическое обоснование исследования проблемы формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга

1.1. Проблема профессионального самоопределения в отечественной и зарубежной психологии

Проблемой профессионального самоопределения, в большей степени занимались философы (в русле общей проблематики свободы личности и жизненного самоопределения) и психологи (в рамках возрастной психологии, при изучении мотивации выбора).

Теоретические аспекты проблемы самоопределения представлены в трудах таких отечественных психологов, как в трудах Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, Е.А.Климов, А.В.Петровский, С.Л.Рубинштейн, И.С.Кон, В.В.Чебышева и др. Большое внимание исследователей к данной проблеме объясняется тем, что профессиональное самоопределение – 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 [1].

Здесь изучение профессионального самоопределения выступает как существенная составная часть общего цикла теоретико – экспериментальных исследований по построению научной теории профессионального становления личности.

Л.П. Буева сводит все личностные предпосылки к двум группам. К первой относятся особенности личности, которые обеспечивают успешное

решение проблем выбора профессии, но прямо не участвуют в активизации этого процесса - это сформированность волевых и ряда других черт характера (прежде всего трудолюбия), наличие некоторого трудового и жизненного опыта, уровень общей зрелости человека. С достаточной полнотой эти особенности освещены в исследованиях, посвященных развитию личности в ранней юности (Л.И. Божович, И.С. Кон, и другие.). Во вторую группу Л.П. Буева включает компоненты направленности личности, которые обуславливают динамику профессионального самоопределения и избирательность реагирования. Сюда относятся сама потребность в профессиональном самоопределении, а также возникновение у человека учебных и профессиональных интересов и склонностей, идеалов и представлений о жизненных ценностях, убеждений и установках [1].

В отечественной психологии большое место в самоопределении молодого человека отводится активности самой личности. Как отмечает А.Е.Голомшток, одной из важнейших признается «работа по воспитанию у учащихся стремления к самопознанию, активизации их внутренней позиции в выборе профессии»[7].

В связи с этим в процессе профессионального самоопределения выделяется задача формировать профессиональную направленность «как обусловленную отношением человека к профессиональной деятельности установку личности на развитие качеств, необходимых для успешного труда по избранной профессии».

По существу, выбор профессии свидетельствует о социальной и нравственной зрелости личности. В выборе профессии выступают в своем оптимальном сочетании личные интересы выпускника и, общественные интересы, поскольку каждая профессия играет определенную роль в развитии народного хозяйства, науки, культуры. Правильный выбор свидетельствует о развитии положительных черт личности учащегося, об известной

сформированное™ его склонностей и способностей, о понимании им своих индивидуальных особенностей, знании мира профессий.

Выбор в конечном счете демонстрирует, насколько успешно взаимодействовали три главных участника воспитательного процесса, насколько справились со своей задачей семья, школа, общественная среда.

Выбирая профессию, школьник ориентируется на три ряда факторов. Во-первых, на личные интересы, склонности. Не следует думать, что это непременно узко индивидуалистические интересы. Выполнение общественного долга может среди них доминировать. Сюда же входят: удовлетворение материальных и духовных потребностей, общественная оценка профессии, ее престиж, содержание деятельности, условия, в которых она протекает, возможности квалифицированного роста и продвижения, профессиональная среда со специфическими формами общения и др.

Второй ряд факторов связан с пониманием того, «где я нужен», пониманием места выбираемой профессии в структуре общества, необходимости в кадрах, ощущаемых определенными регионами страны, знаниями о мире профессий. Если первый ряд факторов формируется под влиянием определенных воспитательных воздействий, то второй отражает, главным образом, уровень ознакомления с потребностями общества в рабочих руках и самими профессиями.

Третий ряд факторов связан со знаниями о своих способностях, возможностях, индивидуально-психологических особенностях, что во многом определяется культурой психологических знаний.

Таким образом, целое направление исследований по профессиональной ориентации посвящено главным образом анализу факторов, причин выбора профессии и способам активизации этого процесса. Более перспективным

представляется направление исследований, в которых этот процесс включен в более широкий контекст формирования личности профессионала, т.е. в проблематику становления личности в целом.

Л.И.Божович подчеркивала, что потребность в самоопределении является центральным компонентом социальной ситуации развития старшеклассников, а сам процесс самоопределения можно назвать «мотивационным центром, который определяет их деятельность, поведение и их отношение к окружающему»[1].

Выбор профессии рассматривается с позиций построения, проектирования жизненной перспективы учащимися старшего подросткового и юношеского возраста, для которых «устремленность в будущее» становится одной из главных личностных характеристик (Л.И.Божович, 1968; М.Р.Гинзбург, 1988, 1994; Н.Н. Толстых, 1984, 1989 и др.). «Выбор конкретной профессии (или профессионального направления), - отмечает М.Р.Гинзбург, - делает смысловое будущее определенным».

Для того чтобы выбор профессии был не только мотивированным, но обеспечивал бы успешное формирование профпригодности, необходимо осуществлять эффективное психолого-педагогическое руководство этим процессом. На выбор профессии влияют множество факторов: это и социальные условия жизни в целом, условия семейного воспитания и особенности обучения в школе, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, актуальные потребности общества в кадрах, общественная значимость профессии, ее содержание и привлекательность в глазах молодежи, средства массовой информации и многое другое.

Ряд исследователей придерживаются распространенной точки зрения на выбор профессии как на выбор деятельности (Л.М.Миткина, Е.В.Новикова,

К.К.Платонов, М.В.Ретивых, В.Д.Шадриков, В.А.Якунин). Предметами исследования выступают, с одной стороны, характеристики человека как субъекта деятельности, а с другой – характер, содержание, виды деятельности и ее объект. Профессиональное самоопределение здесь понимается как процесс развития субъекта труда. Следовательно о правильности выбора профессии можно говорить тогда, когда психофизиологические данные личности будут соответствовать требованиям профессии, трудовой деятельности [7]. Взгляд этот недооценивает активного начала личности выбирающего.

Если остановиться на сущности самоопределения, которая заключается в его двуплановости: самоопределение осуществляется через «деловой выбор профессии и через общие, лишенные конкретности искания смысла своего существования» [1].

К концу юношеского возраста, по мнению Л.И. Божович, эта двуплановость исчезает. М.Р. Гинзбург дал объяснение двойственному характеру самоопределения, на который указывала Л.И. Божович. «Романтический характер», отсутствие какой бы то ни было временной привязанности представлений о будущем старших подростков и частично младших юношей объясняется личностным самоопределением, происходящим на уровне ценностей [1].

Н.С. Пряжников рассматривает сущность профессионального самоопределения как поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также – нахождение смысла в самом процессе самоопределения [29].

При этом сразу обнаруживается парадокс самоопределения: найденный смысл тут же обесценивает жизнь. Важен процесс поиска смысла, где отдельные смыслы – это лишь промежуточные этапы процесса. При более творческом подходе к своей жизни сам смысл создается человеком заново.

Именно в этом случае человек превращается в подлинного субъекта самоопределения.

Одной из наиболее сложных проблем является поиск смысла для самоопределяющегося человека. Применительно к профессиональному самоопределению можно выделить обобщенный смысл: поиск такой профессии и работы, которая давала бы возможность получать заработок по справедливости, то есть в соответствии с затраченными усилиями. Еще один вариант смысла – стремление к элитарности [29].

Известно, что многие люди часто мечтают попасть «из грязи в князи». Это особенно важно в эпохи социально-экономических преобразований и потрясений, когда на первый план выходят не столько творческие, высококвалифицированные специалисты, эффективно работающие в стабильных условиях, а так называемые «авантюристы», которые обладают не столько талантом хорошо работать, сколько талантом хорошо устроиться. Идея авантюризма сейчас очень популярна среди самоопределяющейся молодежи.

Г.П. Щедровицкий видит смысл самоопределения в способности человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, в умении переосмысливать собственную сущность [45].

«Самоопределение» - этот термин употребляется различных значениях. В литературе наиболее распространенным это понятия – личностное самоопределение, жизненное самоопределение, профессиональное самоопределение одновременно говорят о самореализации, и о самоактуализации. Это означает, что самоопределение связывается не только с актом выбора, но и с совершенствованием себя в выбранной деятельности.

Воспитательная концепция профессионального самоопределения была предметом исследования А.Е. Голомштока и руководимого им коллектива. Эта концепция рассматривала формирование профессионального самоопределение

личности в соответствии с заранее запланированными воздействиями, личность рассматривалась как объект этих воздействий [9]. В контексте данной концепции представители психологической и педагогической науки исследовали различные аспекты подготовки школьников к профессиональному самоопределению.

Н.С. Пряжников говорит о том, что «сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выбираемой или уже выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной социально-экономической ситуации, а также нахождение смысла в самом процессе самоопределения» [29].

Е.А.Климов выделяет два уровня профессионального самоопределения:

- 1) Гностический (перестройка сознания и самосознания).
- 2) Практический (реальные изменения социального статуса человека) [14].

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 умение 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» [8].

Процесс профессионального самоопределения составляет основное содержание развития личности в юношестве, а формирование профессиональной направленности образует основное содержание самоопределения. Формирование профессиональной направленности состоит в

условии возникновения избирательно - положительного отношения человека к профессии или отдельной ее стороне.

Развитие профессиональной направленности предполагает обогащение ее мотивов. Профессиональная направленность одной группы людей может включать одни и те же мотивы и все же быть различным образом организованы, находиться в различных отношениях соподчинения, и особенно важно, различными могут быть мотивы.

Обычно мотивы, лежащие в основе профессионального самоопределения, неоднородны по происхождению.

Первая группа мотивов, выражает потребность в том, что составляет основное содержание профессии.

Вторая группа мотивов связана с отражением некоторых особенностей профессии в общественном сознании (мотивы престижа, общественной значимости профессии).

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

Четвертая группа мотивов, выражает особенности самосознания личности в условиях взаимодействия с профессией (убежденность в собственной пригодности, в обладании достаточным творческим потенциалом, то есть намечаемый путь и есть «мое призвание»).

Пятая группа мотивов, выражает заинтересованность человека во внешних, объективно несущественных атрибутах профессии (мотивы порождают стремление к отдельным «романтическим» профессиям).

Главная цель профессионального самоопределения – постепенное формирование внутренней готовности самостоятельно и осознано планировать,

корректировать и реализовывать перспективы своего профессионального развития.

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры.

Понятие «самоопределение» вполне соотносится с такими модными ныне понятиями, как самоактуализация, самореализация, самоосуществление, самотрансценденция, самосознание. При этом многие мыслители связывают самореализацию, самоактуализацию и т.п. именно с трудовой деятельностью, с работой. Например, А. Маслоу считает, что самоактуализация проявляется себя «через увлеченность значимой работой» [11].

К. Ясперс связывает самореализацию с «делом», которое делает человек.

Е.А. Климов выделяет два уровня профессионального самоопределения:

- 1) диагностический (перестройка сознания и самосознания);
 - 2) практический уровень (реальные изменения социального статуса человека)
- [15].

В решении проблемы развития активности личности в профессиональном самоопределении, дальше продвинулся литовский исследователь Л.А. Йовайша. Он занимается в основном двумя проблемами: разработкой оптимальной структуры профориентации, органично включающейся в учебно-воспитательный процесс, и исследованием теоретических и организационно-методических вопросов профконсультирования. По существу, его работы затрагивают проблемы, находящиеся на стыке педагогики и педагогической

психологии, но разработка предложений по их решению происходит в основном в педагогическом плане.

Он делает акцент на необходимой активности самого молодого человека - подчеркивает важность формирования его самопознания: «самопознание и знание выбираемой профессии - основа правильного выбора профессии». Не раскрывая процесса самопознания с его психологической стороны, автор подробно останавливается на формах организации таких профориентационных мероприятий, которые его формируют, подчеркивает важность того, какую позицию занимает сам юноша в процессе принятия решения о своем профессиональном будущем, являясь субъектом выбора профессии. Со стороны общества планируется только действенная помощь ему в том, чтобы стимулировать развитие в его личности субъективного начала [5].

В соответствии с таким пониманием роли молодого человека в процессе правильного выбора профессии автор пользуется понятием «профессиональный опыт», хотя не обозначает его содержание и подчеркивает важное значение профессионального опыта в выборе профессии. Кроме того, в работах неоднократно высказывается мысль о необходимости самопознания и самовоспитания юношей и девушек для осуществления ими правильного профессионального самоопределения.

В методической части работ Л.А. Йовайши эта идея находит воплощение в том, что одним из самых важных компонентов в системе профориентации он называет компонент «профессиональной активизации» и разрабатывает педагогический аспект этого вопроса. Профессиональная активизация - это «процесс включения подростков и юношей в профессионально важную деятельность и формирование в ходе ее профессиональной направленности», а также обогащение профессионального опыта.

При организации различных форм профессиональной активизации автор выдвигает ряд требований. Во-первых, необходимо обязательно учитывать

интересы и склонности юношей и девушек. Во-вторых, для того чтобы их участие в практической работе действительно влияло на выбор профессии, необходимо, чтобы они осмысленно относились к своему труду, обобщая и оценивая результаты собственной деятельности. В-третьих, педагог должен поддерживать у молодых людей активное отношение к практической деятельности [6].

Анализ теоретических оснований исследования психологического содержания профессионального самоопределения личности и его принципиального отличия от выбора профессии осуществляется в работах Л.И. Божович.

В ее исследованиях поставлена проблема жизненного самоопределения подростков и юношей, которая вслед за Л.Г. Выготским трактуется как сложнейший процесс поиска личностью своего жизненного пути, «определенного места в общественном производственном процессе, окончательное включение себя в жизнь социального целого на основе определения своего признания и выбора своего основного жизненного дела».

Теоретическим основанием исследования активности личности в жизненном и профессиональном самоопределении, может служить положение о наличии внутренней позиции молодого человека. Она доказывает, что человек не просто приспосабливается к окружающей среде, к ее воздействиям, реагирует на них, а также к своему положению, месту, роли, самому себе [11].

Философские и общепсихологические идеи развития личности, ее субъективности и активности в этом процессе получили свое воплощение в концепции профессионального становления личности и ее методологическом и теоретическом обосновании. Профессиональное становление личности рассматривается как длительный процесс развития, имеющий следующие стадии: возникновение и формирование трудовой направленности и профессиональных намерений (психологический критерий - обоснованный

выбор профессии); профессиональное обучение и воспитание (психологический критерий - профессиональное самоопределение); профессиональная адаптация (психологический критерий - овладение профессией) и полная или частичная реализация личности в самостоятельном труде (психологический критерий - мера мастерства и творчества в деятельности).

В.В. Чебышева разрабатывает также понятие о профессиональном самоопределении молодого человека, в котором основной идеей выступает идея его активности в профессиональном самоопределении, направленной им не столько на познание мира профессий и профессиональных требований, сколько на развитие самого себя: профессиональное самоопределение – «это не только ознакомление с миром профессий и с особенностями и требованиями избираемой профессии, но также - самоанализ, самооценка и самопроверка своего соответствия этим требованиям» [7].

Эта же идея положена в основу разработки структуры профессионального самоопределения, в которую входит шесть компонентов: "понимание значения и необходимости профессионального самоопределения; стремление к ознакомлению с миром профессий и предпочитаемой областью труда; овладение знаниями в избираемой области...; самоанализ и самооценка; практическая проверка соответствия личных особенностей профессиональным требованиям намечаемой профессии; работа над формированием у себя необходимых качеств".

Высокий уровень методологического и теоретического обоснования своих взглядов характерен для исследований П.А. Шавира [44]. Автор поставил проблему активности личности в профессиональном самоопределении, основываясь на классическом положении С.Л. Рубинштейна о совокупности внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия [44].

Профессиональное самоопределение понимается П.А. Шавиром «как существенная сторона общего процесса развития личности». При этом сам процесс личностного развития представляется в работах П.А. Шавира как процесс непрерывного взаимодействия субъекта с внешним миром, поиск себя в этом взаимодействии [44].

Профессиональное самоопределение, по П.А. Шавиру, это «система», основными элементами которой выступают профессиональная направленность и профессиональное самосознание [44]. Профессиональное самосознание, т.е. осознание человеком самого себя как субъекта профессиональной деятельности, проявляется в наличии готовности к самовоспитанию, а также в процессах саморегуляции : «самосознание как ориентировка в самом себе необходимо для активного регулирования собственной деятельности». И через самосознание личности П.А. Шавир заново ставит проблему ее субъективной роли, «отражая прошлое, профессиональное самосознание... ориентировано на будущее и является существенным фактором профессионального самоопределения, позволяющим молодому человеку не оставаться в роли пассивного объекта профориентированных воздействий, но сознательно осуществлять выбор общественной деятельности» [44].

П.А. Шавир считает, что еще до окончания школы и выбора профессии следует организовывать различные виды трудовой или спортивной деятельности, участие в которых поможет молодым людям преодолеть названные выше противоречия, а также часто сможет явиться основным фактором выбора этой деятельности в качестве своей будущей профессии.

Е.А. Климов разрабатывает представление о профессиональном самоопределении школьника как о процессе развития его в качестве субъекта деятельности [44].

Профессиональное самоопределение понимается «как частный случай включения человека в группу (в данном случае - в необозримую

профессиональную общность) с вытекающими отсюда последствиями (принятие, усвоение целей, ценностей, норм, образа жизни, способов поведения и действий). Такое включение можно рассматривать и как процесс постепенного приобщения к профессиональной группе, имеющей свои этапы, закономерную последовательность, и как уровень и степень этого приобщения...».

Процесс профессионального самоопределения представлен на стадии адаптации как совокупность основных линий взаимосвязанных изменений, среди которых выделяется группа качеств субъекта (информированность, склонности, способности, операционные возможности, уровень притязаний, профессиональные личные планы) и группа его взаимоотношений (с родителями, учителями, консультантом). По каждой линии развития тщательно разработаны критерии выраженности тех свойств, которые рассматриваются. Как видим, основное внимание ученого обращено на исследование проблемы субъекта деятельности, но при этом изучается также такая важная характеристика субъекта деятельности, как активность.

Проблема активизации личности в профессиональном самоопределении поставлена и последовательно решается в рамках активного профессионального информирования. Комплекс работ в области профессионального информирования подростков и юношей предусматривает решение следующих задач:

- 1) сообщение им сведений о наиболее массовых профессиях;
- 2) информирование о способах и условиях овладения теми или иными профессиями;
- 3) формирование положительного отношения к различным видам профессиональной деятельности;
- 4) формирование устойчивых профессиональных интересов и правильно мотивированных намерений, в основе которых лежит осознание социально-

экономических потребностей общества и психофизиологических особенностей (возможностей) личности.

Таким образом, профессиональное самоопределение представляет собой формирование у личности отношения к себе как к субъекту избранной деятельности и формирование такой профессиональной направленности, в которой отражается установка на развитие профессионально значимых качеств.

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

Понятия об основных закономерностях профессионального самоопределения, разработка системы критериев и показателей его успешности являются основным условием целенаправленного управления этим процессом, через систему профессиональной ориентации и в ходе профессионального обучения.

Как показал теоретический анализ, в психолого–педагогической литературе нет однозначной трактовки понятия готовность к профессиональному самоопределению.

Необходимо остановиться на сущности самоопределения, которая заключается в его двуплановости: самоопределение осуществляется через «деловой выбор профессии и через общие, лишенные конкретности искания смысла своего существования». К концу юношеского возраста, по мнению Л.И. Божович, эта двуплановость ликвидируется. М.Р. Гинзбург дал объяснение двойственному характеру самоопределения, на который указывала Л.И. Божович. «Романтический характер», отсутствие какой бы то ни было временной привязанности представлений о будущем старших подростков и

частично младших юношей объясняется личностным самоопределением, происходящим на уровне ценностей [1].

Н.С. Пряжников рассматривает сущность профессионального самоопределения как поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также – нахождение смысла в самом процессе самоопределения [29]. При этом сразу обнаруживается парадокс самоопределения: найденный смысл тут же обесценивает жизнь. Поэтому важен именно процесс поиска смысла, где отдельные смыслы – это лишь промежуточные этапы процесса. При более творческом подходе к своей жизни сам смысл создается человеком заново. Именно в этом случае человек превращается в подлинного субъекта самоопределения.

Одной из наиболее сложных проблем является поиск смысла для самоопределяющегося человека. Применительно к профессиональному самоопределению можно выделить обобщенный смысл: поиск такой профессии и работы, которая давала бы возможность получать заработок по справедливости, то есть в соответствии с затраченными усилиями. Еще один вариант смысла – стремление к элитарности[29].

Так, М.В. Ретивых понимает готовность к профессиональному самоопределению как интегральное свойство личности, обеспечивающее осознанное и самостоятельное осуществление стратегии профессионального выбора человека.

Готовность к профессиональному самоопределению с точки зрения С.Н. Чистяковой выступает как один из этапов личностного развития, который основывается на самосознании и предусматривает формирование адекватных профессиональных планов и намерений личности как субъекта трудовой деятельности [42].

Проблемой готовности к профессиональному самоопределению занимались многие ученые такие, как А.Г. Ковалев, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн определяют, что она складывается из таких компонентов как: 1. Система потребностей; 2. Интересов; 3. Идеалов; 4. Ценостей. Готовность к профессиональному самоопределению, включает в себя ряд структурных компонент: 1) мотивационно – ценностную готовность (сформированность отдельных свойств и качеств личности, необходимых как для осуществления выбора в целом, так и для профессионального самоопределения в частности); 2) когнитивную готовность (полнота и дифференцированность знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения); 3) деятельностно – практическую готовность (активность субъекта в процессе профессионального самоопределения, владение умениями и навыками, необходимыми для успешного выбора профессии).

Мотивационная готовность субъекта к профессиональной деятельности рассматривается как актуализация у будущего специалиста потребности в личностном и профессиональном саморазвитии в труде. Мотивационная готовность субъекта проявляется в мотивационном санкционировании конкретного направления профессионализации, формировании уровня притязаний и самооценки, зависящей от качественных характеристик самореализации субъекта в процессе профессионализации и трудовой деятельности.

В основе этого лежит реальная мотивационная ориентированность старшеклассников на личностное развитие в образовательном процессе. Психологическая подготовка должна основываться на выявлении в осваиваемой трудовой деятельности возможностей личностного развития и самоактуализации субъекта.

С.П. Крягжде и Д.А.Леонтьев выделяют показатели готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению [17].

К показателям когнитивной готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению относится владение информацией об успешном профессиональном самоопределении; полнота и дифференцированность знаний о профессиях, специфике будущей профессии; знание своих индивидуальных способностей и путей развития профессионально важных качеств.

Показателем деятельностно – практической готовности служат знакомство с миром профессий, с профессиональными образовательными учреждениями; осуществление профессионального выбора; наличие обоснованного профессионального плана; осознание предстоящих трудностей и наличие тактики их преодоления, т.е. активность субъекта в процессе профессионального самоопределения [17].

Основным содержанием процесса формирования психологической готовности к профессиональному самоопределению является становление человека как субъекта деятельности, способного к рефлексии и интеллектуальной и личностной формам деятельности на различных уровнях [21].

В содержании психологической подготовки выделяют несколько основных направлений: смысловое, проективно – деятельностное, декомпозиционное формирование, индивидуализация [21].

В.В. Чебышева в своих работах рассматривала роль интересов в формировании психологической готовности к профессиональному самоопределению как во все расширяющемся контакте с окружающим миром, человек сталкивался с новыми предметами и сторонами деятельности. Когда в силу тех или иных обстоятельств, что – либо приобретает некую значимость для

человека, то может вызвать интерес – специфическую направленность личности [45].

Самым существенным в развитии интересов старшеклассника является: начало установления круга интересов, объединенных в наибольшее число между собою связанных систем, приобретающих известную устойчивость;

переключение интересов с частного и конкретного (коллекционирование в школьном возрасте) на отвлеченное и общее, в частности рост интереса к вопросам идеологии, мировоззрения;

одновременное появление интереса к практическому применению приобретенных знаний, к вопросам практической жизни;

рост интереса к психическим переживаниям других людей и особенно своим собственным;

начинающая дифференциация и специализация интересов. Направленность интересов на определенную научную область, литературу, искусство, и т.д.

Из интересов, формирующихся в подростковом возрасте, большое значение имеют интересы, играющие роль при выборе профессии и определении дальнейшего жизненного пути человека. Тщательная педагогическая работа над формированием интересов, особенно в подростковом возрасте, в то время, когда происходит выбор профессии, поступление в высшее учебное заведение, является исключительно важной задачей.

Как отмечает И.С. Кон, характерная черта юношеского возраста – формирование жизненных планов. С одной стороны, жизненный план возникает в результате обобщения и укрупнения целей, которые ставит перед собой личность, интеграции и иерархии ее мотивов, становление устойчивого ядра ценностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, переходящие

стремления. С другой стороны, идет процесс конкретизации и дифференциации целей и мотивов [17].

Не всегда просто помочь юноше и девушке определить свое призвание, тем не менее, нельзя признать нормальным, когда после окончания школы ученик не знает, способен ли он к чему – либо, где найти занятие по душе. Разглядеть индивидуальность, помочь раскрыться способностям и склонностям ученика под силу учителю, классному руководителю (М.Д. Виноградова).

Под готовностью к профессиональному самоопределению понимается устойчивая характеристика личности, имеющая определенную структуру, в которую включаются: положительное отношение к трудовой деятельности, потребность в осуществлении профессионального самоопределения с учетом своих возможностей, умение использовать знания о себе в целях профессионального самоопределения, сформированность необходимых для выбора профессии знаний и умений, адекватная самооценка профессионально значимых качеств личности [23].

Анализ зарубежной литературы по проблеме, показал, что в течение длительного времени господствовали две самостоятельные концепции профессионального самоопределения: диагностическая и воспитательная.

Диагностическая концепция (концепция профессионального руководства) основывалась на трех принципах выбора профессии:

- знании и учете собственных профессиональных возможностей и способностей;
- знании требований профессии к человеку и перспектив профессионального роста;
- умении правильно соотносить эти факторы.

Воспитательная концепция профессионального самоопределения была предметом исследования А.Е. Голомштока и руководимого им коллектива. Эта концепция рассматривала формирование профессионального самоопределение

личности в соответствии с заранее запланированными воздействиями, личность рассматривалась как объект этих воздействий. В контексте данной концепции представители психологической и педагогической науки исследовали различные аспекты подготовки школьников к профессиональному самоопределению.

Н.С. Пряжников говорит о том, что «сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выбираемой или уже выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной социально-экономической ситуации, а также нахождение смысла в самом процессе самоопределения» [29].

Таким образом, выбор профессии, осуществляемый подростком в результате анализа внутренних ресурсов и путем соотнесения их с требованиями профессии, является основой самоутверждения в обществе, одним из главных решений в жизни. Под готовностью к профессиональному самоопределению следует понимать динамичное личностное образование, имеющее специфическую структуру на разных возрастных этапах.

1.3. Старший школьный возраст как сенситивный период для формирования готовности к профессиональному самоопределению

Некоторые ученые по-разному определяют границы юношеского возраста. Так, В. С. Мухина определяет юность как период от отрочества до взрослости – возрастные границы от 15 – 16 до 21 – 25.

Юность, по мнению В. И. Слободчикова, завершающая стадия ступени персонализации. «Главные новообразования юношеского возраста – саморифлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное

построение собственной жизни, постепенное вращание в различные сферы жизни» [37].

Юность – это время выбора жизненного пути, работа по выбранной специальности (поиск ее), учеба в вузе, создание семьи, для юношей – служба в армии. В юности происходит овладение профессией, появляется возможность создания своей семьи, выбор стиля и своего места в жизни.

Л. И. Божович писал: «Самоопределение, как личностное, так и профессиональное, характерная черта юношества. Выбор профессии упорядочивает и приводит в систему соподчинения все его разнообразные мотивационные тенденции, идущие как от его непосредственных интересов, так и от других многообразных мотивов, порождаемых ситуацией выбора». Этому возрасту свойственны рефлексия и самоанализ. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность). В то же время чем старше юноша, тем сильнее выражено улучшение общего эмоционального состояния.

Ранняя юность является важным и ответственным этапом развития личности. В этот период происходит становления психологических механизмов, которые оказывают влияние на процессы развития и самореализации. Именно в этом возрасте начинается раскрытие всех аспектов личности, развитие личностных возможностей, расширяется совместная деятельность с другими людьми, заканчивается подготовка к включению в самостоятельную жизнь как полноправного члена общества. По мнению Коростылевой Л.А., все это создает необходимые предпосылки для самореализации личности. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменение иерархии потребностей.[30].

Юношеский возраст особенно важен для решения задач самоопределения и, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором

профессии. Возраст юношества сенситивен 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. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так созерцательной, жизненный план – это план деятельности, поэтому он связан в первую очередь с выбором профессии [21].

Выбор будущей сферы деятельности составляет ядро процесса самоопределения. Следует обратить внимание на специфические внутренние условия выбора профессии в юношеском возрасте. Это все еще формирующееся мировоззрение, обобщенная форма самосознания работа которого проявляется в стремлении молодого человека к себе с позиций господствующих в обществе ценностей, наконец, открытие «Я», переживаемого в форме чувства индивидуальной целостности и неповторимости.

Ведущая деятельность – учебно-профессиональная. Мотивы, связанные с будущим, начинают побуждать учебную деятельность. Проявляется большая избирательность к учебным предметам. Основным мотив познавательной деятельности – стремление приобрести профессию.

Мышление в юности приобретает личностный эмоциональный характер. Появляется страстность к теоретическим и мировоззренческим проблемам.

Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств. Интеллектуальное развитие выражается в тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами.

Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, формируется абстрактно – логическое мышление. Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах. Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости [40].

Готовность к самоопределению означает не завершенные в своем формировании психологические структуры и качества, а определенную зрелость личности, то есть сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности сейчас и в будущем. Большинство исследователей рассматривают профессиональное самоопределение как процесс, развернутый во времени.

Профессиональное самоопределение нельзя рассматривать как некоторый «стоп-кадр» процесса развития. Сделанный профессиональный выбор не сужает возможности: приобретаемый на избранном пути опыт изменяет картину дальнейших возможностей выбора человека и направление его дальнейшего развития, открывает для него новый, ранее недоступный мир.

Таким образом, в раннем юношеском возрасте профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения, но не исчерпывает его. Видение себя будущим профессионалом является показателем связи молодого человека с обществом, вхождения в общество. Выбор профессии фактически означает проецирование в будущее определенной социальной позиции [30].

В современном понимании профессиональное самоопределение рассматривается не только как конкретный выбор профессии, но как непрерывный процесс поиска смысла в выбираемой, осваиваемой и выполняемой профессиональной деятельности. При таком понимании профессиональное самоопределение – это процесс чередующихся выборов, каждый из которых рассматривается как важное жизненное событие, определяющее дальнейшие шаги на пути профессионального развития личности.

1.4. Социально-психологический тренинг как средство формирования готовности к профессиональному самоопределению

Термин «социально - психологический тренинг» введен немецким ученым М. Форвергом. Основное назначение социально - психологического тренинга, по мнению Н.Н.Богомоловой, состоит в овладении социально - психологическими знаниями в области формирования соответствующих социальных установок в активной форме, т.е. в ходе специально разработанных активных действий [39].

Анализ и соотнесение психологической структуры личности старшеклассника и содержания профессионального самоопределения позволили сделать вывод о том, что готовность к профессиональному самоопределению - это интегральное свойство личности, позволяющее осознанно и самостоятельно осуществлять стратегию профессионального выбора. Это свойство выражается в нравственной, психофизиологической и практической готовности, является результатом целенаправленной самоподготовки и одним из проявлений общего развития личности.

Поэтому для эффективного профессионального и личностного самоопределения учащихся необходимо применение специфических форм работы, способных в заданных условиях решать поставленные задачи.

Нынешняя структура образования не учитывает того, что овладеть знаниями, умениями и навыками можно лишь на индивидуально личностном уровне. Считается, что чем больше часов будет отведено на определенную дисциплину, тем лучше будет результат. Кроме того, традиционные формы обучения и воспитания, сложившиеся в современной школе, зачастую носят общий, а не индивидуально коррекционный характер, они не включают в себя те виды деятельности, которые непосредственно связаны с изучением самого себя, своих профессионально-личностных качеств, необходимых для будущего самоопределения.

Тренинг же является иной, отличной от традиционных, формой обучения и воспитания. Данная форма психологического воздействия разрабатывается и широко применяется в педагогической психологии, психотерапии, социальной психологии.

С лингвистической точки зрения тренинг - это обучение, тренировка. С психологической точки зрения - это одна из интенсивных форм познания в учебном процессе. С педагогической точки зрения - это система взаимосвязанных способов педагогического воздействия на учащихся с целью выработки у них устойчивых умений, навыков определенных видов деятельности[49].

В тренинге акцент делается на применение так называемых активных методов обучения: групповых дискуссий, ролевых и психологических игр, самодиагностики и др. Все методы тренинга характеризуются, во-первых, ориентацией на широкое использование обучающего эффекта группового

взаимодействия. Во-вторых, эти методы реализуют принцип активности обучающегося через включение в обучение элемента исследования. В-третьих, названные методы предполагают своеобразный вариант обучения на моделях. Тренинг создает условия, при которых каждый участник может самостоятельно диагностировать собственные возможности и трудности в конкретных ситуациях.

Таким образом, тренинг позволяет создать оптимальные психолого педагогические условия для развития учащихся по следующим направлениям:

- интенсивная мобилизация психофизических, интеллектуальных и физических возможностей личности в процессе поэтапного формирования соответствующего умения и навыка;
- личностный подход и создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- оптимальность соотношения поставленной цели с затратой средств (не по принципу «чем больше, тем лучше», а по принципу «ровно столько, сколько надо»);
- автодидактический режим учебной деятельности, реализуемый в активных формах самодиагностики, самоидентификации, самовоспитания.

Теоретический анализ рассматриваемой проблемы осуществляется как в рамках зарубежных, так и отечественных исследований. Большой вклад в ее разработку внесли К.Левин, К.Роджерс, Г.М.Андреева, Л.А.Петровская и др[2].

В отечественной и зарубежной литературе используются различные термины для обозначения активных форм обучения, например, лабораторный тренинг, активная социально-психологическая подготовка, активное социально-психологическое обучение и др. Термин «социально-психологический тренинг» - один из возможных, он часто употребляется и поэтому является наиболее

устоявшимся определением активной формы психологического воздействия в различных областях психологии.

Достоинство активных (тренинговых) форм работы в том, что они способствуют оперативной актуализации жизненного опыта и формированию адекватной самооценки личности, поэтому именно они являются самой эффективной формой моделирования и развития личности и средством активизации профессионального и личностного самоопределения.

Наиболее эффективной формой моделирования и развития личности был признан социально-психологический тренинг.

Группы социально - психологического тренинга реализуют потребность человека в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком. Именно здесь, по К. Рудестаму, «человек чувствует себя принятым и понимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим». Специфическими чертами социально-психологического тренинга являются:

- соблюдение ряда принципов групповой работы,
- нацеленность на психологическую помощь участников группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников группы,
- наличие более или менее постоянной группы,
- определенная пространственная организация (чаще всего работа в удобном, изолированном помещении, участники большую часть времени проводят в кругу),
- акцент на взаимоотношения между участниками группы, которые развиваются и активизируются в ситуации «здесь и теперь»,
- применение активных методов групповой работы,

- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия,
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности [10].

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, различающихся между собой по целому ряду признаков. Одной из таких форм является тренинг.

В тренинг могут быть включены упражнения, целью которых, является: снятие мышечных зажимов, мышечных напряжений, формирование мускульной свободы в процессе общения, овладение навыками психофизиологической саморегуляции, развитие навыков произвольного внимания, наблюдательности, развитие навыков невербального общения, формирование умения управлять вниманием партнеров по общению и т.д.[4].

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их количество меняется в зависимости от специфики целей группы. Так в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповыми процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д.

В ролевой игре упор делается на межличностное взаимодействие. Участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни, при этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. За игрой следует психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект [2].

Таким образом, социально - психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются как в рамках клинической психотерапии, так и для работы с подростками в целях профессионального самоопределения и развития ценностей, способностей, интересов у старших школьников[49].

Вывод по I главе

Итак, профессиональное самоопределение это динамический процесс развития ценностей, способностей, интересов старших школьников на протяжении всего обучения в общеобразовательной школе.

Исследователи проблемы профессионального самоопределения вкладывают разный смысл в это понятие. Одни рассматривают его как самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации, другие - как важное проявление психического развития, формирования себя как полноценного участника сообщества «делателей» чего-то полезного, сообщества профессионалов.

В основе самоопределения в подростковом и юношеском возрасте лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу, активное определение позиции относительно общественно-отработанной системы ценностей, обретение на этой основе смысла своего собственного существования. Личностное самоопределение не завершается в юношеском возрасте. Оно является основанием собственного развития. Личностное самоопределение задает личностно значимую ориентацию на достижение определенного уровня в системе социальных отношений, требования, предъявляемые к нему, т.е. задает социальное самоопределение.

Следовательно, профессиональное самоопределение - это сложный диалектический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования адекватных профессиональных планов и намерений, реалистического образа себя как профессионала.

Глава II. Результаты исследования формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга

2.1. Организация и методы исследования

Динамичные изменения, происходящие в настоящее время на рынке труда, не позволяют подростку адекватно оценить возможности и последствия своего профессионального выбора. Очевидно, что сложности, встречающиеся на пути выбора профессии, довольно многоплановы. Они могут быть связаны как с незнанием мира профессий и актуальной ситуации на рынке труда, так и с непониманием своих возможностей и способностей.

Большинство исследователей отмечают, что не происходит автоматического формирования готовности к профессиональному самоопределению с возрастом. В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы.

В юношеском возрасте впервые осознается неотвратимость выбора профессии как отправной точки для планирования дальнейшей карьеры. В этой связи актуальным является рассмотрение профориентационной работы как необходимого элемента в профессиональном и личностном самоопределении учащихся.

Исследователи проблемы профессионального самоопределения вкладывают разный смысл в это понятие. Одни рассматривают его как самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации, другие - как важное проявление психического развития, формирования себя как полноценного участника сообщества «делателей» чего-то полезного, сообщества профессионалов.

Представляется важным и эффективным использование активных форм профориентационных занятий со школьниками (чего так не хватает во многих школах). Активизирующие игры, упражнения, опросники несут в себе глубокий воспитательный потенциал, большинство учащихся воспринимает их легко, с интересом и пониманием.

Исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» города Бийска, в эксперименте участвовало 22 подростка возраст участников эксперимента 16-17 лет.

Цель экспериментального исследования заключалась в исследовании формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга.

Задачи экспериментального исследования:

- Исследовать уровни готовности профессиональному самоопределению старшеклассников.
- Разработать и реализовать программу, направленную на формирование готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников.
- Проанализировать результаты и выявить эффективность внедрения мероприятий программы.

Исследование формирования готовности к профессиональному самоопределению у старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга проходило в несколько этапов.

1. Констатирующий.
2. Формирующий.
3. Контрольный.

Исследование профессиональной направленности учащихся было проведено с использованием типологического опросника Дж.

Голланда.(приложение 1), который выявляет профессиограмму личности, дает возможность получить полную характеристику личности.

Согласно типологии личности Дж. Голланда, различают шесть психологических типов людей: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предприимчивый, артистический. Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:

- определенными чертами характера и складом ума;
- способностями к определенным видам деятельности;
- предпочтениями определенного рода занятий;
- содержанием увлечений;
- профессиональными возможностями.

Методика содержит 42 пары профессий, среди которых нужно указать одну, наиболее предпочитаемую.

Исследование профессиональной готовности было проведено с использованием анкеты оптанта Л.А. Головей (приложение 2).

Анкета оптанта предназначена для выявления сформированности профессионального плана, мотивов выбора профессии и профессиональной направленности личности.

Анкета содержит 14 вопросов: 12 вопросов открытого типа и 2 вопроса подразумевают выбор ответа из перечисленных значений.

Обработка результатов проводится последовательно по следующему алгоритму:

1. Сопоставляются ответы по вопросам 1, 3, 9, 10 и 2, 4, 9, 10 – осознанность выбора профессии с учетом своих интересов. При этом, во второй группе ожидается обратная пропорциональность ответов 2, 4 противопоставляются 9, 10. Выбор профессий, связанных с отвергаемыми учебными предметами и профессиями свидетельствует о недостаточной

осознанности или противоречии в профессиональной мотивации (нравится одно, но выбор обусловлен другими мотивами).

2. Сопоставляются ответы по вопросам 1, 3, 5, 6, 7, 11 – наличие профессионального плана (выбора профессии) с учетом опыта (знаний, умений, навыков) личности. Качественно анализируются планомерность подготовки личности к профессии, апробация отдельных элементов профессиональной деятельности в актуальном опыте.

3. Сопоставляются ответы по вопросам 5, 6, 7, 8 – характеристики социальной активности личности, ее инициативы в поиске знаний, впечатлений, опыта, а также косвенно: степени самостоятельности и саморегуляции.

4. Сопоставляются ответы по вопросам 10, 11, 12, 13 – целенаправленность в выборе профессии. Ответы на вопросы 12 и 13 дополнительно свидетельствуют о характере мотивов (внешние или внутренние).

5. Качественно сопоставляются ответы на вопрос 14 – мотивы выбора профессии [14, с. 27].

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

В результате проведенного исследования на группе учащихся десятого класса, нами было выявлено количественное соотношение типов профессиональной направленности личности, по методике Голланда, данные представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Количественное соотношение типов профессиональной направленности личности учащихся по методике Голланда

N=22

Тип личности	Количество учащихся	
	человек	%
Реалистичный	8	36,4
Интеллектуальный	2	9,1
Социальный	7	31,8
Конвенциальный	2	9,1
Предприимчивый	2	9,1
Артистический	1	4,5
Всего	22	100

Анализ результатов показал, что:

- 7 подростков принадлежат к социальному типу (31,8%) – люди ориентированы на установление контактов с окружающими, их профессиональная среда должна быть связана с умением разбираться в поведении людей, требующая постоянного личного общения, умения убеждать;
- 8 подростков реалистического типа (36,4%) - люди ориентированы на конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, их профессиональная деятельность - техника, сельское хозяйство, военное дело;
- 2 подростка конвенциального типа (9,1%) - работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения;
- 2 подростка принадлежит к интеллектуальному типу (9,1%) – люди, предпочитающие умственный труд;
- 2 подростка принадлежат к предприимчивому типу (9,1%) – прирожденные лидеры и руководители.

- 1 подросток артистического типа (5 %) – такие люди склонны к творчеству во всех его проявлениях (рис. 1).

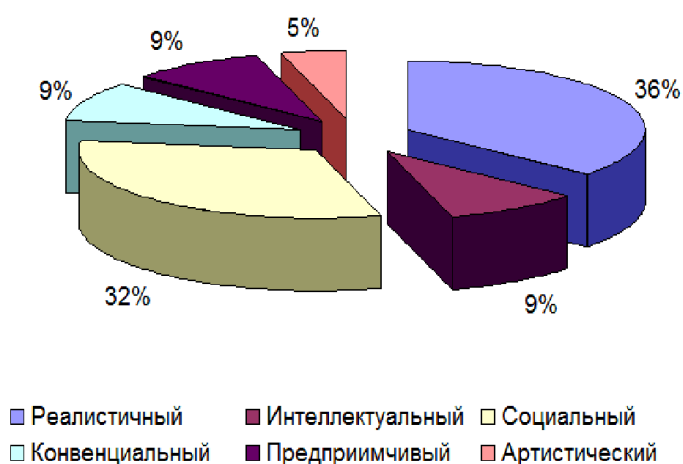


Рисунок 1. Процентное соотношение типов профессиональной направленности личности учащихся по методике Голланда.

Применение типологического опросника Дж. Голланда позволило выявить индивидуальные характеристики, особенности и способности учащихся и соответствующую профессиональную среду. Полученные результаты имеют большое практическое значение. В том случае, если учащийся выберет профессию, соответствующую типу его личности, он сможет достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Данные, полученные с помощью анкеты оптанта Л.А. Головей представлены в (рис. 2.)

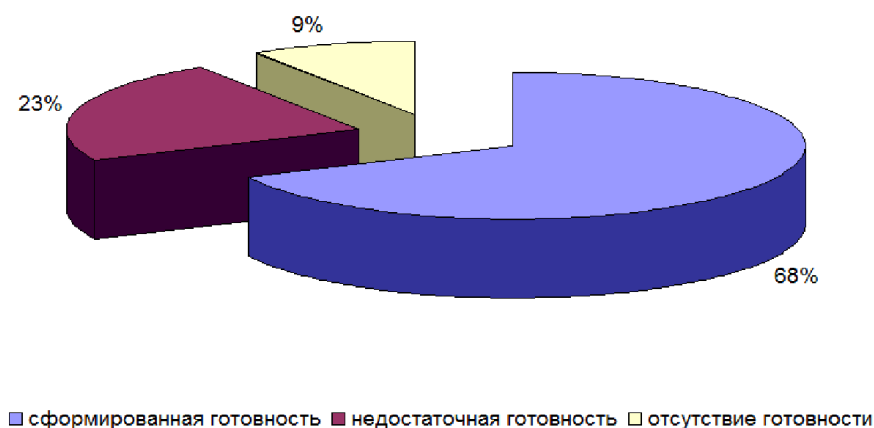


Рисунок 2 - Диаграмма распределения учащихся по уровню готовности к профессиональной деятельности

Анализ результатов, полученных с помощью анкет оптанта Л.А. Головей, показал, что 15 учащихся (68,2%) имеют профессиональный план и определенную степень его сформированности. Их выбор профессии можно считать осознанным - он построен с учетом интересов и предшествующего опыта личности, с осознанием мотивов выбора профессии. У 5 учащихся (22,7%) результаты свидетельствуют о недостаточной осознанности или противоречии в профессиональной мотивации (нравится одно, но выбор обусловлен другими мотивами).

У 2 учащихся (9,0%) не имеют профессионального плана (рис. 2).

Представленные данные подтверждает результаты по тесту о недостаточной осознанности или противоречии в профессиональной мотивации учащихся, некоторые из них не имеют профессиональный план и определенную степень его сформированности.

Кроме того, анализ результатов исследования подтверждает, что оценка индивидуальных способностей и возможностей личности, наличие

профессионального плана, осознание сущности выбранной профессии позволяет сформировать у 68% старшеклассников готовность к профессиональной деятельности. У учащихся старших классов готовность к профессиональному самоопределению сформирована не достаточно у 32 %, поэтому необходимо реализовывать специально разработанные программы, направленные на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о необходимости работы с учащимися направленной на формирование готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников.

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

Большинство исследователей отмечают, что не происходит автоматического формирования готовности к профессиональному самоопределению с возрастом. В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы.

В юношеском возрасте впервые осознается неотвратимость выбора профессии как отправной точки для планирования дальнейшей карьеры. В этой связи актуальным является рассмотрение профориентационной работы как необходимого элемента в профессиональном и личностном самоопределении учащихся.

Представляется важным и эффективным использование активных форм профориентационных занятий со школьниками, активизирующие игры,

упражнения, опросники несут в себе глубокий воспитательный потенциал, большинство учащихся воспринимает их легко, с интересом и пониманием.

Цель программы: создание условий для профессионального самоопределения старшеклассников.

Задачи:

- 1.Формировать профессиональную зрелость старшеклассников.
- 2.Выявить преобладание направленности в сфере деятельности.
- 3.Развить навыки самоанализа и самопознания.

Форма организации: групповая.

Принципы:

- 1.Принцип системности формирующих, профилактических и развивающих задач.
- 2.Деятельностный принцип.
- 3.Принцип комплексности методов воздействия.
- 4.Принцип учета возрастно-психологических особенностей ребенка.

Адресная направленность:

Программа предназначена для работы со старшеклассниками 16-17 лет.

Программа представлена тремя этапами (установочный этап, обучающий этап и обобщающий этап).

Установочный этап состоял из одного занятия.

Цель этапа: знакомство, создание атмосферы доверия в группе, установление позитивного контакта между участниками.

Обучающий этап включал 8 занятий.

Цель данного этапа: решение задач, поставленных в программе.

Обобщающий этап состоял из 1 заключительного занятия.

Цель обобщающего этапа: обобщение полученного опыта, закрепление полученных на занятиях у подростков навыков.

Всего программа включала в себя 10 занятий, продолжительностью по 40 – 50 минут. Занятие состояло из трех частей (организационная часть, основная и заключительная).

Организационная часть (приветствие) продолжительностью от 5 до 10 минут.

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, создание атмосферы доверия.

Организационная часть проводилась в виде разминки, мини-игры и переходила в основную часть занятия.

Основная часть занятия длилась от 20 до 30 минут.

Цель основной части занятия: решение задач, поставленных в программе.

Данная часть состояла из просветительских мероприятий (беседы, мини-лекции), и практических упражнений, сюжетно-ролевых игр, способствующих разрешению проблемных ситуаций, переход от негативного состояния (если имеется) к позитивному. После очередного упражнения отводилось время на рефлексию (высказывание участниками своего отношения к происходящему).

И заканчивалось занятие заключительной частью, направленной на подведение итогов работы и длилась от 10 до 15 минут. Участникам предоставлялась возможность оценить происходящее, обменяться мнением, знаниями и опытом, полученным на занятии, закрепить позитивное состояние и попрощаться.

Занятия были разработаны таким образом, чтобы на протяжении всего курса у учащихся экспериментальной группы сохранялся к ним устойчивый интерес. Тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Тематический план

Этапы	Цель этапов	Тема занятия	Структура занятия
Контактный	Знакомство, создание атмосферы доверия в группе, сплочение, установление позитивного контакта между участниками.	1. «Здравствуйте»	1. Организационный этап. 2. Упр. «Клубок», «Чем мы похожи», «Комплименты». 3. Заключительный этап.
Обучающий	Решение задач, поставленных в программе.	2. «Интересы и склонности в выборе профессии»	1. Организационный этап. Беседа «Профессии» 2. Упр. «Меня зовут», «Кто есть кто» 3. Заключительный этап.
		3. «Здоровье и профессия»	1. Организационный этап. 2. Упр. «Дискуссия», Методика «Мое здоровье». 3. Заключительный этап.
		4. «Способности и профессиональная пригодность»	1. Организационный этап. 2. Упр. «Мини-лекция ведущего», Методика «Типы мышления». 3. Заключительный этап.
		5. «Формула профессии»	1. Организационный этап. 2. Упр. «мини-лекция ведущего», «Аукцион», Методика «Формула профессии». 3. Заключительный

			этап.
		6. «Стратегия выбора профессии»	1.Организационный этап. 2. Упр. «мини-лекция ведущего», «За и против», 3.Заключительный этап.
		7. «Ошибки в выборе профессии»	1.Организационный этап. 2. Упр. «мини-лекция ведущего», «Оптимисты и скептики». 3.Заключительный этап
		8.«Темперамент и профессия»	1.Организационный этап. 2. Упр. «Мини-лекция ведущего», «Опросник Айзенка». 3.Заключительный этап
		9. «Современный рынок труда»	1.Организационный этап. 2. Упр. «Мини-лекция ведущего», 3.Заключительный этап
Обобщающий	Обобщение полученного опыта. на	10. «Прошлое – настоящее-будущее»	1.Организационный этап. 2. Упр. «План моего будущего». 3.Заключительный этап

Содержание занятий представлено в **приложении 4.**

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

Итак, по итогам констатирующего этапа были сформированы экспериментальная и контрольная группа.

Экспериментальную группу составили учащиеся с низким и средним уровнем готовности к профессиональной деятельности.

Контрольную группу составили учащиеся с высоким и средним уровнем готовности к профессиональной деятельности, не участвующие в реализации программы.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика с помощью тех же методик: анкеты оптанта Л.А. Головей.

Исследование профессиональной готовности было проведено с использованием анкеты оптанта Л.А. Головей (приложение А). Анкета оптанта предназначена для выявления сформированности профессионального плана, мотивов выбора профессии и профессиональной направленности личности.

Исходя, из повторного тестирования получились следующие результаты, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Таблица с результатами готовности учащихся к профессиональной деятельности по анкете оптанта Л.А. Головей.

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
высокий	68,2%	91%
низкий	31,8%	9%

С целью наглядного отображения полученных результатов был составлен график, отражающий средние показатели готовности к профессиональной деятельности на контрольном этапе(рисунок 3).

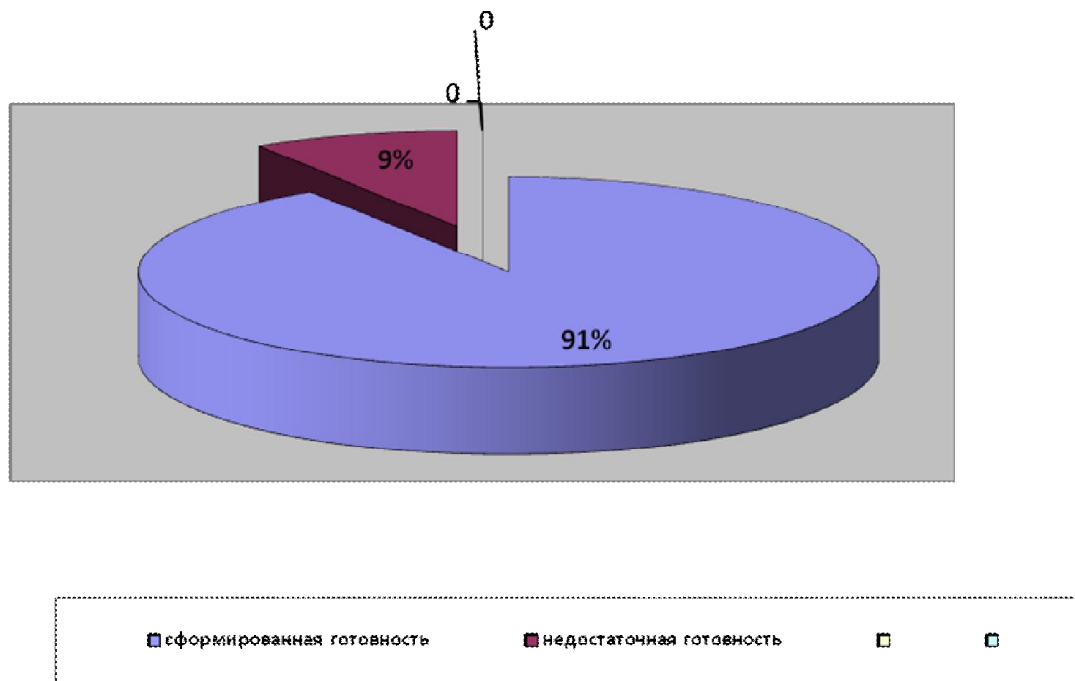


Рисунок 3 - Диаграмма распределения учащихся по уровню готовности к профессиональной деятельности.

После внедрения программы осуществлялась повторная диагностика у респондентов экспериментальной группы «А» на контрольном этапе, в данной группе результаты значительно изменились.

Анализ анкет оптанта Л.А. Головей показал, что (91%) респондентов имеют профессиональный план и определенную степень его сформированности. Их выбор профессии можно считать осознанным - он построен с учетом

интересов и предшествующего опыта личности, с осознанием мотивов выбора профессии.

У (9%) респондентов результаты свидетельствуют о недостаточной осознанности или противоречии в профессиональной мотивации (нравится одно, но выбор обусловлен другими мотивами).

Согласно полученным данным, у участников экспериментальной группы повысилась осмысленность жизни, направленность в будущее, что позволяет определять цели, намечать перспективы на будущее, планировать свою жизнь в будущем, повысилась вера в возможность контролировать события своей жизни по сравнению с участниками контрольной группы, у которых вера в свои возможности осталась на прежнем уровне. В результате повысилось общее ощущение радости от жизни, ощущение ее осмысленности и перспективности как мира собственных возможностей.

Таким образом, полученные результаты сравнения свидетельствуют об эффективности комплексной программы, направленной на профессиональное самоопределение старших школьников.

Выводы по второй главе

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ индивидуальных способностей и возможностей личности, наличие профессионального плана и готовность к профессиональной деятельности учащихся. В ходе исследования была проведена диагностика по опросника Дж. Голланда, который выявляет профессиограмму личности, дает возможность получить полную характеристику личности и анкеты оптанта Л.А. Головей.

Исходя из полученных данных, нами была составлена программа, направленная на профессиональное самоопределение старших школьников. Для

проверки эффективности предложенной программы был организован эксперимент.

По результатам контрольного эксперимента отмечается, что в экспериментальной группе, где проводился социально-психологический тренинг повысился уровень самоактуализации старшеклассников в то время как в контрольной группе он остался практически на том же уровне.

Старшеклассники из экспериментальной группы проявляют большую способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, и, соответственно, принимать себя как есть с определенными достоинствами и недостатками, чем их одноклассники из контрольной группы. Участники экспериментальной группы показывают большую готовность к целостному восприятию мира с наличием противоположностей. Их общение эмоционально насыщеннее, глубже на личностном уровне.

Таким образом, наше исследование доказало, что социально-психологический тренинг является эффективным инструментом профессионального самоопределения старшеклассников, что происходит за счет повышения уровня рефлексии, получения навыков анализа собственных чувств и эмоций, лучшего понимания себя, своих возможностей во взаимодействии с другими людьми.

Заключение

В настоящей выпускной квалификационной работе исследовано влияние проведения социально-психологического тренинга на профессиональное самоопределение у старшеклассников. В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по проблеме готовности учащихся к профессиональной деятельности.

В ходе работы изучена научная литература по проблеме профессионального самоопределения, раскрыта сущность и охарактеризовано понятие «профессиональное самоопределение» в психологической науке, рассмотрены условия и механизмы формирования профессионального самоопределения в раннем юношеском возрасте, составлен обзор программ формирования готовности к профессиональному самоопределению.

Сегодня многоаспектная проблематика профессионального самоопределения старшеклассников приобретает особую значимость в связи с модернизацией современного образования, введения предпрофильной подготовки. Поэтому важно своевременно и во всей полноте содействовать жизненному самоопределению становящейся личности молодого человека. В возрасте ранней юности формируется мировоззрение, целостная картина мира и себя в нем, совершается профессиональное и личностное самоопределение; появляется жизненный план, осуществляется выбор путей его реализации.

В ходе проведенного эмпирического исследования и реализации тренинга нам удалось зафиксировать положительную динамику в развитии уровня профессионального самоопределения, формировании положительного отношения к себе, как субъекту деятельности, изменения в уровне целеполагания, рост возможностей выбора и выступает эффективным

инструментом помощи старшеклассникам в профессиональной готовности старшеклассников.

Теоретический анализ позволил нам выявить, что формирование психологической готовности к профессиональной деятельности, включающей сформированность самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование, наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей получения образования, завершается к окончанию средней школы. Вследствие данный возраст наиболее благоприятен для изучения профессиональной готовности учащихся.

В дипломной работе подробно были рассмотрены основные компоненты и критерии, определяющие готовность учащихся к профессиональной деятельности. В практической части данной работы было проведено исследование, задачами которого было, выявить готовность учащихся к профессиональному самоопределению. При проведении исследования, было выявлено, что оценка индивидуальных способностей и возможностей личности, наличие профессионального плана, осознание сущности выбранной профессии позволяет сформировать готовность к профессиональной деятельности учащихся.

Итак, в результате исследования подтвердилась гипотеза о том, что социально-психологический тренинг повышает уровень профессионального самоопределения старшеклассников за счет развития рефлексивных навыков, лучшего понимания себя, личностного самоопределения, формирования и укрепления внутренней позиции личности.

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

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2009. - 672с.
2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст]/ Л. Ф. Анн. – СПб: Питер, 2007.
3. Афонькина, Ю.А. Практикум по детской психологии [Текст]/ Ю.А. Афонькина. – М: Знание, 2012. – 380 с.
4. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга[Текст]/И.В. Вачков. - М: Ось-89, 1999.
5. Волков, Б.С. Психология юности и молодости. [Текст]/ Б.С. Волков. – М.: Академический проект, 2006.
6. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] /М.В. Гамезо. - М.: Педагогическое общество России, 2008. – 321 с.
7. Глухова, Е.С. Актуальные проблемы готовности к профессиональному самоопределению учащейся молодежи [Текст]/ Е.С. Глухова // Психология обучения. - 2011. - № 12. - С. 64-71.
8. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е.И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1988.
9. Головей, Л.А. Дифференциально-психологические факторы профессионального самоопределения [Текст]/ Л.А. Головей // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3. - СПб, 1999. – С.76-83.
10. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. [Текст]/ Т.В.Зайцева. - СПб.: Речь, 2002.

11. Зеер, Э.Ф. Профориентология [Текст]/ Э.Ф. Зеер. - М.: Академический проект, 2012. - 192 с.
12. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. [Текст] / Э.Ф. Зеер.- М.: Академический проект, 2003.
13. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.П. Мещерякова. - М.: Просвещение, 2009. - 381с.
14. Климов, Е.А. Как выбирать профессию. [Текст]/ Е.А. Климов. - М.: Просвещение, 1990.
15. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст]/ Е.А. Климов. - М.: Академия, 2011. - 304 с.
16. Ковалевич, И.А. Профессионализация в системе непрерывного образования [Текст] / И.А. Ковалевич. - Новосибирск: изд-во СО РАН, 2012. - 156 с.
17. Кон, И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. [Текст]/ И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989.
18. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // www.president.kremlin.ru
19. Кузнецов, И.Ю. Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях. Дисс. на соиск. степени канд. психол. наук. М.: МГУ, 2000.
20. Максимова, З.Р. Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения студентов средних специальных учебных заведений :на примере специальности «Графический дизайн». – Дисс. кандидата педагогических наук. 13.00.08. – М., 2008.
21. Мартина, Н. Формирование готовности к профессиональному самоопределению [Текст] / Н. Мартина // Директор школы. - 2011. - №3. – С. 8.

22. Микрюков, В.Ю. Взаимодействие высших и средних учебных заведений: проблемы и пути их решения [Текст] / В.Ю. Микрюков // Школа. - 2011. - № 1. – С. 19.
23. Мордовская, А.В. Теория и практика жизненного профессионального самоопределения старшеклассников [Текст]/А.В. Мордовская. - М.: Инфра-М, 2013. – 229 с.
24. Немов Р.С. Общие основы психологии: в 3 кн. Кн.1. [Текст]/Р.С. Немов. - М.: Владос, 2007.
25. Огечук ,А.А. Профессиональная ориентация старших школьников в условиях профильного обучения. – Дисс. кандидата педагогических наук. 13.00.01. – Оренбург,2009. Интернет-источники
26. Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи [Текст] / Под ред. С.Н. Чистяковой и А.Я. Журкиной. - М.: Ин-т проф. самоопределения молодежи РАО, 1993.
27. Пряжников, Н.С. Пряжникова, Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н.С. Пряжников.- М.: Первое сентября, 2004.
28. Пряжников Н.С. Профорientация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). [Текст] / Н.С. Пряжников.- М.:ВАКО, 2006.
29. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение: теория и практика [Текст] /Н.С. Пряжников. - М.: Академия, 2013. - 320 с.
30. Психология [Текст] / Под ред. Дружинина В.Н. - СПб.: Питер, 2009.
31. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. [Текст]/ Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2008.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. [Текст]/ С.Л. Рубинштейн.- СПб.: Питер, 2005.
33. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]/ С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2005.

34. Савченко, М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы.- [Текст]/ М.Ю. Савченко.– М.:ВАКО, 2008.
35. Савченко, М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы. [Текст]/ М.Ю. Савченко. - М.:ВАКО, 2008.
36. Смит, М. Тренинг уверенности в себе [Текст]/ М. Смит. – СПб.: Речь, 2002.
37. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко. - М.: Инфра-М, 2008. – 391 с.
38. Терюкова, Т.С. Экономическое образование и проблемы профориентации школьников [Текст] / Т.С. Терюкова // Экономика в школе. - 2012. - № 1. - С. 17-22.
39. Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков [Текст]/ Ю.В. Тюшев. - СПб.: Питер, 2007.
40. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления[Текст]/ Д.И.Фельдштейн.– М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
41. Хвостов, В. Предпрофильная подготовка [Текст]/ В. Хвостов// Директор школы. - 2014. - №2. – с. 27.
42. Чистякова, С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников [Текст] /С.Н. Чистякова // Методическое пособие для профильной и профессиональной ориентации и профильного обучения школьников. - М.: Академия, 2005. – 189 с.
43. Чистякова, С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников [Текст] / С.Н.Чистякова // - М.: Академия, 2007.
44. Шавир, П.А. Психологические аспекты и задачи профессиональной ориентации в школе [Текст] / П.А. Шавир. - М.: Дрофа, 2009. – 214 с.
45. Шадриков, В.Д. Общая психология [Текст]: учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилков. - М.: Юрайт, 2015. - 411с.

46. Шадрин, Н.С. Психология личности [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Н.С. Шадрин. - Павлодар, 2010. - 98с.
47. Шаповаленко, В.И. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2005.
48. Шафигулина, Г. Профессии, которые предпочитают школьники [Текст] / Г. Шафигулина// Директор школы.- 2013.- №5. – С. 24-25.
49. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. - СПб.: Питер. - 2007. - 160с.
50. Шубочкина, Е. Профильное обучение: как решаются проблемы профессиональной ориентации школьников [Текст] / Е. Шубочкина // Народное образование. - 2013. - № 1. - С. 152-154.
51. Эльконин, Д.Б. Психология развития [Текст] Учеб. пособие для вузов / Д.Б. Эльконин. - М.: Академия, 2011 - 144 с.
52. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Пер. с англ. А.А. Алексеева. - СПб.: Речь, 2002.

Приложение 1

Типологический опросник Дж. Голланда

Инструкция: Ниже попарно приведены различные профессии. В каждой паре профессий постарайтесь найти ту, которой вы отдаете наибольшее предпочтение.

Тестовый материал

№	а	б
1	инженер-техник	инженер-контролер
2	вязальщик	санитарный врач
3	повар	наборщик
4	фотограф	зав. магазином
5	чертежник	дизайнер
6	философ	психиатр
7	ученый-химик	бухгалтер
8	редактор научного журнала	адвокат
9	лингвист	переводчик художес.литерат
10	педиатр	статистик
11	организатор воспитат раб	председатель профсоюза
12	спортивный врач	фельетонист
13	нотариус	снабженец
14	перфоратор	карикатурист
15	политический деятель	писатель
16	садовник	метеоролог
17	водитель	медсестра
18	инженер-электрик	секретарь-машинистка
19	маляр	художник по металлу
20	биолог	главный врач
21	телеоператор	режиссер
22	гидролог	ревизор
23	зоолог	зоотехник
24	математик	архитектор
25	работник ИДН	счетовод
26	учитель	милиционер
27	воспитатель	художник по керамике
28	экономист	заведующий отделом
29	корректор	критик
30	завхоз	директор
31	радиоинженер	специалист по ядерной физике
32	водопроводчик	наборщик
33	агроном	председатель сельхозкооперат
34	закройщик-модельер	декоратор
35	археолог	эксперт
36	работник музея	консультант
37	ученый	актер
38	логопед	стенографист
39	врач	дипломат
40	главный бухгалтер	директор

41	поэт	психолог
42	архивариус	скульптор

Приложение 2

Анкета оптанта Л.А. Головей

Инструкция: Для того чтобы обсудить с Вами возможные варианты выбора профессии, прошу ответить Вас на ряд вопросов предлагаемой анкеты. Образец бланка ответа

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст _____

1. Назовите Ваши любимые учебные предметы: _____
2. Назовите Ваши нелюбимые учебные предметы: _____
3. Назовите профессии, которые Вам нравятся: _____
4. Назовите профессии, которые Вам не нравятся: _____
5. Чем Вы любите заниматься в свободное время? _____
6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали? _____
7. В какой работе класса или школы принимаете участие? _____
8. Сколько времени обычно у Вас уходит на приготовление уроков? _____
9. Какая область деятельности или знаний из приведенного ниже Вас больше всего интересует:
 - а) естественно-научная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство)
 - б) точные науки (математика, физика)
 - в) общественно-научная (история, философия, экономика, право)
 - г) гуманитарная (литература, журналистика, педагогика, психология)
 - д) искусство (музыкальное, театральное, изобразительное)
 - е) определенные интересы отсутствуют
10. Какую профессию Вы решили избрать? _____
11. Наметили ли Вы пути ее получения? _____
12. Есть ли у Вас родственники или друзья, которые работают по избранной Вами профессии? _____
13. Есть ли у Вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и Вы?
14. Что привлекает Вас в избранной профессии?
 - а) условия труда
 - б) сам процесс трудовой деятельности
 - в) высокая материальная обеспеченность
 - г) подвижная работа и возможность получения новых впечатлений
 - д) спокойная работа
 - е) высокая степень ответственности
 - ж) самостоятельное принятие решений
 - з) возникновение сложных или даже опасных ситуаций
 - и) контакты с людьми
 - к) возможность творческой деятельности
 - л) частые командировки
 - м) возможность создавать что-либо своими руками
 - н) работа на свежем воздухе
 - о) романтичность
 - п) полезность результатов
 - р) независимость
 - с) перспективность (профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице)
 - т) близость к месту жительства
 - у) _____

Приложение 3

**Показатели по методикам в контрольной и экспериментальной группах
на констатирующем этапе исследования (N=22)**

№ п/п	«Тест Голланда	Анкета Головей	Уровень по тесту	Уровень по анкете	Группа
1				высокий	Контрольная
2				высокий	Контрольная
3				высокий	Контрольная
4				высокий	Контрольная
5				средний	Экспериментальная
6				средний	Экспериментальная
7				средний	Экспериментальная
8				средний	Экспериментальная
9				средний	Экспериментальная
10				высокий	Контрольная
11				низкий	Экспериментальная
12				низкий	Экспериментальная
13				высокий	Контрольная
14				высокий	Контрольная
15				высокий	Контрольная
16				высокий	Контрольная
17				высокий	Контрольная
18				высокий	Контрольная
19				высокий	Контрольная
20				высокий	Контрольная
21				высокий	Контрольная
22				высокий	Контрольная

Содержание занятий

Занятие 1

«Здравствуйте»

Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы в коллективе.

Материал: бумага для визиток, фломастеры (маркеры); бумага для рисования, краски, простые, цветные карандаши.

Работа группы: сообщение о цели занятия, предстоящей работе в процессе занятий.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать! Расскажите, кто-то из Вас был на подобных занятиях?

Педагог-психолог подробно рассказывает о ходе предстоящей работы, знакомит участников группы с правилами работы: искренность в общении - говорим то, что чувствуем, если нет желания говорить о чем-то, то не говорим, при этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников; конфиденциальность (все, что происходит во время занятий, не выносится за их пределы); приоритеты сильным сторонам личности - во время обсуждений, упражнений и заданий каждый участник подчеркивает положительные качества говорящего; недопустимость оценок другого человека (безоценочных обратных связей); уважения личного мнения и жизненного опыта каждого участника; общения «здесь и теперь».

Разминка

«Улыбнитесь»

Настроимся на приятную работу. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто сегодня перед выходом из дома смотрелся в зеркало. Теперь, поднимите, пожалуйста, руку те, кто посмотрелся в зеркало и улыбнулся! Вижу, что не все. А теперь, кто не смог сделать утром, улыбнёмся сейчас вместе. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

Основная часть

Упражнение «Чем мы похожи»

Участники занятия на бумаге для визиток пишут свои имена, затем на, перевернув визитку, пишут слово, которое отражает их характер (темперамент, стиль жизни) и начинается с первой буквы имени участника.

Педагог-психолог рассказывает о том, что для грамотной работы со своим внутренним миром очень важно уметь определять свое эмоциональное состояние. С этой целью можно использовать различные упражнения, помогающие проанализировать собственное психологическое состояние.

Упражнение «Клубок»

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты».

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланиями.

Занятие 2 «Интересы и склонности ив выборе профессии»

Цель: содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся;

Вводная часть

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

1. Упражнение «Приветствие».

Дети сами выбирают и предлагают ритуал приветствия.

Основная часть

2. Беседа на тему: «Профессии».

Какие бывают профессии? Склонности и интересы в выборе профессии.

3.Упражнение: «Кто есть кто?»

Цель упражнения - дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

Игра проводится в круге, но возможен вариант проведения ее в классе, В игре могут участвовать от 6-8 до 12-15 человек. Время на первое проигрывание – 5-7 минут. Процедура игрового упражнения следующая;

Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека, наиболее подходящего для названной профессии».

Еще перед началом игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам намного проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу

4. Упражнение: «Отгадай профессию».

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

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты»

Занятие 3 «Здоровье и профессия»

Цель: Подготовка учащихся к осознанному выбору профессии и пути продолжения образования, выявить, в какой профессии подростки хотят себя реализовать;

Задачи:

1. Сформировать реальное представление о возможностях приложения своих профессиональных намерений с учетом состояния здоровья;
2. Воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

Эпиграф:

Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто. *Сократ.*

Сегодня мы должны выяснить, как здоровье человека может серьезно влиять на выбор профессии.

Выбор работы только на вкус-дело ненадежное и не всегда выполнимое. Вы мечтаете стать летчиком, но реакция у вас плохая, даже вратарем в дворовой хоккейной команде не стали. Хотите быть экономистом, но по математике никогда выше тройка не поднимались. Наверняка у вас есть и достоинства, но, к сожалению, ни в авиации, ни в бухгалтерии их не оценят, если нет главных для этих профессий качеств.

Основная часть

Наше занятие пройдет в необычной форме и поэтому хочу напомнить вам правила работы группы:

- Доверительный стиль общения;
- Искренность в общении;
- Активное участие в происходящем;
- Уважение к говорящему;
- Не перебивать говорящего;

У каждого человека есть свое мнение, каждый из нас является личностью. И вы должны высказать только свое личное мнение.

Упражнение 1.

Вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по вашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике.

- Самая зеленая профессия,
- Самая детская профессия,
- Самая смешная профессия,
- Самая грязная профессия,
- Самая чистая профессия,
- Самая дорогая профессия

Упражнение 2. «Мое здоровье»

Прикрепляет на доске к рисунку самолета (на месте 4 двигателей) листки с надписью:

- интерес;
- склонности и способности;
- потребности общества в кадрах;
- здоровье.

- Какое из этих условий более важное? Почему?

- Какие предъявляются требования к индивидуальным особенностям?

Необходимы физическая выносливость, хорошие обоняние и вкусовая чувствительность, умение концентрировать и распределять внимание, хорошая оперативная и долговременная память, а также организованность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

- Какие возможны медицинские противопоказания?

- Где можно получить эту профессию?

Каждой группе дается набор карточек с названием профессии, общей характеристикой, требованиям к индивидуальным особенностям, медицинским противопоказаниям, требованиям профессиональной подготовке. Вам нужно выбрать из предложенных карточек одну и для данной профессии составить проект (на альбомном листе), где необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Название профессии.

2. Характеристика профессий (чем занимается человек, что делает). Нарисовать предметы труда.

3. Перечислить качествами, которыми должен обладать человек этой профессии.

4. Перечислить медицинские противопоказания.

5. Учебное заведение, где можно получить профессию (адрес: город, улица, телефон).

На работу отводится 5-7 минут. Затем каждая группа защищает свой проект.

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты».

Занятие 4

«Способности и профессиональная пригодность»

Цель: сформировать у школьников убежденность в необходимости изучать научные основы профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Формирование у учащихся представления о типичных ошибках при выборе профессии.
2. Воспитание самостоятельности и ответственности.
3. Развитие логического мышления.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

Орг.Момент

Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга, которые еще называют «задатками», то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха.

Хорошая память и внимание могут быть даны человеку от природы, но их можно и развить специальными упражнениями. На основании одних и тех же задатков возникают различные способности.

Способности — это индивидуально-психологические особенности человека.

Способности бывают **общие** и **специальные**.

К общим относят способности, которые есть у всех людей (но развиты у каждого в разной степени) и которые важны для самых разных видов деятельности.

Например, физические способности необходимы представителям многих профессий. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим и тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

Коммуникативные способности для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

Основная часть

Высокий уровень общего умственного, или интеллектуального, развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Методика «Опросник типа мышления»

Прослушайте утверждения. Если вы согласны, в бланке ответов поставьте плюс, если не согласны — минус.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле- и радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с утверждением, что красота спасет мир.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из пяти строк (см. «Опросник типа мышления» в приложении 1) и запишите полученное число. Каждая строка соответствует определенному типу мышления.

Количество баллов в каждой строке указывает на уровень развития данного типа мышления (0–2 — низкий, 3–5 — средний, 6–8 — высокий).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.
2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) обладают многие люди науки — физики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.
3. Словесно-логическое мышление (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.
4. Наглядно-образным мышлением (Н-О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было, — художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.
5. Креативность (К) — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например для психолога. Такое мышление называют синтетическим. Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить — планы или тип мышления?

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей.

Если у человека есть способности, например литературные или музыкальные, это не значит, что он может расслабиться и ждать, когда к нему придет слава. Человек, имеющий от природы более скромные способности, может догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям.

Как быть, если у человека нет всех способностей, необходимых для избранной профессии? В этом случае возможны два пути: или изменить выбор, или компенсировать недостающие или слабовыраженные способности полезными привычками и эффективными приемами организации труда. Обычный человек использует только 10% своих физических и умственных способностей. Разница между той долей способностей, которую он использует, и той, которая действительно имеется в его распоряжении, — это разница между тем, что он есть, и тем, кем он может быть.

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты».

Занятие 5

«Формула профессии».

Цель: актуализация имеющихся знаний о профессиях и подготовка к сложным игровым взаимодействиям.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

1. Упражнение: «Аукцион».

Группа делится на 3 команды. От участников требуется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске. Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успел последним назвать необходимую профессию, или игроки которой назвали большее число профессий. Игровое профориентационное упражнение позволяет легко выявить степень общей информированности о мире профессий, направленность интересов учащихся. Игра занимает от 5 до 15 минут.

Основная часть

2. Упражнение: «Профессии на букву».

Цель данного упражнения — расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Упражнение можно проводить в круге (примерно с 10— 15 участниками), а можно использовать и при работе с целым классом. Данная игровая методика очень компактна и занимает совсем от 5—7 до 10—15 минут, носит разминочный характер. Процедура упражнения следующая (при работе в круге):

Общая инструкция: “Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем немало профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву”.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно “правильных”) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии, постепенно предлагая участникам более сложные буквы.

При работе с целым классом можно разбиться на 2—3 команды (например, по рядам) и уже таким образом выясните, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность действий каждой команды на доске (например, каждый удачный ответ помечается плюсом, а неудачный — минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

3. Упражнение: «Профессия – специальность».

Данное игровое профориентационное упражнение направлено на повышение у участников осознания таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в круге от 6—8 до 15—20 участников, так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15—20 минут. Общая процедура следующая:

Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия—учитель, специальность — учитель физкультуры и т.п.).

Инструкция: “Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности”. Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу “пинг-понга” (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т.д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: «Профессия – учебное заведение» (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести); «Профессия – медицинские противопоказания» (для данной профессии); «Профессия – требуемые качества» и т.д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу (класс) на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

Упражнение «Комплименты».

Занятие 6 «Стратегия выбора профессии»

Цель: содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся;

Задачи:

1. формировать правильную оценку мотивов выбора профессии,
2. побуждать к самостоятельному выбору профессии,
3. развивать коммуникативные качества учащихся;

Оборудование: тест, карточки.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

«Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?»- этот вопрос взрослые любят задавать еще совсем маленьким детям. И малыши, обычно не задумываясь, очень легко на него отвечают. Ребенок растет, взрослеет, и ответить на этот вопрос ему почему-то становится сложнее. И вот уже заканчиваются десять лет школьной жизни, а ответ зачастую так и не найден. Наверняка, каждый из вас задумывался над этими важными вопросами: «кто я? чего я хочу? что я могу? ».

Выбор профессии – дело ответственное и серьезное. Что же нужно учесть школьнику при выборе будущей профессии? Каковы причины, побуждающие подростка выбрать ту или иную профессию? Именно об этом я и предлагаю Вам поговорить сегодня.

Основная часть

1. Упражнение

В течение 2 минут подумайте над тем, какими мотивами руководствуется человек, выбирая профессию?

Примерный список мотивов выбора профессии:

1. Престиж профессии
2. Высокая заработная плата
3. Доступность обучения
4. Интерес к содержанию профессии
5. Личные способности
6. Физическое здоровье
7. Возможность карьерного роста
8. Востребованность на рынке труда

2. Работа в группе

Предлагаю Вам организовать 2 группы, обсудить мотивы выбора профессии и ранжировать их с точки зрения личной значимости. (*Учащиеся ведут обсуждение*)

3. Выступление учащихся

Каждая группа предлагает свой рейтинг мотивов и аргументирует его.

Возможная аргументация мотивов:

Интерес к содержанию профессии

Один из главных мотивов. Если работа в радость, то она из необходимости превратиться в любимое дело, результаты ее будут более продуктивны, и появится желание постоянно

самосовершенствоваться. Как итог, продвижение по службе, увеличение заработной платы и уважение со стороны коллег.

Престиж профессии

Мотив неплохой, однако в нем кроется ловушка. Уже сейчас на рынке труда ощущается переизбыток бухгалтеров, юристов, особенно не имеющих высшего образования. Обществу одинаково необходимы и экономисты, и сантехники, и медсестры, и адвокаты. Отдавая дань моде, можно выучиться, допустим, на менеджера, а работу по специальности не найти.

Высокая заработная плата

Едва ли при выборе профессии можно опираться только на этот мотив. Размер заработной платы напрямую зависит от роста квалификации. А повышать ее можно на любой работе. Какой бы высокооплачиваемой ни была работа, она должна приносить и моральное удовлетворение.

Доступность обучения

Это ложный мотив выбора профессии. Некоторые выпускники идут в учебное заведение, с трудом понимая, какую специальность будут получать, главное, что туда легко поступить.

Физическое здоровье

Незнание или недооценка своих физических особенностей – еще одна ошибка при выборе профессии. Неразумно мечтать о работе, способной ухудшить состояние здоровья.

Личные способности

Один из правильных мотивов. Зная и адекватно оценивая свои способности, можно выбрать профессию, которая позволит реализовать лучшие свои задатки, достичь успеха.

Востребованность на рынке труда

Мотив неплохой, но едва ли при выборе профессии можно опираться только на него. Можно получить профессию, которая не принесет удовлетворения.

4. Составление общего рейтинга мотивов выбора будущей профессии

Какими мотивами нужно руководствоваться, чтобы не ошибиться в выборе профессии?

1. Интерес к содержанию профессии
2. Личные способности
3. Физическое здоровье
1. Востребованность на рынке труда
2. Престиж профессии
3. Возможность карьерного роста
4. Высокая заработная плата
5. Доступность обучения

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты».

Занятие 7

«Ошибки при выборе профессии»

Цель: сформировать у школьников убежденность в необходимости изучать научные основы профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Формирование у учащихся представления о типичных ошибках при выборе профессии.
2. Воспитание самостоятельности и ответственности.
3. Развитие логического мышления.

Вводная часть
Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

1. Орг. Момент

Сегодняшний урок я хочу начать со стихотворения Левитанского «Каждый выбирает для себя».

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу
Дьяволу служить или пророку
Каждый выбирает для себя
Каждый выбирает по себе
Слово для любви и для молитвы
Шпагу для дуэли, меч для битвы
Каждый выбирает по себе.
Каждый выбирает по себе
Щит и латы, посох и заплаты,
Меру окончательной расплаты
Каждый выбирает по себе
Каждый выбирает для себя,
Выбираю тоже как умею.
Ни к кому претензий не имею
Каждый выбирает для себя.

(Ю.Левитанский)

Вот и перед вами стоит выбор – выбор будущей профессии. Этот выбор является важной, сложной и ответственной задачей, так как от него зависит ваше будущее. И важно не ошибиться, ведь выбирая себе профессию можно допустить ряд ошибок и долго об этом сожалеть. Разобраться с этим нам поможет тема сегодняшнего урока. Но вначале вспомним что мы узнали на прошлом уроке.

Основная часть

2. Вопрос: вспомните какие факторы могут оказать влияние на выбор профессии?

Ответ:

1. родители и родственники
2. радио, телевидение
3. кино
4. друзья
5. газеты, журналы, Интернет
6. книги
7. учителя
8. производственники
9. активность личности – ведущая роль

Что надо учитывать при выборе профессии?

Ответ: Свои профессиональные интересы «хочу»;
Свои профессиональные возможности «могу»;
Потребности рынка труда в кадрах «надо».

И так под типичными ошибками при выборе профессии понимается результат неправильных действий в процессе выбора профессии, характерных для большинства учащихся.

Ребята, попробуйте назвать эти неправильные действия.

Обобщим ваши ответы:

Мы можем выделить три группы ошибок:

1. незнание мира профессий.
2. незнание себя.
3. незнание правил выбора профессии.

Эти ошибки хорошо раскрыл академик Е.А.Климов. давайте подробнее рассмотрим каждую группу.

1 группа. Незнание мира профессий.

А) устаревшее представление о характере и условиях труда в конкретных профессиях.

Б) предубеждения в отношении престижности профессий.

Представление о профессиях часто бывают неполными и искаженными, что ведет к переоценке своих способностей и ошибок. Надо учитывать, что содержание труда по профессиям постоянно усложняется, в нем возрастает доля интеллектуальных компонентов. Практически все профессии меняют свой прежний облик, поэтому за старым названием может скрываться совершенно иной характер труда.

3. Как вы думаете, что такое престижность

Престижность профессии – это степень ее ценности для одной личности или группы людей.

Понятие престижности как явление моды приходит и уходит, поэтому при выборе профессии надо учитывать прежде всего свои интересы, способности и возможности. И нельзя увлекаться только внешней стороной профессии.

2 группа: Незнание себя.

А) необъективная оценка своих способностей

Б) неумение соотнести свои способности с требованиями профессии.

Многим людям часто характерна завышенная самооценка своим способностям, а школьникам тем более. Им кажется, что они могут овладеть любой профессией. Но нельзя полагаться только на субъективные оценки своих свойств и качеств. Надо объективно оценивать себя.

Очень распространена ошибка, когда поступают в учебное заведение «за компанию». Часто это связано с боязнью расстаться с друзьями. Последствиями этого могут быть разочарования, недовольства, отставание в учебе и уход из учебного заведения. Не менее важно определить путь получения профессии.

3. Упражнение: «Оптимисты и скептики».

В начале Иры школьники делятся на 2 команды «Оптимистов» и «Скептиков». Предварительно уточняется значение этих слов. Затем учитель называет несколько профессий разных типов и предлагает участникам команд с учетом роли назвать максимальное количество их позитивных и негативных характеристик.

Для подготовки дается не более 10 минут. К характеристикам могут относиться:

- значение профессии для общества,
- автоматизированный или ручной труд в ней используется,
- объект труда,
- конечный результат работы,
- примерная зарплата,
- условия работы,
- медицинские противопоказания и т.д.

Команды выступают по очереди. За каждую обоснованную характеристику получают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов. Иногда одна и та же

характеристика может рассматриваться двойко, побеждает команда с более весомыми аргументами. Можно задавать наводящие вопросы. В заключение учитель обращается к играющим: кто хотел бы выбрать данную профессию и почему?

Заключительная часть
Упражнение «Комплименты».

Занятие 8
«Темперамент и профессия».

Цель: Оказать учащимся помощь в выявлении и осознании своего типа темперамента.

Задачи: 1. Формирование представления о сущности, типах темперамента и его роли в профессиональной деятельности человека.

2. Формирование у учащихся положительного отношения к себе как субъектам будущей профессиональной деятельности.

3. Развитие рефлексивных умений и объективной самооценки.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

**Профессий много есть на свете,
Но выбрать вы должны лишь ту,
Что всех дороже вам на свете,
Чтоб посвятить себя труду.**

Основная часть

Профессия – это род занятий, любимое дело, труд всей жизни. А потому любимое дело выбирается раз и на всю жизнь.

Право граждан России на профессиональное самоопределение закреплено в статье 37 Р.Ф.

В: Что гласит эта статья

О: «Труд свободен. Каждый имеет право распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию.»

Сам выбирай никто не мешает

И совета никто не дает

Это так тебя возвышает

Словно скрипка в душе поет

Но как бывает тяжело выбрать. Ведь и врачом хочется стать, и водителем, космонавтом и водолазом, учителем и артистом. Вот поэтому уже сейчас вам нужно готовиться к серьезному выбору.

В. давайте вспомним типичные ошибки при выборе профессии

О: 1. незнание мира профессий

2. незнание себя

3. незнание правил выбора профессии

Конечно при выборе профессии нужно учитывать не только знания, умения и навыки, но и состояние здоровья, особенности психических процессов, природные свойства нервной системы, с которыми мы начнем знакомиться сегодня.

Вот мы и подошли к теме урока:

«Темперамент и профессия»

Эта тема рассматривает два вопроса:

Сущность и типы темперамента.

Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.

Сегодня на уроке мы рассмотрим первый вопрос

Узнать что такое темперамент.

Какие типы темперамента бывают.

Выявить свой тип темперамента.

ТЕМПЕРАМЕНТ – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. (запись в тетрадь)

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов это свойства темперамента, т. е. свойства нервной системы. Свойства темперамента являются наиболее устойчивыми психическими особенностями человека, так как передаются генетически и во многом определяют деятельность и поведение человека.

Само слово темперамент в переводе с латинского языка означает соотношение частей. Впервые это понятие в обиход ввел древнегреческий врач Гиппократ. Отсюда и произошло название типов темпераментов.

Научное обоснование этому дал русский физиолог Павлов. Павлов пришел к выводу, что в основе каждого из типов темперамента лежит то или иное соотношение силы, уравновешенности и подвижности нервной системы. Изучив эти свойства Павлов, выделил четыре типа темперамента:

Холерик – сильный, подвижный, неуравновешенный тип. Процессы возбуждения сильнее процессов торможения. (запись в тетради)

характеристика типа темперамента - сообщение ученика

Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Человеку с таким типом свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.

Сангвиник – сильный, подвижный, уравновешенный тип. Процессы торможения и возбуждения уравновешены. (запись в тетради)

Сообщение ученика:

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богата, выразительна. Человеку с преобладанием сангвинического темперамента свойственна открытость и доступность. В некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.

Флегматик – сильный, инертный, уравновешенный тип. Процессы торможения сильнее процессов возбуждения. (запись в тетради)

Сообщение ученика:

У представителей флегматического темперамента новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими. Как правило флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении. Обычно это вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях проявляются пассивность, вялость, безучастность к окружающему, лень и безволие.

Меланхолик – слабый, подвижный или инертный тип. Процессы возбуждения сильнее или слабее процессов торможения. (запись в тетради)

Сообщение ученика:

Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно. Это как правило малообщительные, тревожные люди.

Как видно из приведенных примеров и описаний каждый тип темперамента имеет оттенки положительных и отрицательных характеристик, поэтому плохих и хороших темпераментов не бывает. На базе любого темперамента можно воспитывать у себя любые черты личности. Факты свидетельствуют, что при любом типе темперамента можно добиться больших успехов в жизни. И этому пример великие люди, оставившие след в истории. Среди них встречаются представители всех четырех типов.

А какой тип темперамента преобладает у вас, вы узнаете ответив на вопросы предложенной анкеты.

Практическая работа: выявить свой тип темперамента, ответив на вопросы анкеты (анкета может быть как на бумажном носителе, так и в компьютерном варианте)

Заключительная часть **Упражнение «Комплименты».**

Занятие 9 **«Современный рынок труда»**

Цель:

1. Помочь воспитанникам в выборе профессиональной ориентации.
2. Выявить степень информированности и подготовленности к профильному обучению.
3. Познакомить о положении на рынке труда в нашем районе.
4. Настроить воспитанников на серьезное отношение к учебе.

Форма: деловая игра.

Подготовительная работа:

Ребятам даются задания:

- подобрать стихотворения о профессиях;
- Приготовить сведения об учебных заведениях нашего города.

Оформление: высказывания и поговорки о труде, профессиях; таблицы и диаграммы с центра занятости. Стенгазета « Профессии наших родителей»

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

Организационный момент.

В наше время иметь престижную профессию и хороший заработок – насущный вопрос почти каждого человека, особенно молодых, но тем не менее существует много проблем: нехватка рабочих мест (особенно, в сельской местности), низкая зарплата, отсутствие специальных профессиональных навыков, опыта, стажа и т.д. Чтобы обеспечить свое будущее, вы уже сейчас должны позаботиться о своем правильном выборе будущей профессии и о том как не ошибиться в ее выборе.

Сегодняшнее занятие, я думаю, поможет нам определить профиль в дальнейшем обучении, получить представление о некоторых современных профессиях, узнать какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда

Основная часть

Деловая игра « Ярмарка вакансий».

Что такое «вакансия» (от англ. “vacant”-свободный, пустой) – это свободная должность или место работы. «Ярмарка вакансий» ежегодно проходит в нашей области в августе для молодых людей или выпускников ВУЗов и СУЗов, с целью помочь найти и получить работу по специальности.

В ходе игры мы, разбившись на группы, должны выявить какие профессии являются наиболее нужными и востребованными и как грамотно вести себя при найме на работу.

Организационная работа: группа делится на 5 подгрупп.

1 группа – «Организаторы» ярмарки. Они выставляют вакансии. Предлагают познакомиться с работодателями- представителями различных организаций и учреждений города.

2 группа – «Работодатели». Они зазывают специалистов. Рекламируют свое учреждение, говорят о своих преимуществах (прекрасное экологически чистое место, оклад, помощь в обустройстве с жильем, подъемные и т.д.).

3 группа – «Работоискатели». Они предлагают себя в качестве специалистов на данное место, демонстрируют резюме.

4 группа – «Рекламный отдел» - готовит информацию об учебных заведениях для учащихся школ.

5 группа – «Эксперты». Они делают выводы: какие профессии интересуют данный класс, сколько учащихся определились с выбором профессии, насколько учащиеся имеют представление о своей будущей профессии. Возглавляет группу психолог школы.

2. Задания группам.

1 группа. Из списка профессий данных на доске выберите те, которые вы считаете наиболее нужными в современной жизни нашей республики.

Экономист	Секретарь-делопроизводитель
Судья	Механик
Адвокат	Швея
Нейрохирург	Хореограф
Артист	Продавец
Режиссер	Повар
Милиционер	Врач
Учитель	Инженер
Пожарник	Строитель
Археолог	Архитектор

4 группа – Рекламный отдел готовит информацию об учебных заведениях.

3 группа – Работоискатели должны как можно больше рассказать о выбранной профессии, какими качествами должен обладать представитель данной профессии.

Разминка. Тест «Знаете ли вы эти профессии?»

1. Английскому понятию «драйвер» соответствует ... а) водитель, б) летчик, с) гитарист
2. Где работает фармацевт? а) в аптеке, б) в магазине диетических продуктов, с) в зоомагазине.
3. Какой синоним можно применить к слову «репортер»? а) издатель, б) диктор, с) журналист.
4. Кто проверяет билеты в поезде? а) стюард, б) кондуктор.
5. Кто такой отоларинголог? а) врач, б) биолог, с) космонавт.
6. Где работает крупье? а) в банке, б) в конторе, с) в казино.
7. Чем занимается кинолог? а) мышами, б) собаками, с) кинофильмами
8. Кто такой визажист? а) делает визы, б) макияж, с) визитки.
9. Чем занимается риэлтор? а) агент по продаже недвижимости, б) выставками
10. Кот такой фрезеровщик? а) токарь, б) слесарь, с) плотник

Заключительная часть
Упражнение «Комплименты».
Занятие 10

Заключительное занятие «Прошлое-настоящее-будущее»

Цель - внесение социального аспекта в индивидуальную карьеру. Создание ощущения завершенности работы.

Вводная часть
Приветствие

Добрый день, ребята ! Рада Вас приветствовать!

1. Упражнение: «Общее панно».

Инструкция:

«Сейчас вы будете конструировать общее панно из тех работ, которые вы исполняли на предыдущих занятиях, каждая из этих работ должна войти в панно. Работу будет выполнять группа вся вместе. Каждый из нас развивается самостоятельно, и в то же время рядом с нами развиваются и другие люди, постарайтесь в этой работе отразить логику вашего развития в группе и группового развития. Достаньте все свои рисунки и приступайте к работе».

Необходимо чтобы заранее была подготовлена стена (заклеена бумагой), на которой будет выполняться задание.

Комментарий: На выполнение задания отводится 25 минут.

После выполнения каждый участник делится своими ощущениями.

3. Заключительное слово ведущего.

4. Обратная связь:

- На занятиях я понял.....
- Я почувствовал.....
- Думаю....
- Мне не понравилось...
- Мне понравилось...

2. Упражнение: «План моего будущего».

Цель — создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

Ведущий раздает участникам Алгоритм картины будущего.

Инструкция - «Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя в тетрадях.

Комментарий 1: «Лучшее средство укрепить в себе какое бы то ни было чувство — это подолгу и как можно чаще поддерживать в нашем сознании идеи, с которыми оно находится в связи, стараться, чтобы эти идеи выступили перед нами выпукло ярко, отчетливо. А чтобы этого достигнуть, необходимо представлять себе каждую вещь конкретно, со всеми ее живыми, характерными подробностями» (Пэйо Ж.)

Комментарий 2: «Для того чтобы эмоция, желание могло приобрести - полную живость, нужно только, чтобы предмет желания сделался вполне ясен уму, так чтобы все его приятные, соблазнительные или просто полезные стороны выступили в сознании выпукло и ярко» (Пэйо Ж.).

«Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное

образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетради».

Комментарий к упражнению: На эту работу может потребоваться от 5 до 10 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.

«Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2018 году? В 2019? В 2020? В 2021? В 2022?»

Комментарий: На эту работу может потребоваться 6—7 минут.

«Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели – я раздам вам эти чудесные карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз».

Комментарий: На формулирование девизов группе может потребоваться около 4—5 минут.

«Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейджик. Давайте встанем, походим по комнате, вчитаемся в девизы других...»

Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в течение ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель. Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя.

После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году.

Первое, что вы можете сделать, — это сообщить как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь.

Заключительная часть

Упражнение «Комплименты».