

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КАЮКОВА ЛЮДМИЛА ЕВГЕНЬЕВНА

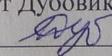
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В СТАРШЕМ
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

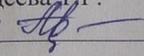
Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.псх.н, доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.18 

Научный руководитель
к.псх.н Авдеева Т.Г.

28.05.18 

Дата защиты

27.06.18

Обучающийся
Каюкова Л.Е.

28.05.18 

Оценка

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Теоретические аспекты временной перспективы в современной психологии.....	6
1.2. Профессиональное самоопределение как психологический феномен.....	9
1.3. Временная перспектива и профессиональное самоопределение в старшем подростковом возрасте.....	11
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	15
2.1. Организация и методы исследования	15
2.2. Анализ и обобщение полученных результатов.....	16
2.3. Комплекс практических упражнений для развития временной перспективы и профессионального самоопределения для старших подростков	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	47

ВВЕДЕНИЕ

Возрастание темпов жизни, ускорение общественных преобразований актуализируют необходимость нового научного понимания того, как человек осмысливает и воспринимает время собственной жизни, и как результаты этого переживания влияют на жизненный выбор, организацию и осуществление деятельности. Именно поэтому изучение проблемы времени привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных авторов.

Исследования свойств временной перспективы в старшем подростковом возрасте связана с особенностями, возникающими в этот период новообразований: чувство взрослости, развитие самосознания, формирование идеала личности, склонность к рефлексии, половое созревание, повышенная возбудимость, особое развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл, самоопределение, профессиональное самоопределение.

В современном обществе перед подростками стоит важный вопрос дальнейшего профессионального самоопределения. Школьникам необходимо сделать осознанный выбор. Наш научный интерес вызван тем, что часто у подростков возникают трудности с проблемой самоопределения, основанной на неумении выстраивать жизненную перспективу.

Проблема временной перспективы и профессионального самоопределения актуальны для старшего подросткового возраста. Именно в этот период для человека важно быть ориентированным на будущее время, уметь выстраивать жизненную перспективу, сделать профессиональный выбор и определиться со своим будущим.

Актуальность нашего исследования обусловлена следующими противоречиями:

– между возрастными закономерностями периода старшего подросткового возраста, побуждающими подростков определить временную

перспективу своей жизни, и недостаточно полной освещенностью исследований в данном направлении;

– между потребностью в ясной временной перспективе, сопряженной с мечтами и планами будущей жизни, и ограниченными возможностями прогнозирования и рефлексии;

– между началом учебно-профессиональной деятельности и несформированностью первичных профессиональных планов.

Проблема исследования: в чем заключается связь временной перспективы и профессионального самоопределения старших подростков?

Цель исследования: выявить взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения в старшем подростковом возрасте.

Объект исследования – профессиональное самоопределение старших подростков.

Предмет исследования – взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения в старшем подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между временной перспективой и профессиональным самоопределением в старшем подростковом возрасте.

В соответствии с заявленной целью, поставлены следующие **задачи:**

1. На основе теоретического анализа научных исследований рассмотреть проблему временной перспективы и профессионального самоопределения в старшем подростковом возрасте.

2. Организовать и провести исследование временной перспективы и профессионального самоопределения старших подростков.

3. Выявить взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения в старшем подростковом возрасте.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме;

Эмпирические: опросники:

– «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо);

– «Статус профессиональной идентичности» (А.А. Азбель);

– «Опросник профессиональной установки подростков»

(И.М. Кондаков);

Методы математической статистики: коэффициент корреляции Спирмена.

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №143» г. Красноярск. Выборку составили 41 обучающийся 10-х классов в возрасте 16–17 лет: из них 14 мальчиков и 27 девочек.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретические аспекты временной перспективы в современной психологии

Возможности личных достижений человека зависят от того, как именно он ощущает время и воспринимает себя в нем, какой он имеет взгляд на события своего прошлого, настоящего и будущего, как, в связи с этим, он организует свою собственную жизнь и деятельность, как он использует время для возможностей саморазвития и самосовершенствования [1]. Данная тема интересна нам своей уникальностью, а также недостаточной изученностью. Далее мы раскроем понятие временной перспективы и рассмотрим подходы к этому термину.

Впервые задумавшийся о существовании единиц психологического времени разной направленности был Курт Левин. Он определил взаимоотношение между будущим, настоящим и прошлым, где подчеркивал, что человек переживает свое настоящее положение, которое соответственно связано с прошлым и с ожиданиями будущего [5].

В теоретической концепции общественного производства, Карл Маркс, впервые, определяет время как социальное содержание. В социальной теории фактор времени в развитии общества и личности играет ключевую роль [25].

Обществу необходимо целесообразно распределять свое время, чтобы достичь результатов, соответствующих совокупным потребностям этого общества, также и человеку следует рационально распределять свое время, чтобы приобрести знания в надлежащих соотношениях.

Отечественные психологи наряду с методологическим аспектом исследования проблемы времени развивают и экспериментальное направление, которое исследует проблемы восприятия и оценки времени, формирования временной структуры поведения на разных уровнях [28].

В настоящее время имеется большое количество разнообразных подходов к определению понятия «временная перспектива». По мнению Ж. Нюттена, термин «временная перспектива» следует относить к трем различным категориям психологического времени: собственно временная перспектива, временная установка и временная ориентация. Временная установка – это настроенность человека на свое прошлое, настоящее и будущее. Временная ориентация – главенствующее направление поведения человека на жизненные ситуации будущего, настоящего и прошлого времени. Определение «временная перспектива», согласно Ж. Нюттену, следует рассматривать по аналогии с пространственной перспективой. И тогда временную перспективу можно охарактеризовать такими свойствами, как протяженность, глубина, насыщенность, структурированность и реалистичность [6].

Также известный исследователь в области психологического времени Кристофер Леннингс определяет временную перспективу как когнитивную операцию, которая включает в себя как эмоциональную реакцию на временные зоны (такие как настоящее, прошедшее и будущее), так и предпочтение располагать действие в какой-либо темпоральной зоне [6].

Согласно Ф. Зимбардо, временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный аспекты. Ее образование и дальнейшее развитие прямо пропорционально зависит от социальных и культурных ценностей, вида образования, типа семьи, социального и экономического статуса, экономического и политического положения, наличия в опыте субъекта критических событий и личностных успехов. Временную перспективу можно оценивать как выражение персональной системы смыслов и ценностей человека. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд полагают, что временная перспектива зависит от конкретных жизненных ситуаций, но при этом она может также являться относительно стабильной характеристикой. Данные авторы выделяют несколько основополагающих измерений временной перспективы: позитивное прошлое, негативное прошлое,

будущее, фаталистическое настоящее и гедонистическое настоящее [6].

Фактор позитивного прошлого отражает положительное, приятное, теплое отношение к своему прошлому и отмечается позитивным отношением прошлого. Негативная установка на прошлое часто является результатом реальных критических и неприятных событий или предполагает боль и сожаление. Фактор Гедонистического настоящего отражает ориентацию на получение удовольствия от настоящего времени, отсутствие заботы о последствиях и будущем. Фаталистическое настоящее отражает беспомощность и безнадежность, твердое убеждение, что будущее предопределено, а настоящее должно переноситься с покорностью. Фактор будущего времени определяется стремлением к целям и вознаграждениям будущего, характеризуется планированием.

Временную перспективу также связывают с мотивационным состоянием человека. Так, например, важным аспектом теории Ж. Нюттена является трансформация потребностей в планы и цели. Побуждения обретают временную перспективу, которая характеризуется как некоторое пространство, в котором строится переработанная мотивация деятельности человека. Также следует отметить, что большинство исследований отношений временной перспективы и мотивации чаще затрагивают перспективу будущего [6].

Понятие временной перспективы можно рассматривать и с точки зрения культурно-исторического подхода, Н.Н. Толстых считает, что временная перспектива представляет собой специфическое образование, которое можно рассматривать как высшую психическую функцию, основной характеристикой которой является способность живого организма, наделенного психикой, учитывать в своем поведении пространственно-временные характеристики земного существования [30].

Также понятие временной перспективы привлекается с целью изучения поведения человека в направлении отдельных элементов ее развития в обществе. Согласно В.Г. Спиридоновой, в современных источниках в связи с

отсутствием единой точки зрения на содержание понятия временная перспектива следует ввести понятие «временной транспективы» как полноценного представления человека об основных компонентах категории времени: прошлого, настоящего и будущего [30].

Таким образом, при изучении различных подходов и концепций следует выделить ряд динамических параметров временной перспективы, которые являются ее основными сущностными характеристиками: протяженность, направленность, согласованность, эмоциональная составляющая временной перспективы личности. А также мы отметили, что многие авторы рассматривают временную перспективу в совокупности с таким явлением как «профессиональное самоопределение», которое мы рассмотрим в следующем параграфе.

1.2. Профессиональное самоопределение как психологический феномен

Определение своего профессионального будущего является сложным и долгим процессом, от которого зависит удовлетворенность человека своей жизнью. Рано или поздно перед человеком встает выбор: какую профессию выбрать, как планировать дальнейшую профессиональную перспективу, как определиться с выбором так, что была возможность получать от этого удовольствие и развиваться в этом [13]. В данном параграфе мы рассматриваем понятие профессионального самоопределения, его особенности и значение в жизни человека.

В настоящее время существуют разные подходы к пониманию сущности профессионального самоопределения.

Профессиональное самоопределение – это определенное избирательное отношение человека к разнообразному миру профессий, а также к конкретной выбранной самим человеком профессии [23]. Основой профессионального самоопределения является самостоятельный и

осознанный выбор с учетом личностных особенностей и умений, требований к этой деятельности и социально-экономических условий. Процесс профессионального самоопределения проходит в течение всей профессиональной жизни, так как человек постоянно переосмысливает свою жизнь и свой профессиональный путь [16].

Также отмечают близкое понятие к временной перспективе – «готовность». Например, С.Н. Чистякова, готовность к выбору профессии определяет, как некоторую устойчивую целостную систему профессиональных качеств, умений и навыков человека, такие как положительное отношение к выбираемому типу профессий, определенные знания, умения и навыки [8].

Готовность к выбору профессии, по мнению Н.С. Пряжникова, определяется как свойство личности, которое способствует осознанному проявлению стратегии профессионального выбора, что может проявляться в нравственной, психологической и физической готовности к проявлению профессионального намерения [8].

Профессиональная идентичность как комплексный, интегративный феномен исследовался многими учеными, такими как Е.П. Ермолаева, Н.С. Пряжников, Е.А. Климов, Ю.П. Поваренков [20]. В целом, данное понятие подразумевает совокупность нескольких параметров, которые помогают человеку ориентироваться в мире профессий, реализовывать личный профессиональный потенциал. Под понятием «профессиональная подготовка» понимается набор знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять различные виды деятельности в определенной области, и это одна из задач профессионального развития человека [15].

Одним из главных параметров эффективности профессионального самоопределения личности является ее способность находить личностный смысл в труде, подходить с ответственностью к принятию решения о выборе профессии, специальности и месте работы. Огромное значение в профессиональном самоопределении занимают мотивы выбора профессии.

Данные мотивы можно разбить на несколько групп: трудовой деятельности, выбора профессии и выбора работы [16].

Сам процесс профессионального самоопределения можно определить, как продолжительное, многоплановое, мобильное во времени явление. Можно выделить несколько главенствующих стадий профессионального становления личности: формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация и частичная или полная реализация личности в профессиональной деятельности [26].

И.С. Кон выделил четыре основных ступени формирования процесса профессионального самоопределения. Детская игра – первая ступень – ребенок принимает на себя разнообразные профессиональные роли и отдельные элементы профессионального поведения. Вторая ступень – подростковая фантазия, когда подросток представляет себя в роли какой-либо привлекательной для него профессии. А третья ступень – предварительный выбор профессии. Применение решения на практике – четвертая ступень – собственной выбор профессии. Данный процесс самоопределения является особо значимым, так как проявляется с начала проявления зачатков профессиональных интересов [24].

Процесс профессионального самоопределения является актуальным для каждого человека. Перед ним стоит вопрос выбора профессии, анализа собственных профессиональных качеств, построения профессиональной перспективы. Что особенно актуальным является для старших подростков и старшеклассников для своевременного принятия решения. Далее мы подробнее рассмотрим профессиональное самоопределение старшего подросткового возраста.

1.3. Временная перспектива и профессиональное самоопределение в старшем подростковом возрасте

Ранее мы рассмотрели особенности понятий «временная перспектива»

и «профессиональное самоопределение». Понятия, которые, как мы убедились, являются актуальными и касаются почти каждого человека. Далее, мы предлагаем рассмотреть данные понятия, соотнесенные с определенным возрастом – старшим подростковым возрастом.

Временная перспектива формируется на протяжении всего детства, изначально, стихийно, но через усвоение ценностных установок родителей, родственников и знакомых, через усвоение общекультурных и социальных ценностей, через развитие мотивационной сферы, данный процесс приобретает осознанность к старшему подростковому возрасту или юношеству [24].

Старший подростковый возраст – это период, который является критической точкой в развитии временной перспективы. Среди возрастных особенностей личности на этом этапе исследователи выделяют возникновение жизненных планов, выбор профессионального пути, несовершенство представлений о будущем, совмещение всех аспектов временной перспективы. Наряду с устремленностью на будущее время, возникает потребность в построении временной перспективы, определении целей своей будущей жизни, у старших подростков часто возникают трудности в решении этих задач [17].

В подростковом возрасте происходит интенсивное формирование ценностных ориентаций личности. От системы ценностей зависит то, какие средства будут избраны для достижения общих и частных целей. У учеников старших классов мотивы учения связаны с их жизненными планами и возможностями самоопределения. Юношеское самоопределение – необходимый этап формирования личности, а важнейшим звеном самоопределения является планирование жизненной перспективы, которое подразумевает ориентир в системе общечеловеческих и профессиональных ценностей, умение ставить реальные цели и разрабатывать пути их достижения. Одной из основных характеристик профессионального

самоопределения в старшем подростковом возрасте является устремленность в будущее [2].

Формирование временной перспективы – это процесс, на который действуют множество факторов: возраст, пол, культурные и ценностные особенности личности, религиозная ориентация, уровень образования социальный статус, различные жизненные (кризисные) ситуации. Такие как ситуации социальной нестабильности, стрессогенные ситуации, кризисные и критические ситуации, переломные и экстремальные ситуации, невозможные ситуации и т.д. Эти ситуации объединяются В.В. Нурковой и К.Н. Василевской в конструкт «трудных для личности ситуаций». Трудная для личности ситуация отличается своей новизной (похожих ситуаций нет в опыте), неожиданностью и несвязностью с системой ценностей и мировоззрением личности. Эти неожиданные изменения представляются как угроза онтологической безопасности, с длительным воздействием на личную идентичность относительно ожидаемого будущего, приводят к деформации временной перспективы личности. Будущее становится проблемным, так как более не является предсказуемым. Потеря определенности ведет к дезориентации цели и возникновению тревожности. Будущее также утрачивает свою позитивную валентность, настоящее хаотично, а доступ к прошлому, которое может быть ресурсом, прекращается [3].

По исследованиям, которые проводили П.В. Зарубин и А. Сырцова, выяснилось, что в России начиная, примерно с 2013 года подростки всё чаще настроены на позитивное прошлое, и не думают о будущем [10].

Самостоятельный выбор профессии – важный шаг для каждого старшего подростка – старшеклассника. От того, насколько верно он будет сделан, зависит общественная ценность человека, его удовлетворенность работой, физическое и нервно-психическое состояние. Общество в лице школы разъясняет учащимся возможности приложения своих сил и способностей в различных сферах деятельности. Однако выбор профессии действительно выступает как самостоятельное деяние только в том случае,

когда выпускник школы выступает в качестве субъекта своего профессионального самоопределения [9].

Самоопределение старших подростков – это выбор, прежде всего, в соответствии со своими собственными способностями. Поэтому необходимо молодым людям помогать выбирать подходящую профессию с учетом их индивидуальных склонностей, а не только объяснять ту ситуацию, которая сегодня складывается в обществе относительно рынка труда. Это объясняется тем, что мотивы профессионального выбора учащихся не связаны с поиском конкретной работы в будущем [22]. Профессиональное самоопределение происходит в том поле, в котором в данный момент своей жизни находится молодой человек, а, именно, в системе образования. Учащиеся готовятся окончить школу, поступить в вуз, а на более далекую перспективу их планы остаются неопределенными [18].

Поступление в высшее учебное заведение, отношение к высшему образованию в данный период развития учащихся и становятся основными индикаторами их профессионального самоопределения. Старшеклассники связывают ценность высшего образования с получением желаемой профессии и карьерой (63%). Однако сама профессия рассматривается преимущественно как средство продвижения по карьерной лестнице, а не возможность самореализации в трудовой деятельности [18].

Проблема временной перспективы и профессионального самоопределения актуальны для старшего подросткового возраста. Именно в этот период для человека важно быть ориентированным на будущее время, уметь выстраивать жизненную перспективу, сделать профессиональный выбор и определиться со своим будущим.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

В современном обществе перед подростками стоит важный вопрос дальнейшего профессионального самоопределения. Школьникам необходимо сделать осознанный выбор. Наш научный интерес вызван тем, что часто у подростков возникают трудности с проблемой самоопределения, основанной на неумении выстраивать жизненную перспективу.

Исследование проводилось в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №143» г. Красноярск. Выборку составили 41 обучающийся 10-х классов в возрасте 16–17 лет, из них 14 мальчиков и 27 девочек. Для выявления особенностей временной перспективы и профессионального самоопределения нами были использованы следующие методики:

Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо) (Приложение А). Цель – диагностика системы отношений личности к временному континууму.

В структуре опросника выделяют 5 показателей: фактор восприятия негативного прошлого, фактор восприятия позитивного прошлого, фактор восприятия гедонистического настоящего, фактор восприятия фаталистического настоящего, степень ориентации на будущее.

Статус профессиональной идентичности (А.А. Азбель) (Приложение Б). Цель – определить статус профессиональной идентичности.

В структуре опросника выделяют 4 показателя: неопределенная профессиональная идентичность, навязанная профессиональная идентичность. Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности, сформированная профессиональная идентичность.

Диагностика профессиональной установки подростков
(И.М. Кондаков) (Приложение В). Цель – определить профессиональные установки подростков.

В структуре опросника выделяют 5 показателей: нерешительность в профессиональном выборе, рационализм профессионального выбора, оптимизм в отношении профессионального будущего, самооценка, зависимость в профессиональном выборе.

2.2. Анализ и обобщение полученных результатов

Для выявления особенностей временной перспективы и профессионального самоопределения нами были использованы вышеперечисленные методики и были получены следующие результаты: «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо) (Таблица 1, Рис. 1) [26].

Мы использовали данную методику для диагностики системы отношений личности ко времени. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сводная таблица результатов временной перспективы по методике
«Опросник временной перспективы» (Ф.Зимбардо)
в группе старших подростков

Шкала временной перспективы	Процентное соотношение (%)
Негативное прошлое	19
Гедонистическое настоящее	22
Будущее	20
Позитивное прошлое	22
Фаталистическое настоящее	17

По результатам, приведенным выше в таблице 1, показано, что для старших подростков наиболее значимы следующие шкалы: «гедонистическое настоящее» (22%) и «позитивное прошлое» (22%).

Наименьшее количество соответствует шкале «фаталистическое настоящее» (17%).

Далее рассмотрим результаты временной перспективы по методике «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо) более подробно (Рис.1).

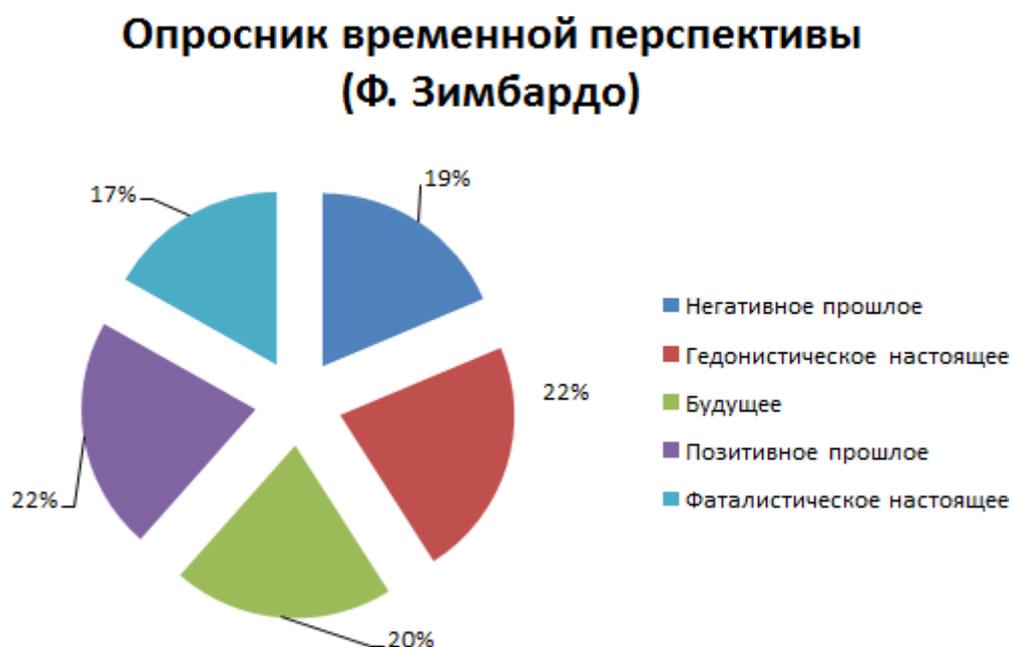


Рис. 1. Процентное соотношение результатов по шкалам временной перспективы по методике «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо) в группе старших подростков

На рисунке 1 наглядно показано соотношение шкал по методике Ф. Зимбардо. Как указано выше, старшим подросткам наиболее значимы такие шкалы: «гедонистическое настоящее» (22%) и «позитивное прошлое» (22%). Высокий результат наблюдается по шкале «гедонистическое настоящее», что отражает рискованное, импульсивное отношение ко времени и жизни, отражает ориентацию на удовольствие в настоящем. Высокий результат по шкале «позитивное прошлое» отражает теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому. Высокая самооценка и субъективное чувство радости этих субъектов, указывают на здоровое,

радостное отношение к жизни. Несмотря на склонность к интроверсии и некоторую стеснительность, старшие подростки способны к построению близких межличностных отношений.

По шкале «будущее» (20%) учащиеся получили средние результаты. По этой шкале определяется мотивацией на достижение будущих целей и вознаграждений. Данные ученики зачастую ощущают субъективную нехватку времени, но готовы принести в жертву сегодняшние удовольствия ради успеха в будущем. При этом они отличаются прекрасными навыками организационного планирования и высокой личной эффективностью, обладают четкими целями на будущее, а их повседневная жизнь упорядочена и структурирована.

По шкале «негативное прошлое» (19%) результаты означают, в целом, негативный, пессимистичный взгляд на прошлое, что может быть связано как с действительным переживанием неприятных событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Межличностные отношения людей с высокими баллами по этой шкале ограничены и зачастую неудовлетворительны. Они не мотивированы работать ради вознаграждения в будущем, но также не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем. Наименьшее количество баллов набралось по шкале «фаталистическое настоящее» (17%). Для подростков не характерна низкая самооценка, импульсивность, депрессия, обида и подозрительность.

Таким образом, временная перспектива старших подростков представлена: рискованным, импульсивным отношением ко времени и жизни, ориентацией на удовольствие в настоящем; теплым, сентиментальным отношением к своему прошлому; старшим подросткам не характерна низкая самооценка, импульсивность, депрессия, обида и подозрительность.

Далее будет интересно рассмотреть результаты, полученные по методике определения статусов профессиональной идентичности.

«Статус профессиональной идентичности» (А.А. Азбель)

(Таблица 2, Рис. 2). Мы использовали данную методику для определения статуса профессиональной идентичности у старших подростков. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сводная таблица результатов профессиональной идентичности по методике «Статус профессиональной идентичности» (А.А.Азбель) в группе старших подростков

Статус	Неопределенный	Навязанный	Мораторий	Сформированный
Процентное соотношение (%)	17	5	52	26

По результатам вышеизложенной таблицы 2 можно сделать вывод, что наибольшее распространение получил статус профессиональной идентичности – «мораторий» (кризис выбора) (52%). Минимальное значение имеет «навязанный статус» (5%). Далее рассмотрим результаты профессиональной идентичности по методике «Статус профессиональной идентичности» (А.А. Азбель) более подробно (Рис.2).

Статус профессиональной идентичности (А.А. Азбель)

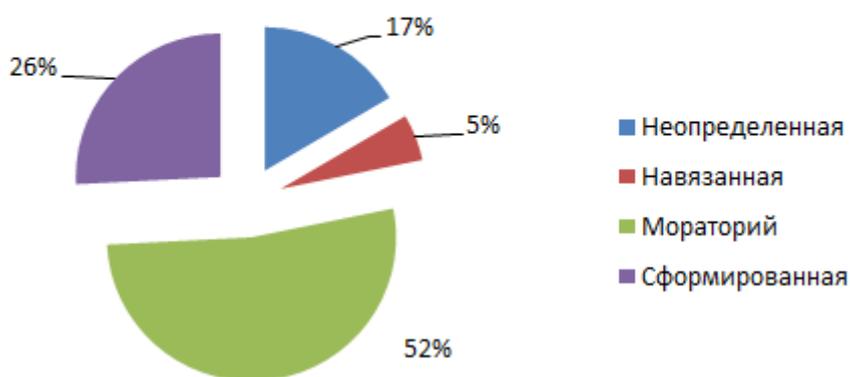


Рис. 2. Процентное соотношение результатов по шкалам профессиональной идентичности по методике «Статус профессиональной идентичности» (А.А. Азбель) в группе старших подростков

На рисунке 2 наглядно показано соотношение шкал по методике А.А. Азбель. Наибольшее значение получил статус профессиональной идентичности – «мораторий» (кризис выбора) (52%). Кризис выбора характерен для человека, исследующего альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Данные ученики размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходит к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.

«Сформированная профессиональная идентичность» (26%) является средним показателем. Такие ученики характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе, о профессиональных ценностях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть.

«Неопределенная профессиональная идентичность» (17%), также является средним показателем. Данное состояние характерно для учащихся, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.

Минимальное значение имеет «навязанный статус» (5%). Это

состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Поэтому такой выбор в дальнейшем вполне может привести к разочарованию.

Таким образом, профессиональная идентичность старших подростков представлена: старшие подростки исследуют альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытаются выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем; для подростков не свойственно выбирать свой профессиональный путь, с помощью навязанного мнения.

Для того чтобы установить профессиональные установки подростков, был использован «Опросник профессиональной установки подростков» (И.М. Кондаков). Мы использовали данную методику для определения профессиональной установки у старших подростков. Полученные результаты представлены в Таблице 3 и Рис. 3.

Таблица 3

Сводная таблица результатов профессиональной установки по методике «Опросник профессиональной установки подростков» (И.М.Кондаков) у группы старших подростков

Установка	Процентное соотношение (%)
Нерешительность	14
Рационализм	25
Оптимизм	21
Самооценка	24
Зависимость	16

По результатам, представленным в таблице 3, можно сделать вывод, что наибольшее значение показано по шкалам «рационализм» (25%) и

«самооценка» (24%). Наименьшее значение имеется по шкале «нерешительность» (14%).

Далее подробно рассмотрим результаты профессиональной установок по методике «Опросник профессиональной идентичности» (И.М. Кондаков) (Рис. 3).



Рис. 3. Процентное соотношение результатов по шкалам профессиональной установки по методике «Опросник профессиональной установки подростков» (И.М. Кондаков) у группы старших подростков

По результатам, представленным на рисунке 3, наибольшее значение показано по шкалам «рационализм» (25%) и «самооценка» (24%).

Показатели по шкале «рационализм» проявляются в основательности, рационализме, рассудочности, готовности действовать по плану после обстоятельных рассуждений. Результаты по шкале «самооценка» свидетельствуют о завышенной самооценке, вере в свои силы и способности, чрезмерном доверии своему субъективному впечатлению, упорстве и готовности к преодолению трудностей.

Средний показатель имеет шкала «оптимизм» (21%), что связано с идеализацией, юношеским максимализмом, чувством избранности, с ощущением, что абсолютно все проблемы могут быть разрешены.

Наименьшее значение имеет шкала «нерешительность» (14%). Результат проявляется в неуверенности, отсутствии четких представлений и критериев, касающихся профессионального развития, плохой информированности о мире профессий.

Также низкое значение отмечается у шкалы «зависимость» (16%). Показатели по этой шкале свидетельствуют о несамостоятельности, податливости, зависимости от других, социальной незрелости.

Таким образом, профессиональная установка старших подростков представлена: основательность, рационализм, готовность действовать по плану после обстоятельных рассуждений, завышенная самооценка, вера в свои силы и способности, чрезмерное доверие своему субъективному впечатлению; старшим подросткам не свойственно неуверенность, отсутствие четких представлений и критериев, касающихся профессионального развития, несамостоятельность, зависимость.

Для выявления взаимосвязи мы провели корреляционный анализ, результаты которого представлены ниже (Таблица 4). Проведенный нами анализ обнаружил тесную взаимосвязь между структурными компонентами временной перспективы и профессиональным самоопределением старших подростков. Опишем значимые корреляционные взаимосвязи.

Таблица 4

Матрица корреляционной зависимости временной перспективы, профессиональной идентичности и профессиональных установок у группы старшего подросткового возраста

Шкалы опросников	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	2	3	4	5	6
Неопределенное состояние профессиональной идентичности		-0,298*			
Навязанная					

Продолжение Таблицы 4

1	2	3	4	5	6
профессиональ- ная идентичность	0,354*	-0,380**			
Мораторий (кризис выбора)				0,344*	
Сформирован- ная профессиональ- ная идентичность				-0,612***	
Нерешитель- ность в профессиональ- ном выборе			0,332**		0,425*
Рационализм профессиональ- ного выбора			0,439**		
Оптимизм в отношении профессиональ- ного будущего			0,339*	-0,310*	
Самооценка	0,487**				
Зависимость в профессиональ- ном выборе				0,527*	0,326*

Примечание: коэффициент корреляции на уровне 0,05*, на уровне 0,01**, на уровне 0,001***

1. «Негативное прошлое» положительно коррелирует с факторами «Навязанная профессиональная идентичность» и «Самооценка».

2. «Гедонистическое настоящее» отрицательно коррелирует факторами «Навязанная профессиональная идентичность» и «Неопределенное состояние профессиональной идентичности».

3. «Будущее» положительно коррелирует с факторами «Нерешительность в профессиональном выборе», «Рационализм профессионального выбора» и «Оптимизм в отношении профессионального будущего».

4. «Позитивное прошлое» позитивно коррелирует с факторами

«Мораторий» и «Зависимость в профессиональном выборе»: отрицательно коррелирует с факторами «Сформированная профессиональная идентичность» и «Оптимизм в отношении профессионального будущего».

5. «Фаталистическое настоящее» положительно коррелирует с факторами «Нерешительность в профессиональном выборе» и «Зависимость в профессиональном выборе».

Выявленные корреляции позволяют сделать вывод о том, что не совсем удачный собственный опыт в прошлом определяет независимость в профессиональном выборе, который был выбран не путем самостоятельных размышлений, а ориентацией на мнение авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но выбранная таким путем профессия не будет отвечать интересам и способностям самого человека. Поэтому такой выбор в дальнейшем вполне может привести к разочарованию.

Ориентация на текущие желания в настоящем, отсутствие прочных профессиональных целей и планов, затрудняют возможность выстроить варианты своего профессионального развития. Планы на будущее связаны с идеализацией, юношеским максимализмом, с ощущением, что абсолютно все проблемы могут быть разрешены. Принятия собственного прошлого, способствующего развитию, дает возможность искать альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития, но активности в осмыслении о своем будущем, поиска возможных вариантов профессионального развития не проявляется.

Отсутствие фокусированной временной перспективы, убеждение в том, что на будущее невозможно повлиять индивидуальными действиями, усиливает несамостоятельность, податливость и зависимость от других.

Далее, на основе полученных результатов, мы разработали комплекс практических упражнений для проведения со старшими подростками в рамках профориентационного сопровождения.

2.3. Комплекс практических упражнений для развития временной перспективы и профессионального самоопределения для старших подростков

На основе проведенных выше указанных результатов мы разработали комплекс мероприятий, нацеленных на ориентирование старших подростков на свое будущее время, на ознакомление их с набором существующих профессий, с понятием «профессиональные навыки» и с особенностями профессиональной деятельности, на осознание своего будущего, необходимости выбора и определения свое профессионального будущего.

Название: «Окно в мое профессиональное будущее» (Приложение Г).

Цель: научить детей строить планы, представлять себя в будущем, настраивать себя на переживание будущего времени.

Комплекс практических упражнений рассчитан на 9 занятий по 45 минут. Режим занятий – 2 раза в неделю.

Таблица 5

Комплекс практических упражнений для развития временной перспективы и профессионального самоопределения для старших подростков

	Блок 1	Блок 2	Блок 3
1	2	3	4
Цель	настроить учеников на свое будущее время, научить представлять и видеть себя в будущем	ознакомить учеников с набором существующих профессий, с понятием «Профессиональные навыки» и с особенностями профессиональной деятельности	научить осознавать свое будущее, необходимость выбора и определения свое профессионального будущего
Содержание	занятие 1. «Я сегодня и завтра»: упражнение «Колесо жизни»;	занятие 1. «Профессиональные навыки»: упражнение «Бизнес идея»;	занятие 1. «Мое призвание»: упражнение «Кто есть кто?»;

1	2	3	4
	сочинение «Я через 10 лет». занятие 2. «Что я хочу от жизни»: сочинение «Цель моей жизни»; упражнение «Антивремя». занятие 3. «Мое будущее»: упражнение «Жизненные перспективы»; упражнение «Будущее»	упражнение «Персонажи и профессии». занятие 2. «Тонкости профессиональной деятельности»: игра «Ловушки-капканчики»; игра «Один день из жизни». занятие 3. «Встать, суд идет!»: игра «Суд над безработным»	«Призвание». занятие 2. «Ценности моей жизни»: упражнение «20000 дней». занятие 3. «5 шагов»: упражнение «5 шагов»
Ожидаемые результаты	учащиеся научатся выстраивать жизненную перспективу, учатся строить планы, планировать ожидаемые результаты	учащимся раскрывается обширный мир профессий, открываются частные моменты отдельных профессий, учатся возможностям неудач, их решению и преодолению	учащиеся представляют себя в конкретной профессиональной деятельности, могут представить друг друга и помочь советом, учатся выстраивать профессиональную перспективу

Содержание комплекса практических упражнений для развития временной перспективы и профессионального самоопределения для старших подростков

Блок 1: «Я в будущем».

Цель: настроить учеников на свое будущее время, научить представлять и видеть себя в будущем.

Структура блока:

Занятие 1. «Я сегодня и завтра».

Цель занятия: определение себя в будущем, осознание жизненных

приоритетов, целей и планов для реализации.

1. Упражнение «Колесо жизни».

На схеме (Приложение Г) оценивается каждая из шкал – областей жизни. Затем расписываются цели, как можно улучшить сферы жизни, которые набрали меньше всего баллов [4].

2. Сочинение «Я через 10 лет».

Нужно написать письмо в свободной форме о том, как себя представляешь, каким, чего достигнул через десять лет. Необходимо подготовить листы бумаги, возможно, использование цветных ручек и карандашей.

Занятие 2. «Чего я хочу от жизни?».

Цель занятия: осознать свои ближайшие и дальнейшие жизненные цели, расставить приоритеты, описать необходимые действия для достижения планируемых результатов, развить умение ощущать время, его непрерывность, выявлять свои желания и жизненные цели.

1. Сочинение «Цель моей жизни».

Описать свои жизненные цели, но главное, описать самую главную цель, представить, как ее достичь, посредством чего, и представить, что будет, если эту цель достигнуть. Пишется в свободной форме, необходимо подготовить листы бумаги. Также возможно использование цветных ручек и карандашей.

2. Упражнение «Антивремя».

Суть упражнения в том, чтобы рассказать последнее культурное событие из своей жизни задом наперед. Например, про поход в кино вы рассказываете не с момента наведения марафета, а с момента окончания сеанса. «Антивремя» помогает разрабатывать мозг, тренировать творческое мышление. Упражнение проводится устно, возможно проведение в парах, либо выступает один человек перед классом.

Занятие 3. «Мое будущее».

Цель занятия: отработка умений ставить цели и планировать их

достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор, осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

1. Упражнение «Жизненные перспективы».

Инструкция участникам: «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугодия, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного». Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель.

Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение – это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть: – конкретным; – кратким; – сформулированным позитивно; – включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях; – написано в настоящем времени, как реально существующее. Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели [14].

Необходимо подготовить листы бумаги. Упражнение проводится

индивидуально, обсуждается в парах.

2. Упражнение «Будущее».

Инструкция участникам: «Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг». (Время 5–7 минут). После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микро-группы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10–15 минут сделать «видеоклип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

Упражнение проводится устно, ученикам может понадобиться лист бумаги или ватман, а также цветные карандаши или ручки.

Блок 2: «Я и профессии».

Цель: ознакомить учеников с набором существующих профессий, с понятием «Профессиональные навыки» и с особенностями профессиональной деятельности.

Структура блока:

Занятие 1. «Профессиональные навыки».

Цель занятия: научить выявлять и определять профессиональные навыки, показать необходимость развития профессиональных качеств, научить выявлять и определять профессиональные качества необходимые для конкретных профессий.

1. Упражнение «Бизнес-идея».

Задание: за 5 минут придумать какую-нибудь свою плодотворную бизнес-идею. То есть, в уме представить, что открываешь собственное дело.

Это дело, разумеется, будет выгодным.

Есть ограничение: в этом деле сразу должны быть подчиненные. И их должно быть ровно трое. Этим троим работников можно выбрать среди других участников тренинга.

Участников надо попросить быть максимально собранными и серьезными.

Когда время вышло, все по очереди рассказывают про свои бизнес-идеи. Ведущий или другие участники сразу же задают уточняющие вопросы.

Понадобятся листы бумаги для записи идеи. Обсуждение проводится перед всем классом [19].

2. Упражнение «Персонажи и профессии».

Перед началом занятия ведущий готовит карточки двух видов:

- известные персонажи,
- популярные профессии.

Количество карточек каждого вида должно соответствовать числу участников (если точное их число заранее неизвестно, можно сделать по максимуму). Список известных персонажей и популярных профессий ведущий составляет самостоятельно, с учетом уровня образованности участников.

Сама игра состоит из того, что участники по очереди из двух коробок вытаскивают по одной карточке: персонаж и профессия. Сначала сам данный участник рассуждает, как, на его взгляд, смог бы работать данный персонаж по данной профессии: какие у него были бы сильные стороны, какие слабые. Потом к нему могут присоединиться другие участники со своими мнениями.

Необходимо заранее подготовка карточек, упражнение проводится устно.

Занятие 2. «Тонкости профессиональной деятельности».

Цель занятия: повысить уровень осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий, повысить уровень осознания участниками типического и

специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

1. Упражнение «Ловушки – Капканчики».

Общая инструкция: каждая команда в течение 3-х минут на листочке записывает некоторые трудности на пути к нашей профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают. Выделяя такие трудности, обязательно должны подумать и о том, как преодолеть их.

После этого из каждой команды выбирается лидер, который и будет идти к своей профессиональной цели. Команды по очереди будут называть по одной трудности – ловушке, а лидер противоположной команды сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Команда, назвавшая данную трудность, также должна будет сказать, как можно было бы её преодолеть.

Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. К концу упражнения, у какого лидера окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки – капканчики) на пути к своей цели.

Подводится общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). Какие трудности оказались самыми тяжёлыми, лёгкими? Все ли трудности, действительно, встречаются в жизни? Во многом ли преодоление трудностей зависит только от нас?

Учащимся может понадобится бумага, обсуждение проводится устно всем классом [21].

2. Упражнение «Один день из жизни».

1. Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела

рассмотреть профессию «фотомодель».

2. Общая инструкция: Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне наш его работника – фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству.

Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

Игра проводится устно, участвует весь класс.

Занятие 3. «Встать, суд идет!»

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

Упражнение «Суд над безработным».

Как показывает опыт, игровой процесс с последующим обсуждением результатов способствует преодолению безработным человеком имеющихся субъективных преград на пути к успеху и помогает отнестись более реалистично к себе и своей конкурентоспособности на рынке труда.

Тема дискуссионного обсуждения – успех.

Группе предлагается обсудить:

- что такое «успех»?
- что такое «успех» для человека, потерявшего работу?;
- можно ли считать успешным пройденный трудовой путь, если в

настоящее время человек остался без работы?

– является ли преградой для человека на пути к успеху его состояние безработного?

– связано ли ощущение собственной неуспешности с утратой профессиональной значимости?;

– что мешает безработному человеку быть успешным в жизни?

Далее группе предлагается придумать некую легенду, то есть жизнеописание типичного безработного по следующей схеме: семья, образование, этапы трудовой жизни, потеря работы, поиск нового места работы, отношение к обществу, службе занятости.

После этого группа подразделяется на команды: выбирается участник, который сыграет роль «подсудимого», формируются группы «защиты», «обвинения», «присяжных заседателей».

«Обвинению» предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно «подсудимый» виноват в том, что на определенном этапе стал неуспешным в жизни (согласно придуманной легенде).

«Защита», как ей и полагается, приводит доказательства в пользу «подсудимого», считая, что «подсудимый» не может в полной мере нести ответственность за свой успех. Объективные процессы в обществе создают неблагоприятные условия для стабильной и успешной трудовой жизни.

Каждая из сторон судебного процесса может «приглашать свидетелей» для «дачи показаний» в защиту или против подсудимого.

«Присяжные заседатели» по ходу дела имеют право задавать любые уточняющие вопросы сторонам «обвинения» и «защиты».

Слушание дела включает и так называемое «последнее слово «подсудимого», в котором ему предлагается сформулировать и предъявить суду новую оценку проблемы, более объективно отнестись к позитивным и негативным сторонам ситуации безработицы, реально оценить возможности и перспективы своего трудоустройства и дальнейшего профессионального

развития.

Далее суд выносит свой вердикт – «виновен» или «не виновен» «подсудимый» в том, что он сегодня безработный. Если «виновен», то приговор выносится в форме обязательных практических мер, предписываемых «подсудимому» для успешного трудоустройства. Если «не виновен», то приговор может носить рекомендательный характер в виде системы мероприятий, которые помогут безработному человеку на пути к его трудоустройству.

В заключении следует обсуждение в группе результатов и подведение итогов игры.

Стоит отметить, что такая групповая форма работы с безработными позволяет комплексно решать узловые проблемы, препятствующие успешному трудоустройству.

Желательна предварительная подготовка с некоторыми участниками, которые будут активно участвовать в обсуждении, можно подобрать инвентарь, например, плащ для судьбы или молоток. Также стоит подготовить листы бумаги [24].

Блок 3: «Мое профессиональное будущее».

Цель: научить осознавать свое будущее, необходимость выбора и определения своего профессионального будущего.

Структура блока:

Занятие 1. «Мое призвание».

Цель занятия: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге, организовать образную рефлексию актуальной потребности профессиональных достижений.

1. Упражнение «Кто есть кто?».

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 (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)». Ещё перед началом самой 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.

Если игроков немного (6–8 человек), то показывать можно не одной рукой, а двумя (одной рукой – на одного человека, другой – на другого). Для большего количества участников лучше всё это проделывать одной рукой, иначе будет путаница.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, то есть чей об раз, 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.

Игра проводится устно, педагогу необходимо записывать результаты по ходу игры.

2. Упражнение «Призвание».

1. Тренер предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

2. Далее тренер предлагает визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый

участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует?

3. Далее следует обмен впечатлениями и обсуждение результатов визуализации в группе. Упражнение проводится устно, обсуждение всем классом.

Занятие 2. «Ценности моей жизни».

Цель занятия: осознать свой жизненный план, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Упражнение «20 000 дней».

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

1. Жизненные достижения растянуты по времени.
2. Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени.

Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Ведущий предлагает участникам написать список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей. Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность

изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время.

Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п.

Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Упражнение проводится устно, всем классом [29].

Занятие 3. «5 шагов».

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

Упражнение «5 шагов».

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

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый

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

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

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3–4 человека.

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

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

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять

этапов на своих листочках, затем 2–3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем, обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов – этапов) для данного человека.

Необходимо разделить учеников на группы, каждой группе понадобится по листу бумаги, затем проводится выступление групп и обсуждение все классом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможности личных достижений человека зависят от того, как именно он ощущает время и воспринимает себя в нем, какой он имеет взгляд на события своего прошлого, настоящего и будущего, как, в связи с этим, он организует свою собственную жизнь и деятельность, как он использует время для возможностей саморазвития и самосовершенствования, а также для собственного профессионального самоопределения.

Определение своего профессионального будущего является сложным и долгим процессом, от которого зависит удовлетворенность человека своей жизнью. Рано или поздно перед человеком встает выбор: какую профессию выбрать, как планировать дальнейшую профессиональную перспективу, как определиться с выбором так, что была возможность получать от этого удовольствие и развиваться в этом.

Процесс профессионального самоопределения является актуальным для каждого человека. Перед ним стоит вопрос выбора профессии, анализа собственных профессиональных качеств, построения профессиональной перспективы. Что особенно актуальным является для старших подростков и старшеклассников для своевременного принятия решения. Ведь именно в этот период для человека важно быть ориентированным на будущее время, уметь выстраивать жизненную перспективу, сделать профессиональный выбор и определиться со своим будущим.

В нашем исследовании мы рассмотрели данную тему с точки зрения многих авторов, занимающихся данными исследованиями, некоторые выводы по теоретическому обзору мы предоставили выше. Также мы определили диагностический инструментарий для выявления особенностей временной перспективы и профессионального самоопределения старшего подросткового возраста: «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо), «Статус профессиональной идентичности» (А.А. Азбель) и «Опросник профессиональной установки» (И.М. Кондаков).

Комплекс диагностических инструментов позволил нам выделить особенности старшего подросткового возраста:

1. Старшие подростки имеют рискованное, импульсивное отношение ко времени и жизни, отражают ориентацию на удовольствие в настоящем; отражают теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому; и не склонны относиться к жизни с пассивностью и безразличием.

2. Подростки находятся в состоянии кризиса выбора, исследуют альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытаются выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем.

3. Также ученики практически не склонны к навязанной точке зрения, что указывает на самостоятельность будущего профессионального выбора.

4. В целом, старшие подростки рационально подходят к выбору профессии, что проявляется в основательности, рационализме, рассудочности, готовности действовать по плану после обстоятельных рассуждений, а также в отношении выбор, ученики имеют высокую самооценку о себе и своих возможностях.

Также мы выявили взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения старшего подросткового возраста. Взаимосвязь подтвердилась на 95%, тем самым мы подтвердили свою гипотезу о том, что существует взаимосвязь между профессиональным самоопределением и временной перспективы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования, а также разработанный комплекс практических упражнений для обучающихся старшего подросткового возраста могут быть использованы педагогами-психологами, профконсультантами, классными руководителями старшего звена школы в работе по сопровождению психологической готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению.

Апробация и внедрение результатов исследования:

1. Результаты исследования представлены в формате научной статьи на XX Всероссийской студенческой научно-практической конференции Нижневартковского государственного университета (3–4 апреля 2018 г.);

2. Результаты исследования представлены в формате научной статьи на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в конкурсе студенческих научных работ по психолого-педагогическому направлению в номинации «Статья», где присвоен диплом 1-ой степени.

3. Результаты исследования представлены на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в тематической площадке «Психология в образовании» V Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», где присвоен диплом 2-ой степени.

4. Результаты исследования представлены в формате научной статьи на конкурсе студенческих научных работ КГПУ им. В.П. Астафьева по направлению: Психология, где присвоен диплом 3-ей степени.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 2001. 299 с.
2. Варганова И.И. Мотивация и временная перспектива старшеклассников // Национальный педагогический журнал. 2013. №2. С. 127–133.
3. Василевская К.Н., Нуркова В.В. Трудные для личности ситуации // Вопросы психологии: сетевой журн. 2002. №2. URL: <http://istina.msu.ru> (дата обращения: 20.03.2018).
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 1999. 176 с.
5. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. СПб.: Питер, 2000. 350 с.
6. Голубев А.М., Казачанская М.Г. Временная перспектива и мотивационные предпочтения // Психологические исследования. 2009. №2 (3). С. 70–77.
7. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. СПб.: Питер, 2006. С. 134–138.
8. Григорян Ф.Ф. Управление профессиональным выбором и профессиональным выбором и профессиональным самоопределением учащихся // Сборник материалов XXVI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 551–553.
9. Еремкин Ю.Л., Пчелкина О.А. Старшеклассник как субъект профессионального самоопределения // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества; актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях. 2016. С. 358–361.
10. Зарубин П.В., Сырцова А. Временная перспектива и Экономическая нестабильность // Психологические исследования: сетевой журн. 2013. №32 (6). URL: <http://psystude.ru> (дата обращения: 03.05.2018).

11. Зеер Э.Ф., Рудей О.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2008. 256 с.
12. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Спб.: Речь, 2010. 352 с.
13. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: учебное пособие. Гродно: ГрГУ, 2002. 167 с.
14. Кирейчева Е.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. Ялта, 2006. 80 с.
15. Красникова Ю.В. Профессиональная идентичность как основной элемент профессионального воспитания // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. Уфа, 2013. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4350/> (дата обращения: 30.05.2018).
16. Кузьмич Н.А. Взаимосвязь мотивации выбора и профессиональной направленности личности в профессиональном самоопределении // Экономика. Общество. Человек: межвузовский сборник. 2012. С. 199–211.
17. Леснянская Ж.А. Временная перспектива старшеклассников сельской школы, ее развитие и влияние на профессиональное самоопределение: автореф. дис. к-та псих. наук. Иркутск, 2008. 21 с.
18. Назарова М.Р. Выбор профессии – старшеклассник и проблемы самоопределения // Вестник технологического университета Таджикистана. 2016. С. 138–140.
19. Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика. Мн.: Тесей, 2005. 264 с.
20. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. М.: Наука, 2012. 390 с.
21. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. М.: ФОРУМ, 2007. 176 с.
22. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М.: Владос-пресс, 2013. 384 с.

23. Румянцева Н.С. К проблеме профессионального самоопределения старшеклассников: материалы научн. конференции. М.: Норма, 2004. 385 с.
24. Рябцева И.В. Анализ понятий «самоопределение» и «готовность к профессиональному самоопределению» в психолого-педагогической литературе // Педагогическое образование и наука. 2010. №8. С. 107–111.
25. Солдатов Д.В., Жильцова О.Н. Психологическое время личности в подростковом возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2011. №2. С. 247–251.
26. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология: учебники и учебные пособия. Ростов н/Д: Феникс, 2003. 544 с.
27. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. 29(3). С. 101–109.
28. Трубникова Н.И. Временная перспектива как важнейший компонент жизненного самоопределения // Мир науки, культуры, образования. 2010. №5. С. 137–138.
29. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. СПб.: Питер, 2009. 160 с.
30. Яценко Р.В., Ануфриева Е.В. К проблеме понятия «Временная перспектива» в психологической науке // Известия ВолгГТУ. 2014. №5 (16). С. 132–134.

Приложение А

«Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо)

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 – совершенно не верно, 2 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно) [12].

Таблица 1

	Утверждение	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2	Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3	Судьба многое определяет в моей жизни.					
4	Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5	На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6	Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7	Мне приятно думать о своем прошлом.					
8	Я действую импульсивно.					
9	Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10	Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11	Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12	Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13	Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14	Если уж чему-то суждено случиться, то от моих					

1	2	3	4	5	6	7
	действий это не зависит.					
15	Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16	Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17	Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18	Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19	В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20	Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21	Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22	В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23	Я принимаю решения под влиянием момента.					
24	Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25	В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26	Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27	В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28	Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29	Я скучаю по детству.					
30	Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					
31	Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32	Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33	Редко получается так, как я ожидаю.					
34	Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35	Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели,					

1	2	3	4	5	6	7
	последствиях и практических результатах.					
36	Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37	Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38	Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40	Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41	Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42	Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43	Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44	Я чаще слеую порывам сердца, чем доводам разума.					
45	Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46	Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47	Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48	Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49	Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51	Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52	Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53	Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54	Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55	Мне нравится, когда мои близкие отношения					

Продолжение Таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
	исполнены страсти.					
56	Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

«Методика изучения статусов профессиональной идентичности»

(А.А.Азбель)

Инструкция: Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответа: а, б, с, d. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты покажутся тебе равноценными, тем не менее, выбери тот, который в наибольшей степени соответствует твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них. Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший» [7].

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.

а) согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.

б) согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.

с) согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.

d) не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.

а) согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить.

б) согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).

с) не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.

d) не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.

a) согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.

b) не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.

c) не согласен, так как время анализировать спрос по профессии еще не пришло.

d) не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.

4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.

a) согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.

b) не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.

c) согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.

d) не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.

5. Мои родители выбрали мне будущую специальность.

a) согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.

b) не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.

c) не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии.

d) не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.

а) согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.

б) согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.

с) не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.

д) не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

а) не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.

б) согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.

с) согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.

д) согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.

а) согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.

б) согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.

с) не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбирать направление своей дальнейшей карьеры.

д) не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

a) не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.

b) согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.

c) согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться.

d) не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

a) согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.

b) согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.

c) не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.

d) не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

a) согласен, так как для меня главное – получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.

b) согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.

c) согласен, поскольку профессиональная учеба – не главное в жизни.

d) не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

a) согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.

b) не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне

ничего посоветовать.

с) согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.

д) не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

13. Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.

а) не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.

б) согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.

с) согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.

д) согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

а) не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.

б) не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.

с) согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.

д) не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

а) согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.

б) не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.

с) согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.

d) не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

a) не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили, и с ними уже бесполезно спорить.

b) не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.

c) не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам, и спорить со мной все равно бесполезно.

d) согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

a) согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности, и нет необходимости собирать какую-либо дополнительную информацию,

b) согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.

c) не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.

d) согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

a) согласен, по они были определены заранее моими родителями.

b) не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.

c) не согласен, я о них пока еще не задумывался.

d) согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

a) не согласен, пока мое профессиональное будущее – это множество

альтернативных вариантов выбора.

b) не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.

c) не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.

d) согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

a) не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.

b) согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.

c) не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе.

d) согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

«Опросник профессиональных установок подростка»

(И.М. Кондаков)

Инструкция. Прочитайте предложенные ниже высказывания. Если вы с ними согласны, то в бланке ответов обведите тот номер вопроса, с которым вы согласны. Если вы не согласны с высказыванием, то в бланке ответов ничего отмечать не надо. Время диагностики не ограничено [11].

Опросник

1. Я слишком плохо знаю мир профессий.
2. Выбор профессии не должен делаться под влиянием эмоций.
3. От многого сейчас ценного я могу отказаться ради перспективных профессиональных целей.
4. Если на моем профессиональном пути возникнут проблемы, то никак не из-за недостатка у меня ума.
5. Я с большим вниманием прислушиваюсь к каждому совету о моем профессиональном выборе.
6. В профессиональном выборе я чувствую беспомощность, и мне нужна чья-либо поддержка и помощь.
7. Уже сейчас мне стоит предпринимать конкретные шаги к выбору будущей профессии, а не ограничиваться лишь обдумыванием положения.
8. Я отличаюсь от других, поэтому и моя профессия будет особенной.
9. Нет сомнений, когда я выберу профессию, приложу все силы, чтобы стать первоклассным специалистом.
10. Мои требования к профессии такие же обычные, как и у моих сверстников.
11. В выборе профессии мне крайне не хватает собственной решительности.
12. Считаю, что мне необходим такой план, который позволит мне выбрать профессию абсолютно верно.

13. Я в состоянии многое в себе менять, чтобы соответствовать будущей профессии.

14. В будущей профессии я обязательно найду применение всем своим качествам.

15. Я чувствую себя значительно уверенней, когда знаю, что мой профессиональный выбор волнует и других.

16. Совершенно не знаю, какими критериями мне руководствоваться в выборе профессии.

17. Описания различных профессий имеют чаще всего не очень объективный характер.

18. Полагаю, что мне обязательно должна достаться не просто хорошая профессия, а такая, которая позволит проявиться моей индивидуальности.

19. У меня достаточно способностей, чтобы стать очень хорошим специалистом.

20. Мне кажется, что обычно не создается условий, чтобы человек работал с полной отдачей.

21. Совершенно не знаю, с чего начать свой профессиональный путь.

22. Даже если профессия уже выбрана, стоит еще и еще раз подумать на эту тему.

23. Для меня очень желательно как можно скорее приобрести социальную независимость.

24. Нет сомнений, что в моем профессиональном становлении мне будут сопутствовать счастье и удача.

25. В выборе профессии я слишком поддаюсь внешним влияниям, советам, примерам.

26. Временами я ругаю себя за излишнюю нерешительность в выборе профессии.

27. Для меня очень важно найти человека, который передал бы мне секреты профессионального мастерства.

28. Я чувствую эмоциональный подъем при мысли о возможностях, которые откроет передо мной моя будущая профессия.
29. Препятствия на моем профессиональном пути я обязательно преодолею, даже отказываясь при этом от чего-то личного.
30. Я совсем не тороплюсь любой ценой приобрести позицию взрослого.
31. Из-за моего невезения мне может не повезти и с выбором профессии.
32. Я не доверяю внешней привлекательности профессий.
33. В выборе профессии я полагаюсь в первую очередь на интуицию.
34. Мой профессиональный выбор будет окончательным и навсегда.
35. Я, вероятно, уступлю, если меня слишком настойчиво будут убеждать выбрать ту или иную профессию.
36. У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее.
37. Я не очень доверяю чувствам в выборе профессии.
38. Главное в моей будущей профессии – добиться личных достижений.
39. В будущей профессии мне хотелось бы делать что-нибудь исключительное.
40. В любом случае, если есть возможность учиться дальше, не следует торопиться идти работать.

Схема для упражнения «Колесо жизни»



ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу
Людмилы Евгеньевны Каюковой

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

На тему **Взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения
в старшем подростковом возрасте**

1. **Актуальность и значимость темы** не вызывает сомнений, поскольку особый интерес в этой связи представляет исследование временной перспективы и профессионального самоопределения в раннем юношеском возрасте, когда идет активный процесс становления личности, связанный с ее самоопределением и выбором жизненного пути.
2. **Положительные стороны работы.** Материал изложен ясно, четко, логично. Качественная проработка исследователем источников по изучаемой проблеме, опора на них в процессе раскрытия темы и грамотное использование отдельных положений в тексте научной работы.
3. **Аргументированность и конкретность выводов и предложений.** Выводы аргументированы и конкретны, соответствуют цели и задачам исследования
4. **Полнота проработки литературных источников.** Научные источники качественно проработаны и используются в работе.
5. **Качество общего оформления работы.** Текст оформлен аккуратно, таблицы, рисунки выполнены корректно.
6. **Уровень самостоятельности при работе над темой научной работы.** При проведении научного исследования автор проявил самостоятельность и инициативу, умение подбирать необходимую литературу, анализировать и обобщать теоретический материал, формулировать выводы и предложения.

Научный руководитель

к.пс..н., доцент
кафедры социальной психологии
ИППО КГПУ им. В.П.Астафьева  Т.Г.Авдеева

08.06.2018 г.

*Составлено
Н. руководителем
И. А. А. А.*

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Авдеева Татьяна Геннадьевна avd_2005_61@mail.ru / ID: 815245

Проверяющий: Авдеева Татьяна Геннадьевна (avd_2005_61@mail.ru / ID: 815245)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://www.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 402
Начало загрузки: 16.06.2018 07:45:22
Длительность загрузки: 00:00:01
Имя исходного файла: Каюкова Л.Е.
Заимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения старшекласников
Размер текста: 482 кБ
Символов в тексте: 63460
Слов в тексте: 7227
Число предложений: 539

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 16.06.2018 07:45:24
Длительность проверки: 00:00:01
Комментарии: не указано
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
35,54%	0%	64,46%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,12%	8,3%	Реферат - Игровые методы ...	http://studmed.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	3	22
[02]	4,84%	6,57%	Профориентационная игра ...	http://lib.podelise.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	3	12
[03]	4,52%	4,53%	Особенности форм и метод...	http://Lektzii.org	12 Июл 2016	Модуль поиска Интернет	17	17

Еще источников: 17
Еще заимствований: 26,0

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Лаюкова Людмила Евгеньевна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать
(доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную
мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной
программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста /
магистра /аспиранта

(нужное подчеркнуть)

На тему:

Взаимосвязь временной перенективности и профессиона-
льного самооценки в старшем
подростковом возрасте
(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном
по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить
доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в
течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с
правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных
лиц.

18.06.18
(дата)


(подпись)