

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

НИКОЛАЕВА КРИСТИНА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА
СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тихонович
Т.Ю.

Обучающийся
Николаева Кристина Андреевна

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ.....	6
1.1. Понятия профессионального самоопределения, профессионального выбора и профессиональной направленности в психологии	6
1.2. Психологические особенности детей в подростковом возрасте....	20
1.3. Психологические факторы профессионального самоопределения старших подростков.....	24
1.4. Возможности применения социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников	30
Выводы по Главе 1	35
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА СТАРШЕКЛАССНИКОВ	38
2.1. Организация и методики исследования.....	38
2.2. Анализ результатов исследования	41
2.3. Комплекс занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанного профессионального выбора старшеклассников.....	47
2.4. Анализ результативности применения комплекса занятий с элементами социально-психологического тренинга для развития осознанного профессионального выбора старшеклассников.....	56
Выводы по Главе 2	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы профессионального самоопределения привлекают ученых на протяжении длительного времени. В отечественной психологии и педагогике накоплен широкий опыт в области изучения профессионального самоопределения и рассмотрения его особенностей в подростковом и юношеском возрастах (Л.И. Божович, А.Е. Голомшток, Е.А. Климов, И.С. Кон, А.К. Осницкий, А.А. Реан, Б.А.Федоришин, Д.И. Фельдштейн, и др.). Проблема профессионального самоопределения личности рассмотрена и многими зарубежными исследователями (Э. Гинзберг, Х. Дибберн, А. Лоуренс, А. Маслоу, Ф. Парсон, Д. Сьюпер, М.И. Томас, С. Фукуяма, Х. Хекгаузен, Дж. Холланд, и др.).

Профессиональное самоопределение — ключевой и значимый процесс, ведь верно выбранная профессия служит залогом успешного жизненного пути и формирования человека как личности. В психологии профессиональное самоопределение считается важной составляющей профессионального становления личности.

Исследователи придерживаются двух точек зрения, рассматривая понятие профессионального самоопределения. По мнению А. М. Кухарчук, Чебышевой В. В. и др. данный процесс понимают как обусловленный теми или иными факторами выбор, и с другой стороны — как непрекращающийся процесс, как считают Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов и др.

Профессиональный выбор учащихся рассматривали в своих трудах такие отечественные исследователи, как В.А. Бодров, Е.А. Климов, В.И. Крюкова, А.М. Кухарчук, Н.С. Пряжников, Т.А. Фирсова, П.А. Шавир, и др.

Основными идеями научных подходов к определению понятия «профессиональный выбор» выступают: связь ситуации принятия решения с жизненными целями; процессуальная характеристика профессионального выбора, находящимся под влиянием мотивов личности и факторов среды; обоснование адекватной Я-концепции через развитие психической активности

личности, основанной на мировоззренческом выборе, учебно-профессиональной мотивации и устойчивой самооценке.

Профессиональный выбор – это психологическая готовность личности к осознанному принятию решения в отношении трудовой деятельности, карьеры, профессионального самоопределения.

Проблемы профессионального выбора и профессионального самоопределения старшеклассников актуальны в современном мире в связи с планами модернизации образования и недостаточностью или отсутствием профориентационной работы в учреждениях среднего образования. Эти проблемы позже отражаются на этапах профессиональной деятельности, как неудовлетворенность выбранной профессией, и среднего специального и высшего вузовского образования, как неудовлетворенность изучаемой специальностью.

В связи с этим актуализируется необходимость разработки теоретических подходов и педагогических технологий, позволяющих учитывать особенности развития профессионального выбора, возрастные особенности учащихся старших классов, используя потенциал личностно-ориентированного образования.

Цель исследования – выявить возможности социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников.

Объект исследования – профессиональный выбор старшеклассников.

Предмет исследования – социально-психологический тренинг в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия профессионального самоопределения, профессионального выбора и профессиональной направленности в психологии.

2. Изучить возрастные особенности детей в подростковом возрасте.

3. Изучить психологические факторы профессионального самоопределения старших подростков.

4. Изучить возможности применения социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников.

5. Эмпирическим путем выявить особенности профессионального выбора старшеклассников.

6. Апробировать и реализовать комплекс занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанного профессионального выбора старшеклассников.

7. Выявить эффективность результатов проделанной работы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация комплекса занятий с элементами социально-психологического тренинга поможет старшеклассникам в развитии осознанного профессионального выбора.

Методы исследования:

1) теоретические – анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

2) эмпирические методы – тестирование, метод опроса;

3) методы количественной и качественной обработки данных.

База исследования: МАОУ СШ г. Красноярска. В исследовании принимали участие 26 учащихся 9 класса.

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятия профессионального самоопределения, профессионального выбора и профессиональной направленности в психологии

Вопрос профессионального самоопределения исследуется в разных областях науки: психологии, социологии, педагогике. В различных научных сферах выделяют множество точек зрения, рассматривая понятие «профессиональное самоопределение».

Понятие «самоопределение» также можно заметить в научных исследованиях в разных значениях.

В социологическом знании самоопределение понимается как этап качественных изменений, в процессе которых происходит интеграция молодых людей в определённые социальные структуры и сферы жизни. На этом этапе молодёжь закрепляется в качестве стабильного элемента этих структур.

В психологии самоопределение в основном рассматривается как процесс, в рамках которого исследуются психологические механизмы, обуславливающие участие человека в различных социальных структурах, и происходит формирование определённого состояния личностного самоопределения [19].

Проблемой самоопределения в психологии занимался, в частности, советский психолог и философ С.Л. Рубинштейн, который заложил теоретическую основу для её изучения.

Он считал, что самоопределение тесно связано с тем, как человек взаимодействует с окружающим миром. Отношение человека к самому себе является ключевым моментом в понимании феномена самоопределения и, в

значительной степени, зависит от его отношения к окружающим и окружающих к нему [35].

Как считает советский психолог К.А. Абульханова-Славская, самоопределение – это качество личности, которое помогает человеку понять своё место в обществе. Оно формируется через систему отношений человека с окружающим миром. В своих идеях она опирается на работы С.Л. Рубинштейна и считает, что самоопределение – самодетерминация, собственная активность личности, осознанное стремление занять определенную позицию в жизни [2].

Понятие «самоопределение» можно соотнести с такими понятиями как самоактуализация, самореализация. Процесс профессионального самоопределения – это длительный процесс, в процессе которого происходит поиск смысла на своем профессиональном пути для дальнейшей самореализации и самоактуализации в трудовой деятельности. Иными словами, суть профессионального самоопределения заключается в поиске и осознании личного смысла как в выбранной или уже выполняемой работе, так и в самом процессе определения своих профессиональных ориентиров [19].

Американский психолог К. Роджерс также рассматривал самоопределение через самоактуализацию. Самоактуализация – стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации всех возможностей своего организма. Главная цель организма – рост и развитие. Для гармоничного развития человеку необходимо стремиться к здоровому росту, быть свободным от ограничений и установок прошлого и настоящего. В самоопределении личности важно осознавать значение свободы и ответственности в жизни. Личность, которая находится в постоянном процессе изменений, может считаться полноценно функционирующей: она свободно реагирует и воспринимает свои реакции на обстоятельства, стремится к самоактуализации.

Профессиональное самоопределение тесно связано с осознанием себя как активного участника своей деятельности. В результате этого процесса

формируется представление человека о самом себе, его «Я-образ». Субъектная позиция человека способствует пониманию своих ценностей, мотивов и потребностей. Это, в свою очередь, формирует самосознание [7].

Понимание своей сущности, осознание личных качеств и психических особенностей, своего «Я», то есть самопознание личности, создаёт систему социальных и нравственных ориентиров и оценок, которые влияют на процесс профессионального самоопределения.

В своих работах Е.А. Климов рассматривает «профессиональное самоопределение» как одноразовый акт принятия решения, или краткосрочный процесс, который желательно максимально ускорить, или сократить. Он считает, что процесс принятия выбора профессиональной школы старшеклассником может показаться разовым и даже мимолетным, но это только кажущаяся мимолетность событий. Фактически они осуществляются по формуле: «моменты плюс вся предыдущая жизнь» [18, с. 116].

В.Ф. Сафин определял профессиональное самоопределение как процесс, в ходе которого человек вырабатывает своё отношение к профессиональной сфере и реализует свой потенциал посредством согласования внутренних личностных потребностей с социально-профессиональными требованиями.\

По мнению Н.С. Пряжникова, профессиональное самоопределение заключается в поиске смысла в своей профессиональной деятельности. Однако этот смысл, как и счастье, быстро теряет ценность и оставляет чувство пустоты. Действительно важно не само понимание этого смысла, насколько важен процесс его поиска на своем профессиональном пути [31].

Таким образом, профессиональное самоопределение представляет собой процесс, в ходе которого человек осмысливает и осознаёт свои жизненные ценности и принципы. Он формирует цели и задачи, определяет способы их достижения, сравнивает ценности и идеалы и выбирает наиболее значимые для себя. В результате этого процесса человек занимает определённую позицию по отношению к различным вопросам.

В своих исследованиях Э.Ф. Зеер определяет профессиональное самоопределение как инициативный и осознанный процесс выявления и понимания своих профессионально-психологических ресурсов, соответствующих специфике и требованиям выбранной профессиональной деятельности. Помимо этого, он подчеркивает важность поиска внутреннего смысла и значимости выполняемой работы в контексте актуальных социально-экономических условий, что способствует более осознанному и гармоничному формированию профессиональной идентичности [15].

Л.И. Божович в своих работах интерпретирует профессиональное самоопределение как важное личностное новообразование, характерное для данного возрастного этапа. Оно связано с развитием внутренней позиции взрослого человека, его осознанием себя как полноценного члена общества и необходимостью принимать решения, касающиеся будущего. В итоге, одним из ключевых итогов процесса профессионального самоопределения у старшеклассников становится осознанный выбор профессии, который отражает их личностные и социальные установки [6].

В трудах М.Г. Потаповой отмечается, что ключевой итог профессионального самоопределения в юности – это появление у молодых людей стремления занять позицию взрослого, осознать своё место в мире, разобраться в своих желаниях и способностях. Поэтому характерным для юношеского возраста является формирование личного профессионального и жизненного плана.

Е.М. Борисова определяет процесс профессионального самоопределения как осознанный выбор профессии, который включает в себя определённую структуру, состоящую из нескольких ключевых компонентов:

- позитивное отношение к труду и профессиональной деятельности;
- потребность в осознанном осуществлении профессионального выбора, исходя из собственных возможностей;
- умение учитывать и применять свои способности при формировании профессиональных предпочтений;

- наличие необходимых знаний и умений, необходимых для правильного выбора профессии;

- адекватная самооценка своих профессионально-значимых качеств, которая способствует более осознанному принятию решений [7].

Российский психолог Г.В. Резапкина выделяет следующие критерии психологической готовности школьников к выбору профессии:

- своевременность профессионального самоопределения;
- осознанность профессионального выбора;
- реалистичность профессиональных планов;
- непротиворечивость профессионального выбора [34].

Данные критерии являются взаимосвязанными, поэтому должны рассматриваться в совокупности.

С точки зрения теории принятия решений, профессиональное самоопределение рассматривается как осознанный процесс выбора профессии. Исследователи А.В. Карпов и И.В. Кузнецова считают, что этот процесс включает подготовку и принятие решений на мотивационно-личностном уровне.

Осознанный выбор профессии включает в себя процессы принятия решения. Профессиональное самоопределение отличается от профессионального выбора. Последний — это решение, которое касается только ближайшего будущего школьника и не связано с долгосрочными жизненными целями. Самоопределение личности (включая профессиональное) связано с понятиями «самоактуализация», «самореализация» и «самоосуществление» [4].

На основе исследований таких авторов, как Б.М. Бим-Бад, А.А. Грицанов, В.И. Даль и М.И. Еникеев, профессиональный выбор в процессе профессионального самоопределения учащегося можно рассматривать с разных позиций:

- как самостоятельное управление своей судьбой, основанное на личном выборе и ответственности за него;
- как динамический процесс и результат, в ходе которого личность формирует собственную позицию, определяет цели и выбирает средства для реализации своих жизненных планов в конкретных условиях;
- как ключевой механизм формирования личностной зрелости, проявляющийся в осознанном определении человеком своего места в системе социальных отношений;
- как акт выбора и утверждения собственной позиции в условиях возникновения проблемных или критических ситуаций социального характера, требующих принятия ответственных решений [12].

Согласно мнению С.В. Кульневича, термин «выбор» трактуется как сочетание морального права и психологической подготовленности, позволяющее человеку осознанно демонстрировать свободу воли в рамках конкретных действий и поступков. Это включает в себя определение целей, выбор способов их реализации, а также поиск возможных решений возникающих проблем. Таким образом, выбор выступает как важный аспект сознательной ответственности и внутренней готовности к принятию самостоятельных решений в различных сферах жизнедеятельности.

Профессиональный выбор понимается как сознательный, самостоятельный и ответственный процесс определения области деятельности, целей и способов реализации профессиональных стремлений и планов. Он основывается на опыте анализа ситуаций, имеющих важное значение для профессионального самоопределения, и способствует достижению высокой эффективности в личностно-профессиональной ориентации и развитии.

Психологи Л.В. Абдалиева, Ю.В. Кобазова, Л.М. Митина, М.В. Паромонова отмечают, что выбор профессии есть сознательное определение человеком области деятельности, которой он намеривается овладеть и длительно заниматься.

Профессиональный выбор — это сложный многосоставной процесс, в ходе которого человек определяет для себя сферу деятельности, соответствующую его личностным особенностям, интересам, ценностям, а также социальным условиям и требованиям профессиональной деятельности. В отечественной психолого-педагогической литературе подчеркивается, что данный процесс имеет личностную, социальную и деятельностьную составляющие [16].

Анализ существующих подходов к проблеме выбора, выполненный такими исследователями, как Е.А. Климов, А.П. Чернявская, С.Н. Чистякова и другими, позволил выделить ключевые составляющие профессионального выбора в юношеском возрасте

1. Когнитивный компонент характеризуется уровнем владения знаниями и умениями, необходимыми для осознанного осуществления профессионального выбора. Этот компонент включает понимание роли выбора в будущем профессиональном развитии. Основные признаки этого компонента включают:

- наличие информации о характере и содержании процесса профессионального выбора;
- знание закономерностей и особенностей этого процесса, что способствует формированию у учащихся умения самостоятельно, ответственно и осознанно принимать решения о профессиональной ориентации.

2. Эмоциональный компонент отражает субъективное психологическое состояние учащихся, их эмоциональную настройку и внутреннее отношение к предстоящему выбору профессии.

3. Мотивационный компонент профессионального выбора показывает желательное состояние профессиональной самоориентации, которое еще не реализовано. Основными признаками данного компонента являются:

- интерес к будущей профессиональной деятельности, выражающийся в осознанной потребности и активности в процессе выбора;

- интернальный локус контроля, то есть внутренняя позиция ответственности за собственные действия и их результаты, включая принятие ответственности за профессиональный выбор;

- профессиональные намерения — осознанные планы и стремления, возникающие у учащихся вследствие понимания необходимости предпринимать определенные действия в соответствии с собственной программой поведения.

4. Проективный компонент связан с умением планировать и прогнозировать свою будущую профессиональную деятельность, а также выбирать конкретные виды деятельности, средства и этапы её достижения, адекватные поставленным задачам. Ключевые показатели этого компонента включают способность к целеполаганию, разработке планов и предвидению возможных последствий своих решений.

Для определения уровня сформированности профессиональной перспективы мы взяли за основу работы Е.А. Климова и Н.С. Пряжникова, в которых говорится о необходимости формирования в юношеском возрасте к моменту выбора профессии личных профессиональных планов [18].

Е. А. Климов выделяет четыре типа личного профессионального плана:

- отсутствие самостоятельно построенного профессионального плана.

За учащегося это делают другие: родители, товарищи, учителя;

- личный профессиональный план построен самостоятельно, но на очень неполной ориентировочной основе. Например, учтено только своё желание или позиция сверстников и другое;

- личный профессиональный план построен с учётом многих существующих обстоятельств конкретной ситуации выбора профессии;

- дополнительно к предыдущему пункту сформирована готовность самостоятельно строить новые личные профессиональные планы в усложняющихся и изменяющихся условиях [18].

Личный профессиональный план, понимаемый как мысленный образ, является важным психическим регулятором профессионализации человека.

5. Операциональный компонент отражает практическую подготовленность учащегося к основным способам реализации профессионального выбора. Основными показателями данного компонента являются:

- владение способами и приёмами организации и реализации профессионального выбора,
- готовность преодолевать препятствия и принимать решения.

Данный компонент обеспечивает осознанный анализ личностных альтернатив в процессе принятия решения о профессиональном выборе.

Профессиональный выбор в педагогике и психологии представляет собой комплексный личностно-ориентированный, деятельностный и социально обусловленный процесс. Он включает в себя осознание собственной личности, формирование профессиональных предпочтений, активный поиск необходимой информации и принятие решения, которое способствует достижению профессиональной самореализации [29].

Г.Н. Ларина выделяет в структуре профессионального самоопределения три основных компонента:

1. Эмотивный компонент включает эмоционально-ценностное отношение человека к процессу профессионального выбора, его эмоциональную устойчивость и ясность профессиональных целей. Он характеризует ориентацию на поиск и проектирование личностных и профессиональных траекторий развития.

2. Когнитивный компонент состоит из знаний о мире профессий, а также представлений о собственных способностях и возможностях в контексте интересующей профессиональной деятельности.

3. Поведенческий компонент отражает готовность к осознанному профессиональному выбору и проявляется в самостоятельности и ответственности при принятии решений о будущей профессиональной деятельности [23].

Анализ понятий «профессиональный выбор» и «профессиональное самоопределение» позволил понять, что на успешный профессиональный выбор подростка оказывают влияние различного рода ситуации: социальные, психологические, культурные, политические, психолого-педагогические.

На основе вышеизложенного под профессиональным выбором понимается психологическая готовность учащегося осознанно, самостоятельно и ответственно определять цели, средства и реализовывать профессиональные планы и намерения.

На сегодняшний день наиболее актуальной является проблема осознанности в профессиональном самоопределении личности. Ключевым показателем успешности и осознанности профессионального формирования является способность человека находить личностный смысл в своей профессиональной деятельности. Важным аспектом является самостоятельное проектирование и творчество в профессиональной жизни, а также ответственное принятие решений относительно выбора профессии, специальности и места работы [47].

Осознанность в профессиональном самоопределении представляет собой совокупность личностных характеристик, включающую глубокое осмысление собственных интересов, возможностей, ценностей и требований, связанных с профессиональной деятельностью. В психологической литературе она рассматривается как ключевой фактор формирования профессиональной зрелости, достижения успеха и ответственности. Развитие этой осознанности способствует принятию обоснованных решений, стабильному профессиональному росту и эффективной социальной адаптации.

А.Н. Леонтьев подчеркивает, что осознанность является ключевым компонентом профессиональной зрелости и успешности [24].

Профессиональная осознанность определяется как черта, которая включает в себя три компонента:

- я знаю, кем я хочу быть;
- я достаточно информирован о будущей профессии;
- я знаю свои способности, склонности, интересы и то, насколько они соответствуют моему выбору профессии.

Вышеизложенные компоненты профессиональной осознанности можно представить в виде короткой формулы: «хочу – могу – надо», где «надо» означает требования профессии к возможностям человека, «могу» – индивидуальные особенности личности, «хочу» – её профессиональные намерения.

Намерение – это осознание человеком поставленных перед ним задач, обусловленных его личными или общественными интересами и потребностями, а также формулирование цели и выбор средств для ее достижения. Оно формируется в ситуациях, когда цель деятельности находится на расстоянии, а её достижение требует времени; когда непосредственное удовлетворение потребности невозможно, и необходимо преодолеть промежуточные этапы, которые сами по себе не обладают сильной побудительной силой. Важной чертой намерения является то, что оно возникает до самого момента выбора действия [38].

О.В. Жданова определяет профессиональное намерение как волевой акт, состоящий в осознании человеком поставленной цели, принятии решения относительно выбора конкретной профессии и осуществлении практических действий для реализации этого решения.

Целенаправленность на профессиональную деятельность возникает в определённый период развития личности и на этом этапе становится ключевым личностным новообразованием. Она формируется в результате комплексного социально-нравственного, профессионального и личностного самоопределения, а также через процесс реализации трудовой, учебной или профессиональной деятельности [25].

В зависимости от преобладания определённых внутренних мотивов выделяют три типа направленности личности:

- 1) общественную — характеризующуюся преобладанием стремления действовать в интересах других людей, коллектива или общества в целом;
- 2) личную — выражающуюся в преимущественном желании действовать ради собственного престижа, благополучия и самоутверждения;
- 3) деловую — проявляющуюся в стремлении заниматься разнообразными делами, включая профессиональную деятельность [25].

Указанные виды направленности можно объединить в профессиональную направленность, которая синтезирует деловые, личные и общественные отношения и является составной частью общей направленности личности.

Структура профессиональной направленности включает в себя три компонента:

1. Праксический (поведенческий) компонент профессиональной направленности. Связан с особенностями проявления направленности в профессиональной деятельности.

Эти проявления выражены в эмоциональном отношении к своей профессии, поэтому эмоциональный компонент в структуре направленности личности влияет на результативность профессиональной деятельности.

2. Когнитивный (оценочный, познавательный) компонент профессиональной направленности.

Связан с осознанием личностью собственных профессиональных целей и содержанием деятельности. Соотношения указанных компонентов на высших уровнях диспозиции могут быть различными.

Н.В. Кузьмина выделяет качественные характеристики компонентов профессиональной направленности [21].

Содержание практического компонента направленности раскрыто ею по следующим характеристикам:

- определенность – характеризует уровень сформулированности интересов, склонностей личности к определенной профессиональной деятельности;
- валентность – раскрывает степень связи профессиональной направленности с другими видами направленности личности специалиста;
- специфичность – позволяет установить степень взаимосвязи профессиональной направленности специалиста с психологической структурой его деятельности (профессиональной);
- центральность – выражает степень взаимосвязи профессиональной направленности и рефлексивными особенностями специалиста [21].

В рамках содержания эмоционально-когнитивного компонента направленности, по Н.В. Кузьминой, выделяются следующие характеристики:

- удовлетворённость, которая служит показателем силы эмоционального отношения специалиста к своей профессиональной деятельности;
- целеустремлённость, отражающая осознанность специалистом своих профессиональных целей и задач;
- сопротивляемость, обозначающая субъективное восприятие и способность преодолевать профессиональные трудности, возникающие в ходе деятельности;
- избирательность, которая позволяет определить характер мотивов, повлиявших на выбор профессии специалистом;
- осознанность, характеризующая уровень сознательного отношения специалиста к своей профессиональной деятельности;
- устойчивость, показывающая степень согласованности личных профессиональных планов с реальным содержанием и требованиями его профессиональной деятельности [21].

Согласно мнению Н.В. Кузьминой, профессиональная направленность представляет собой комплексное образование, объединяющее в себе интересы, склонности к определённой профессии, а также свойства, которые связывают цели, побудительные мотивы и эмоциональное отношение к профессиональной деятельности. Взгляд Н.В. Кузьминой о формировании профессиональной направленности поддерживают такие учёные, как Г.А. Гектина, Н.В. Пустовалова, Г.А. Томилова и другие специалисты, разделяющие её концепцию и подчеркивающие её важность в процессе профессионального становления [21].

Е.А. Климов рассматривал формирование профессиональной направленности в качестве значимого направления развития человека как субъекта труда [18].

Таким образом, исходя из вышеизложенного, профессиональное самоопределение тесно связано с личностным самоопределением. В современной научной практике выделяются два основных подхода к исследованию данной проблемы. Первый подход сводит профессиональное самоопределение к процессу выбора конкретной профессии. В то время как второй подход рассматривает профессиональное самоопределение как одну из форм общего процесса самоопределения личности, охватывающую более широкий спектр её личностных ориентиров и целей.

Профессиональное самоопределение охватывает весь жизненный цикл профессиональной деятельности человека — начиная с зарождения профессиональных намерений и заканчивая завершением трудовой деятельности. Вершиной этого процесса считается момент принятия окончательного решения относительно выбранной профессии, который служит ключевым этапом в формировании профессиональной идентичности.

1.2. Психологические особенности детей в подростковом возрасте

Подростковый возраст – это особый период онтогенетического развития человека, его особенность заключается в промежуточном положении между двумя периодами, а именно период детства и зрелости.

В подростковом возрасте происходят интенсивные процессы формирования личности и преобразования социального опыта, которые реализуются через активную деятельность индивида по изменению самого себя и развитию собственного «Я». Ключевым аспектом становления личности и индивидуальности в этот период является развитие чувства эмоциональной зрелости и углубление самопознания. Таким образом, именно подростковый возраст играет решающую роль в определении дальнейшего жизненного пути человека. В этот период формируются основы для утверждения своей независимости, развития индивидуальности и определения жизненных целей и планов на будущее [3].

Проблему особенностей подросткового периода изучали такие исследователи как Л.С. Выготский, М.И. Еникеев, М.С. Каган, Д.А. Леонтьев, В.С. Мухина и т.д. И.С. Кон в своих трудах полагает, что основными отличительными особенностями, описывающими период подросткового возраста, является «фундаментальные изменения, происходящие внутри самого подростка, имеющие радикальное значение для его развития и для взаимодействия с социумом» [20, с. 58].

Существует достаточно много разных мнений исследователей на определение возрастных рамок подросткового возраста. Границы этого возраста весьма условны, обратимся к общепринятой периодизации психического развития Д.Б. Эльконина. Автор разделяет подростковый период на младший подростковый возраст, границы которого растянуты от 11-12 до 15 лет и старший подростковый, который наступает примерно в 15 лет и заканчивается в 17–18, такой период еще называют отрочеством или ранней юностью.

Д.Б. Эльконин полагал, что ведущая деятельность детей в подростковом возрасте – это общение со сверстниками.

В подростковый период организм человека претерпевает множество изменений, в этот период наблюдается бурный процесс полового созревания. В сознании подростка меняется система его социальных отношений и установок. Этот период отмечается волнообразное развитие подростка, наблюдаются скачки в психическом и физическом развитии, которые не всегда происходят синхронно, поэтому затруднительно определить точные временные рамки подросткового возраста. Каждый организм индивидуален, для одних детей вступление в подростковый период наступит раньше, для других позже, а пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

Л. И. Божович отмечает, что подростковый период начинается с кризиса, который обычно протекает бурно и трудно как для самого ребенка, так и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом [5].

Как отмечает в своих исследованиях Л.Ф. Обухова, данный период жизни человека крайне важен, поскольку именно тогда закладывается фундамент социальных установок, нравственных принципов, самооценки, взаимоотношений с окружающими и восприятия мира.

В подростковом возрасте дети сталкиваются с рядом трудностей в обучении, которые во многом обусловлены развитием их познавательных способностей. Успешность обучения в этот период зависит от мотивации, стремления и понимания его значимости для себя. Общественно-полезная деятельность и общение со сверстниками становятся приоритетными для подростка, что помогает ему определить свои профессиональные интересы. Учёба приобретает для него личный смысл [3].

В период полового созревания у подростка происходят ощутимые изменения в физическом и социальном развитии. Это время перехода от детства к взрослой жизни, когда ребёнок переживает бурные перемены во всех сферах своей деятельности [11].

Т. В. Гармаева считает, что ключевой аспект психического развития в этот период — это переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития подростка отражает процесс взросления и взаимоотношения между подростком и обществом [8].

В подростковом возрасте происходит развитие навыков теоретического и рефлексивного мышления, а также увеличение избирательности внимания и восприятия. Этот период отмечен активным формированием творческого мышления и одновременно возникновением потребности быть частью коллектива, при этом сохраняя индивидуальность. Важной особенностью этого этапа является интенсивное развитие самооценки, которая зачастую бывает недостаточно адекватной и во многом зависит от положения подростка в его референтной группе, определяя его социальную идентичность и эмоциональное состояние [27].

Подросток стремится доказать свою взрослость и самоутвердиться. По мнению Д.Б. Эльконина, центральным новообразованием этого возраста является чувство взрослости. Подростку важно познавать себя, свои личностные качества и сравнивать себя с окружающими.

Согласно взглядам Л.И. Божович, в подростковом возрасте происходит преобразование отношения человека к себе и окружающему миру. В этот период закладываются основы мировоззрения и формируются жизненные планы, которые в дальнейшем станут ориентиром для самостоятельной жизни. Хотя подросток ещё не достиг полного физического, психического или социального взросления, он испытывает сильное желание занять равное с взрослыми положение в обществе и проявляет стремление к признанию и самостоятельности [5].

Еще одним важным новообразованием этого периода является самоопределение. Важным аспектом в развитии личности подростка является самоопределение. Перед подростками общество ставит важную задачу – найти и выбрать будущую профессию. В этот период молодые люди начинают

лучше понимать себя, свои способности и возможности, осознают своё место в обществе и жизненное предназначение.

Учёные, изучающие подростковый возраст, полагают, что ведущим видом деятельности в этот период является интимно-личностное взаимодействие. Именно через процесс общения у подростков формируются важнейшие новообразования: развитие самосознания, переосмысление ценностных ориентиров и освоение социальных норм.

В подростковом возрасте меняется структура общения человека: оно всё больше концентрируется вокруг группы сверстников. Взаимодействие с ними играет важную роль в жизни подростков, помогая формировать моральные ценности, учиться взаимодействовать и осваивать социальные модели поведения [20].

В подростковом возрасте круг общения обычно расширяется, но при этом дружеские отношения становятся более избирательными. Ребёнок в этот период занимает новую социальную позицию, которая характеризуется стремлением к независимости от взрослых [20].

Эрик Эриксон видел в подростковом возрасте не просто период физиологических изменений, а сложный и критический этап психологического развития, определяющий будущую жизнь человека. Для него ключевым моментом являлось не просто созревание тела, а глубинные духовные трансформации, формирование собственной системы ценностей и убеждений, своего рода философии жизни. Эриксон подчёркивал важность интеграции всего накопленного опыта, всех знаний о себе, своих сильных и слабых сторонах, своих желаниях и страхах, в единую, целостную картину "Я". Этот процесс сводился к созданию прочной и устойчивой личной идентичности, чувства собственного "Я", которое определяет место человека в мире и направляет его действия. Без успешного прохождения этого этапа, по мнению Эриксона, человек рискует ощущать постоянную неуверенность в себе, испытывать трудности в построении значимых межличностных отношений и достижении жизненных целей.

По мнению Ж. Пиаже, подростковый возраст рассматривается как заключительный этап когнитивной децентрации. Это означает, что подросток освобождается от эгоцентрического восприятия мира, от привязанности к конкретным, осязаемым вещам и начинает понимать сложность и изменчивость окружающей действительности. Он учится видеть ситуации с разных точек зрения, учитывать мнения других людей, понимать относительность и многогранность событий. Этот когнитивный рост является важнейшим фактором в формировании взрослой личности.

Таким образом, социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется тем, что у подростка появляются новые ценности, он стремится к самостоятельности, из-за чего могут возникать конфликты с родителями, которые продолжают его опекать. Подросток начинает иначе относиться к учёбе в школе: теперь это место, где он может развивать отношения со сверстниками, стремиться к взрослой жизни, расширять свой социальный опыт как в физическом, так и в духовном плане.

1.3. Психологические факторы профессионального самоопределения старших подростков

Проблема профессионального самоопределения является актуальной в старшем подростковом возрасте. Исследователи уделяют профессиональному самоопределению большое внимание, поскольку оно тесно связано с личностным самоопределением и самореализацией в профессиональной сфере.

Старший подростковый возраст является ключевым этапом в формировании идентичности из-за характерных особенностей этого периода. В процессе профессионального самоопределения старшие подростки проходят через внутренний поиск и осмысление своего «Я», что способствует становлению их зрелости и самобытности [41].

Переход от подросткового возраста к юношескому периоду отличается акцентом на выборе жизненного пути и процессе самоопределения, особенно в профессиональной сфере. В этот период подростки принимают важные решения, которые во многом определяют их будущее, и отличаются большей ответственностью по сравнению с младшими подростками. Они становятся более внимательными, стабильными и последовательными в своих предпочтениях, ценностях и поведении. Однако в то же время интерес к конкретной профессии может колебаться, что отражает внутренние поиски и сомнения. В момент, когда подросткам предстоит выбрать свою будущую профессию, они часто сталкиваются с трудностями и испытывают неуверенность, не всегда готовые принять окончательное решение. От правильности выбранного профессионального пути во многом зависит дальнейшая судьба человека и его жизненное развитие [11].

При выборе профессии соответствие между психологическими характеристиками человека и соответствующими характеристиками профессии очень важно. Каждая профессия требует, чтобы человек обладал так называемыми «профессионально необходимыми качествами».

Поэтому при выборе профессии необходимо учитывать, имеются ли способности, необходимые для нее. В ситуации колебаний выбирается профессия, где способности будут максимально реализованы.

У каждого подростка присутствуют свои особенности характера, уникальные черты, умения и увлечения. В связи с этим, профессиональный выбор, позволяющий максимально реализовать личностный потенциал, определяется именно индивидуальными качествами каждого подростка [3].

В качестве ключевых характеристик личностного самоопределения, выделяемых Г.И. Марасановой и Н.А. Рототаевой, можно назвать следующее:

- позитивное отношение к будущему, выражающееся в склонности к конкретизации целей и планированию желаемого жизненного пути;

- гармоничное сочетание противоречивых ценностных ориентаций, которые связаны как с стремлением к самореализации в социальной сфере, так и с внутренней независимостью от окружающего общества;

- развитость внутренней (субъективной) картины мира, открытой для изменений, а также наличие начальных представлений о направлениях собственного жизненного пути.

В перечень ключевых факторов (мотивов), влияющих на выбор профессии, психологи обычно включают следующие категории:

- субъективные причины, такие как личные интересы, способности, особенности темперамента и характера;

- объективные обстоятельства, к которым относятся уровень профессиональной подготовки, состояние здоровья и уровень информированности о различных профессиях;

- социальные факторы, включающие окружение, условия в семье и образовательный уровень родителей. [14].

Советский психолог Е.А. Климов определил движущие силы процесса профессионального самоопределения у подростков через противоречие между тремя важными аспектами: «надо», «хочу» и «могу». Компонент «могу» отражает личностные возможности, склонности и способности индивида, тогда как «хочу» включает потребности, желания, стремления, планы и цели подростка. В свою очередь, «надо» обозначает требования общества, сформированные в соответствии с текущей социально-экономической ситуацией в стране [18].

Е.А. Климов сформулировал концепцию, которая включает восемь ключевых факторов, оказывающих влияние на выбор профессионального пути и определяющих качество профессиональных планов подростков. Эта модель получила название «Восьмиугольник основных факторов выбора профессии».

Первый фактор связан с учетом собственных склонностей: в отличие от интересов, склонности более стабильны и устойчивы. Они формируются и проявляются в процессе деятельности, поэтому активное участие в различных

видах деятельности помогает подросткам выявить и скорректировать свои увлечения и направления развития. Особенно важно это для старшеклассников, у которых формируется осознанное отношение к будущей профессии.

Второй фактор – учет способностей и внутренних возможностей. Анализ способностей, а также талантов подростков должен проводиться не только в рамках школьных предметов, но и в рамках других видов общественно полезной деятельности. Поскольку способности напрямую связаны с будущей профессиональной пригодностью, их комплексная оценка помогает определить реальные перспективы развития.

Третий фактор – престижность выбранной профессии. Престижность определяется уровнем социального статуса, ответственностью, сложностью работы, наличием необходимости получения специального образования и высоких компетенций, а также уровнем оплаты труда и значимостью деятельности в обществе. Эти критерии оказывают существенное влияние на предпочтения подростков.

Четвертый фактор – информированность о профессии. Объективная и всесторонняя информация о профессиях, без искажения и предвзятости, является важнейшим фактором при формировании профессиональных предпочтений подростка. Чем больше знаний, тем более осознанным становится выбор.

Пятый фактор – влияние позиции родителей. Исследования показывают, что дети зачастую соглашаются с профессиональными предпочтениями родителей, рассчитывая на их поддержку при поступлении в учебные заведения. Однако при этом они часто забывают, что именно им самим придется работать по выбранной специальности. В таких условиях важно искать способы минимизации конфликтных ситуаций и поиска компромиссов.

Шестой фактор – влияние окружения сверстников и одноклассников. Общение с одноклассниками и друзьями играет важную роль в формировании профессиональных предпочтений подростков. Группа сверстников может

оказывать решающее воздействие, формируя или подкрепляя определенные взгляды на выбор профессии.

Седьмой фактор – учет потребностей рынка труда. Важным аспектом является понимание ситуации на рынке труда: востребованность различных профессий, требования к кандидатам, возможности для карьерного роста и профессионального развития. Такой анализ помогает подросткам делать более обоснованный выбор, ориентированный на реальные условия труда.

Восьмой фактор – наличие четкой программы действий по достижению профессиональных целей и понимание личных перспектив. Важна способность формировать и придерживаться профессионального плана, включающего краткосрочные и долгосрочные цели, а также пути их достижения. Эти планы формируются на основе характера, склада ума и жизненного опыта человека и могут значительно различаться по содержанию. В конечном итоге, успешный профессиональный выбор и развитие зависят от индивидуальных решений и внутренней мотивации подростка. [18].

В старшем подростковом возрасте успешность профессионального самоопределения может быть обусловлена следующими факторами:

1. Поиск возможностей для удовлетворения интересов и пробы своих способностей. Подростки могут искать возможности для участия в различных мероприятиях, конкурсах, проектах, чтобы проявить свои таланты и способности.

2. Реализация социальных прав на выбор профессии с учетом текущей ситуации на рынке труда. Подростки должны иметь возможность самостоятельно выбирать свою будущую профессию, учитывая свои интересы, способности и потребности рынка труда [14].

В соответствии с критериями, разработанными С.Н. Чистяковой для оценки готовности к профессиональному самоопределению, у подростка можно выделить следующие проявления этих критериев:

- 1) когнитивный – обладание знаниями о профессиях и сформированный личный план карьеры, что свидетельствует о его способности к

профессиональному самоопределению и желании выбрать профессию, которая соответствует его личностным качествам и требованиям, предъявляемым к работникам той или иной профессии;

2) мотивационно-потребностный – осознание потребности в труде как одна из составляющих трудового образа жизни. Устойчивый интерес к познанию, его глубина;

3) деятельностно-практический – умение ориентироваться в учебной деятельности и на занятиях по интересам [44].

Профессиональное самоопределение подростка старшего возраста заключается в поиске личного смысла и определении жизненных ценностей в профессии, которую он выбирает и осваивает, и которая является важной частью его жизни.

Все субъективные факторы, оказывающие влияние на формирование профессиональных намерений у старших подростков, особенно тех, что связаны с продолжением образования, составляют личностную ориентацию. В зависимости от индивидуальных психологических характеристик человека эта ориентация может проявляться в двух различных формах: в виде «ориентации на себя» и «ориентации на задачу».

Ориентация на непрерывное образование определяется такими внутренними мотивами, как уровень желания, самооценка и стремление к достижению успеха. Желание добиться положительного результата может основываться на особых личностных характеристиках: либо на стремлении испытать себя и подтвердить свою ценность — что соответствует «ориентации на себя», либо на желании добиться социально значимого результата, создать что-то важное и полезное для общества — что характеризует «ориентацию на задачу». В то же время, объективные сложности поставленной задачи могут казаться человеку не столь значительными, поскольку он зачастую переоценивает свои возможности и недооценивает возможные риски [10].

Таким образом, можно сделать вывод, что на процесс профессионального самоопределения оказывают влияние различные факторы.

В частности, при выборе профессии старшеклассники зачастую руководствуются не только собственными интересами и способностями, но и мнением представителей конкретной профессиональной сферы; важную роль играют также семейные установки, такие как стремление родителей и детей сохранить или повысить социальный статус. Кроме того, значительное воздействие оказывают как прямое, так и косвенное мнения сверстников. Осознанный выбор профессии представляет собой сложную деятельность, которая требует продолжительной внутренней мотивации. При этом мотивационные установки, связанные с профессиональными намерениями, не исключают возможности возникновения внутренних конфликтов, связанных с противоречиями в мотивациях. Следует подчеркнуть, что основными мотивами выбора профессионального пути являются такие ценностные ориентиры, как социальные идеалы, творческий характер труда, перспективы профессионального роста и продвижения по карьерной лестнице.

1.4. Возможности применения социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников

Тренинг (происходит от английского слова training — тренировка, обучение, подготовка) — это общее название для разнообразных форм практических занятий, применяемых в психологии и педагогике. Он включает серию специально подобранных упражнений, направленных на развитие коммуникативных навыков, которые выполняются участниками группы под руководством квалифицированного тренера.

Согласно мнению А.Л. Геращенко, тренинг представляет собой процесс обучения, воспитания и практической подготовки. В англоязычной литературе данный термин используется для обозначения образовательных мероприятий, ориентированных на развитие определённых навыков и умений. В.А. Саруханов подчеркивает, что тренинг способствует приобретению

знаний, а также развитию умений и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональных и личностных задач [37].

Тренинг отличается от классических методов обучения и воспитания. Эта форма психологического воздействия разрабатывается специально и находит широкое применение в педагогической психологии, психотерапии, социальной психологии.

С лингвистической стороны термин «тренинг» обозначает процесс обучения и тренировку. В психологическом контексте он рассматривается как одна из динамичных форм познавательной деятельности в рамках учебного процесса. С педагогической точки зрения, тренинг представляет собой систему взаимосвязанных методов педагогического воздействия на учащихся, направленных на формирование у них устойчивых умений и навыков в определённых видах деятельности. [42].

Термин «социально-психологический тренинг» был введён немецким учёным-психологом М. Форвергом. Группы, занимающиеся социально-психологическим тренингом, удовлетворяют потребность человека в эмоциональной поддержке и в контакте с окружающими. Именно в таких условиях человек ощущает себя принятым и понятым, вызывает доверие и доверяет другим, окружён заботой и заботится о других, получает поддержку и оказывает помощь.

Ключевыми характеристиками социально-психологического тренинга являются следующие особенности:

- соблюдение определённых правил организационной работы в группе;
- ориентация на оказание психологической поддержки участникам с целью их личностного развития, при этом такая поддержка осуществляется не только со стороны ведущего, но и за счёт самих участников;
- наличие относительно постоянной группы, которая сохраняет свою структуру на протяжении тренинга;

– определённая пространственная организация процесса, чаще всего в комфортном, изолированном помещении, где участники большую часть времени сидят в кругу;

– акцент на межличностных взаимоотношениях, которые развиваются и активизируются в ситуации «здесь и сейчас», настоящего момента;

– использование активных и интерактивных методов групповой работы, способствующих участию и обмену опытом;

– фиксация субъективных чувств и эмоций участников по отношению друг к другу и происходящему в группе, сопровождаемая вербализацией и рефлексией;

– создание атмосферы раскованности, доверия и свободы в общении, формирующей психологически безопасный климат [42].

Л.А. Петровская и А.Г. Грецов выделяют основные принципы организации и проведения социально-психологического тренинга, направленные на эффективность и этичность этого процесса:

1) Принцип активности подразумевает активное вовлечение каждого участника в интенсивное межличностное взаимодействие и коммуникацию, а также развитие исследовательской позиции, что способствует более глубокому личностному росту.

2) Принцип «здесь и сейчас» предполагает обсуждение происходящего в группе в конкретный момент времени, избегая общих и абстрактных рассуждений о прошлом или будущем (за исключением профориентационных тренингов). Основной акцент делается на актуальном опыте, переживаниях и взаимодействии в текущий момент.

3) Принцип персонификации высказываний означает, что участники выражают свои мнения и чувства от имени себя, демонстрируя личную позицию. Это исключает использование безличных форм речи, скрывающих ответственность за высказанное, и способствует честности и открытости в общении.

4) Принцип партнерского и доверительного общения предполагает уважение интересов, чувств и переживаний каждого участника, а также искренность и открытость в выражении эмоций. Реализация этого принципа создает атмосферу безопасности и доверия, что позволяет участникам свободно экспериментировать с поведением и не бояться ошибок.

5) Принцип исследовательской творческой позиции заключается в том, что участники в ходе тренинга открывают для себя новые идеи, закономерности, а также свои внутренние ресурсы и особенности. Задача тренера — создать ситуации, способствующие осознанию, апробации и развитию новых способов поведения и мышления через специально организованные упражнения и взаимодействия.

6) Принцип объективации и осознания поведения подразумевает перевод поведения участников с импульсивного уровня на более объективный и осознанный. Важной составляющей этого процесса является обратная связь, которая помогает участникам понять свои реакции и внести позитивные изменения. Создание условий для эффективной обратной связи — одна из ключевых задач тренера.

7) Принцип конфиденциальности предписывает сохранять в тайне содержание разговоров и информации, полученной в ходе тренинга, не разглашая её за пределами группы. Это необходимо для поддержания доверия и обеспечения психологической безопасности участников [28].

В социально-психологическом тренинге основной акцент делается на использование так называемых активных методов обучения, к которым относятся групповые дискуссии, ролевые и психологические игры, а также техники самодиагностики и другие. Все эти методы характеризуются несколькими важными чертами: во-первых, они ориентированы на максимально широкое применение эффекта группового взаимодействия, способного способствовать обучению и развитию участников; во-вторых, они реализуют принцип активности обучающегося, поощряя его участие в процессе исследования и самооткрытия; в-третьих, данные методы

предполагают особый подход к обучению на моделях, позволяющий участникам самостоятельно выявлять свои возможности и трудности в конкретных ситуациях. Такой подход создает условия, при которых каждый участник может самостоятельно диагностировать свои личные ресурсы и ограничения, способствуя более глубокому и осознанному развитию [42].

Можно выделить ряд ключевых преимуществ проведения тренингов в рамках профориентационной работы с подростками:

- Они стимулируют мотивацию к определению будущей профессии, вызывая у учащихся любопытство и интерес, делая процесс обучения более увлекательным и способствуя укреплению межличностных связей.

- Тренинг создает благоприятные условия для личностного развития, позволяя раскрыть внутренний потенциал каждого учащегося в наиболее оптимальных формах.

- Он способствует формированию проектного мышления и развитию предпринимательских навыков, что важно для успешной самореализации в будущем.

- Участники осваивают новые коммуникативные и поведенческие стандарты, которые уже апробированы и могут быть успешно интегрированы в повседневную жизнь.

- Тренинг побуждает учащихся совершенствовать определённые коммуникативные умения, такие как постановка проблем, принятие решений, умение сотрудничать, оказывать помощь и брать ответственность.

- Он способен изменить жизненные установки подростков, формируя более позитивное восприятие себя, например, убеждение, что они могут учиться эффективнее, создавать что-то новое и вносить изменения в свою жизнь.

- Тренинг дает возможность вовлечь в работу и тех учащихся, которые изначально проявляли пассивность, стимулируя их участие.

– Кроме того, он снижает уровень тревожности у участников, особенно в начальной стадии групповой работы, и способствует формированию сплоченной и доверительной атмосферы внутри группы.

Преимущество активных (тренинговых) методов заключается в их способности быстро и эффективно активировать жизненный опыт участников, а также способствовать формированию реалистичной и адекватной самооценки личности. Именно благодаря этим качествам такие методы считаются наиболее результативными для моделирования и развития личности, а также служат мощным инструментом для активизации профессионального и личностного самоопределения [39].

Интеграция тренинговых элементов в профориентационную деятельность позволяет обучающимся не только осваивать конкретные знания и навыки, но и в рамках целенаправленной учебной работы стимулировать развитие профессиональных интересов и личностных способностей, а также приобретать опыт практической деятельности.

В процессе групповой деятельности учащиеся активизируют свои ключевые мотивы, осваивают навыки анализа характеристик выбранной профессии, соотносят их со своими интересами и способностями, а также формируют планы по развитию своей профессиональной карьеры.

Выводы по Главе 1

В психолого-педагогической литературе исследователи описывают профессиональное самоопределение как длительный и поэтапный процесс, который включает в себя несколько этапов. В рамках этого процесса происходит формирование личности в качестве субъекта, способного сделать осознанный профессиональный выбор.

Родоначальником изучения проблемы самоопределения в психологии является С. Л. Рубинштейн. Он считает, что процесс профессионального самоопределения неразрывно связан с взаимоотношениями человека с

окружающим миром, так как отношение человека к самому себе является важным аспектом в понимании феномена самоопределения и в значительной степени зависит от его отношения к окружающим и окружающих к нему.

Проанализировав теоретическую базу по изучаемой теме, можно сделать вывод, что процесс профессионального самоопределения тесно связан с самоопределением личности в целом. Профессиональное самоопределение представляет собой процесс осознания себя, в результате которого у человека формируется представление о себе, то есть «Я-образ».

Под профессиональным самоопределением понимается поиск и обнаружение человеком личностного смысла как в выборе будущей трудовой деятельности, так и в самом процессе самоопределения.

Профессиональное самоопределение анализируется также с точки зрения процесса выбора профессионального пути. Под профессиональным выбором понимается осознанный, самостоятельный и ответственный процесс определения сферы деятельности, постановки целей и методов достижения профессиональных намерений. Он основывается на личном опыте ситуаций, значимых для выбора профессии, и способствует эффективному личностно-профессиональному развитию. В рамках профессионального выбора выделяют такие компоненты, как профессиональные ценностные ориентации, интересы, установки, мотивы и отношения, играющие важную роль в формировании итогового решения.

Профессиональное самоопределение рассматривается как осознанный процесс выбора профессии. Главным критерием осознанности и успешности в профессиональном развитии выступает умение находить личностный смысл в трудовой деятельности, самостоятельно формировать свой профессиональный путь, а также ответственно принимать решения о выборе профессии, специализации и места работы.

Осознание подростком того, кем он хочет стать, формирует его профессиональные намерения. Намерение возникает в ситуации, когда цель деятельности еще отдалена во времени, и для ее достижения необходимо

достигнуть промежуточных целей. Перед самым актом выбора всегда стоит намерение.

Периодом формирования как личностного, так и профессионального самоопределения становится подростковый возраст, который характеризуется стремлением к оценке своих возможностей и способностей, к самопознанию.

Также были выявлены основные особенности старшего подросткового возраста. Подростковый возраст является переходным периодом к взрослой жизни. В этом возрасте старшеклассники начинают строить жизненные планы и задумываться над выбором профессии. При помощи в профессиональном самоопределении должны учитываться возрастные особенности старшеклассников. К основным относятся излишнее проявление самостоятельности, желание показать свою взрослость и независимость.

Одной из эффективных форм познания в учебном процессе является тренинговая работа. Использование на занятиях элементов тренинга в профориентационной деятельности позволяет обучающимся не только получать специальные знания и навыки, но и в процессе целенаправленной учебной деятельности развивать профессиональные интересы и способности, а также овладевать практическими умениями, что способствует успешному процессу профессионального самоопределения.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1. Организация и методики исследования

Для достижения цели исследования, а именно выявление возможностей социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников, было организовано первичное эмпирическое исследование.

В диагностическом исследовании принимали участие 26 человек 9 класса МАОУ СШ №Х города Красноярска.

Структура профессионального самоопределения современной молодежи, описанная кандидатом психологических наук Г.Н. Лариной, стала основополагающей в определении методик для исследования профессионального самоопределения подростков.

Г.Н. Ларина представляет структуру профессионального самоопределения, как трехкомпонентную:

1. Эмотивный компонент.

Данный компонент описывает ведущие мотивы, эмоции и ценности, определяющие отношение подростков к профессиональному выбору, а также указывает на методы и способы, необходимые для осознанного планирования профессионального пути.

2. Когнитивный компонент.

Указывает на осведомленность подростков об актуальных профессиях, рассматривает наклонности, потенциал, личные потребности и интересы, необходимые при выборе профессиональной деятельности.

3. Поведенческий компонент.

Указывает на готовность подростков к выбору профессиональной деятельности, их самостоятельность и принятие собственного решения, необходимые для того, чтобы сделать профессиональный выбор, основываясь на личных способностях и интересах [18].

Опираясь на выше представленную структуру профессионального самоопределения, определим методики для диагностического исследования:

1. Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской.

Цель методики: определение уровня готовности совершить адекватный профессиональный выбор.

Диагностические показатели уровня готовности совершить адекватный профессиональный выбор:

1. Автономность. Оценка умения принимать решения самостоятельно, без влияния окружающих.

2. Информированность. Уровень знаний о мире профессий и требованиях, предъявляемых к специалистам.

3. Принятие решений. Способность принимать осознанные решения относительно своего будущего.

4. Планирование. Организация своей профессиональной жизни.

5. Эмоциональное отношение. Эмоциональная оценка своего отношения к процессу выбора профессии.

Форма проведения исследования: подросткам предлагается ответить в бланк листа ответов, поставив знак + или -, указывая на согласие или не согласие на ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий.

2. Методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой.

Цель методики: определение ведущего типа мотивации у подростков при выборе профессии.

В методике рассмотрены такие ведущие типы мотивации, как:

- внутренние индивидуально-значимые мотивы;
- внутренние социально-значимые мотивы;
- внешние положительные мотивы;
- внешние отрицательные мотивы.

Текст методики состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии.

3. Методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова

Цель методики: выявление склонностей к определенному типу профессии.

С помощью данной методики можно установить в какой профессиональной области старшему подростку лучше всего совершить выбор, по которой он будет проходить профессиональное обучение после школы. В методике представлена классификация, в которой профессии подразделяются на 5 основных типов: «человек – природа», «человек – техника», «человек-знаковая система», «человек – художественный образ», «человек-человек».

Ниже в Табл. 1 приведена сводная информация о том, какие критерии в каждом из трех компонентов профессионального самоопределения Н.Г. Лариной и с помощью каких методик мы изучали.

Таблица 1

Диагностический инструментарий профессионального самоопределения подростков

Компоненты	Критерии	Методики
1	2	3
Эмотивный	Эмоционально-ценностное отношение к осуществлению профессионального выбора. Устойчивость и четкость профессиональных целей. Ориентация на поиск путей проектирования траектории личностного и профессионального развития.	Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской. Методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой.

1	2	3
Когнитивный	Знания о мире профессий, востребованных современным рынком труда и его составляющих. Представления о собственных способностях и возможностях в аспекте интересующей старшеклассника профессиональной деятельности.	Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской. Методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова.
Поведенческий	Готовность к выбору профессии. Самостоятельность профессионального выбора.	Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской.

2.2. Анализ результатов исследования

Рассмотрим полученные с помощью используемых методик результаты исследования особенностей профессионального выбора старшеклассников.

Использование методики «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской позволяет оценить готовность к осознанному профессиональному выбору подростков по пяти компонентам готовности, представленных в Табл. 2.

Таблица 2

Компоненты готовности к осознанному профессиональному выбору у подростков

Компоненты готовности	Max	Среднее значение	Уровень
Планирование	20	8,5	низкий
Информированность	17	10,8	низкий
Принятие решения	20	12,1	средний
Автономность	20	16,1	средний
Эмоциональное отношение	22	19,2	высокий

Наглядно компоненты готовности к осознанному профессиональному выбору у подростков представлены на Рис.1.

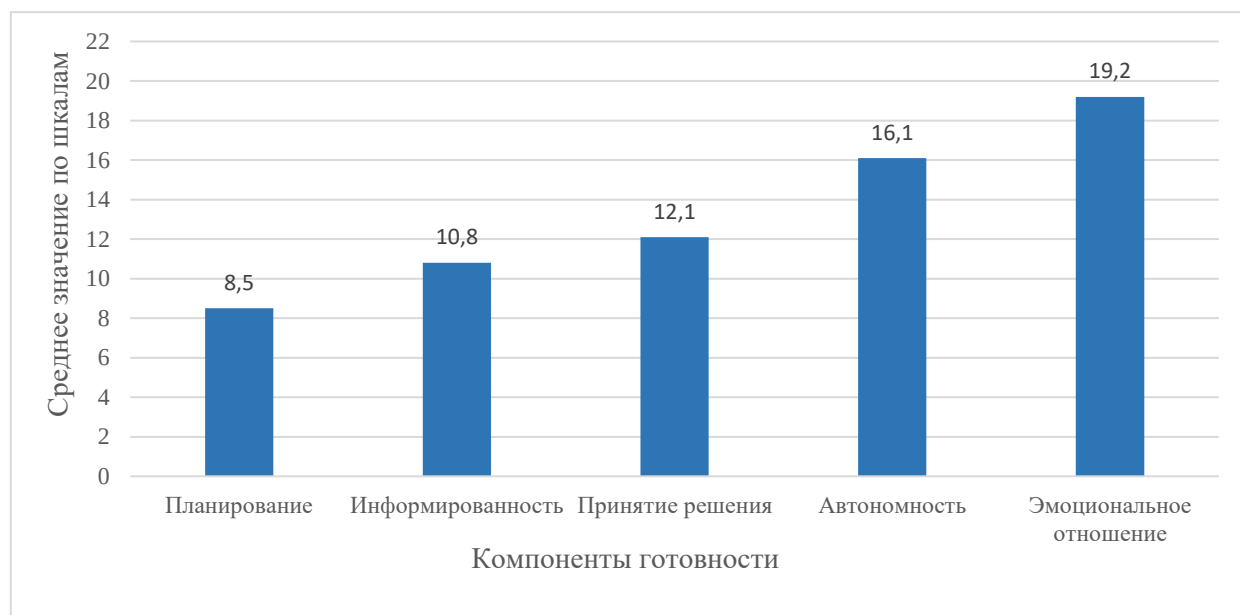


Рис.1. Результаты распределения подростков по уровням выраженности компонентов готовности к осознанному профессиональному выбору (методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской)

По результатам исследования по данной методике мы наблюдаем наиболее высокие показатели у подростков по шкале «эмоциональное отношение» - 19,2 балла (высокий уровень), и по шкале «автономность» - 16,1 балла (средний уровень). Это говорит о том, что для подростков характерна эмоциональная вовлеченность в процесс профессионального выбора, а также автономность в принятии решения, что говорит о стремлении подростков к самостоятельности и независимости в выборе профессии.

Показатель по критерию «Принятие решения» у общего числа опрошенных подростков равен 12,1 балла, что соответствуют среднему уровню. То есть подростки в определённой степени способны из множества профессий выбрать одну, учитывая все факторы и оценивая текущие обстоятельства, однако они сталкиваются с трудностями с видением дальней перспективы.

Наиболее низкие показатели у подростков можем наблюдать по компонентам «информированность» (10,8) и «планирование» (8,5). У подростков наблюдается недостаточный уровень информированности о мире профессий и предстоящей профессиональной деятельности. Они обладают ограниченным объёмом знаний и не всегда соотносят их со своими личностными особенностями. Ввиду недостаточной информированности у подростков возникают трудности с планированием своего профессионального пути.

Проанализировав уровни развития каждого компонента готовности к выбору профессии, можно сделать вывод, что у старшеклассников преобладает низкий и средний общий уровень готовности к осознанному профессиональному выбору.

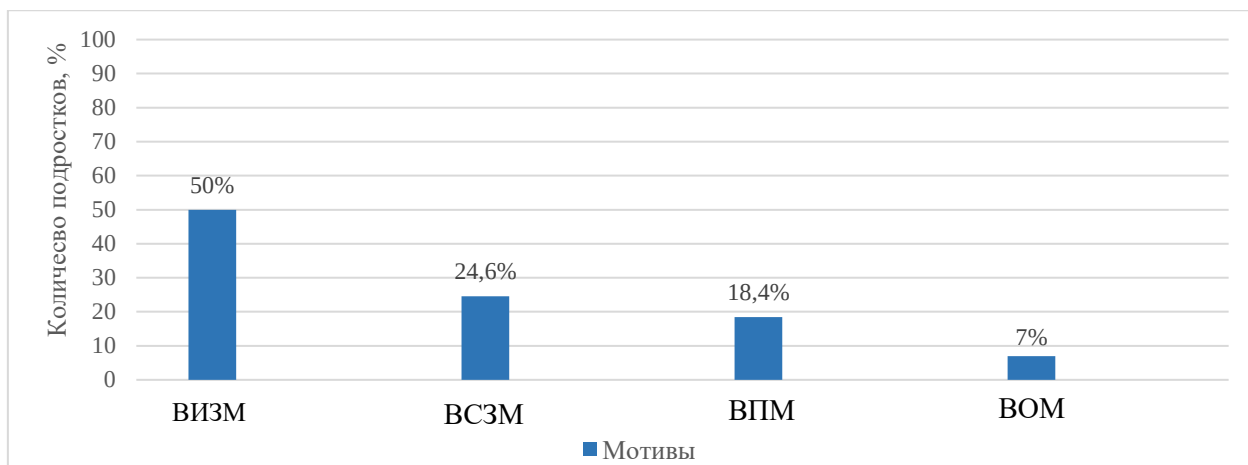
Для определения мотивов, движущих подростками на пути профессионального выбора проведена методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, результаты которой представлены в Табл. 3.

Таблица 3

Ведущий тип мотивации при выборе профессии у подростков

Мотив	Общее количество подростков, %
Внутренние индивидуально-значимые мотивы	50,0%
Внутренние социально-значимые мотивы	24,6%
Внешние положительные мотивы	18,4%
Внешние отрицательные мотивы	7,0%

Наглядно ведущие типы мотивации подростков при выборе профессии представлены на Рис. 2.



Примечание: ВИЗМ - Внутренние индивидуально-значимые мотивы; ВСЗМ - Внутренние социально-значимые мотивы; ВПМ - Внешние положительные мотивы; ВОМ - Внешние отрицательные мотивы.

Рис.2. Результаты распределения подростков по ведущим типам мотивации при выборе профессии (методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой)

По результатам исследования, были выявлены преобладающие мотивы при выборе профессии у подростков: внутренние индивидуально-значимые мотивы у 50% подростков и внутренние социально-значимые мотивы у 26,4% подростков.

Это говорит о том, что все-таки решающим мотивом при выборе профессионального пути у старшеклассников является личная значимость профессии для подростка, учитывая личные интересы и способности, то есть будущая профессиональная деятельность направлена на получение удовольствия от работы. Немаловажно для подростков и общественная значимость профессии, то есть желание делать что-то значимое для общества и получать признание окружающих.

Менее выраженными, но все же имеющими значение, мотивами у подростков выступают внешние мотивы: внешние положительные мотивы (18,4%) – это заработок, стремление к признанию, престиж профессии и т.д., и внешние отрицательные мотивы (7,0%) – это боязнь осуждения, критики, неудач в будущей трудовой деятельности.

То есть при подростки совершают профессиональный выбор по большей части исходя из собственных внутренних потребностей, интересов и склонностей, для них в меньшей мере играет значение общественной значимости, но также имеют значение внешние положительные мотивы, такие как: уровень заработной платы, перспектива карьерного роста, финансовые поощрения, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия.

По результатам, у большинства подростков преобладают внутренние мотивы выбора и внешняя положительная мотивация, что наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

Для диагностики склонностей к определенному типу профессий у подростков было проведено исследование по методике «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова, результаты которого представлены в Табл. 4.

Таблица 4

Склонности подростков к определенному типу профессий

Тип профессий	Общее количество подростков, %
«человек-человек»	46,2%
«человек-техника»	19,2%
«человек-художественный образ»	15,3%
«человек-природа»	11,5%
«человек-знаковая система»	7,8%

Наглядно склонности подростков по типам профессий отображены на Рис.3.

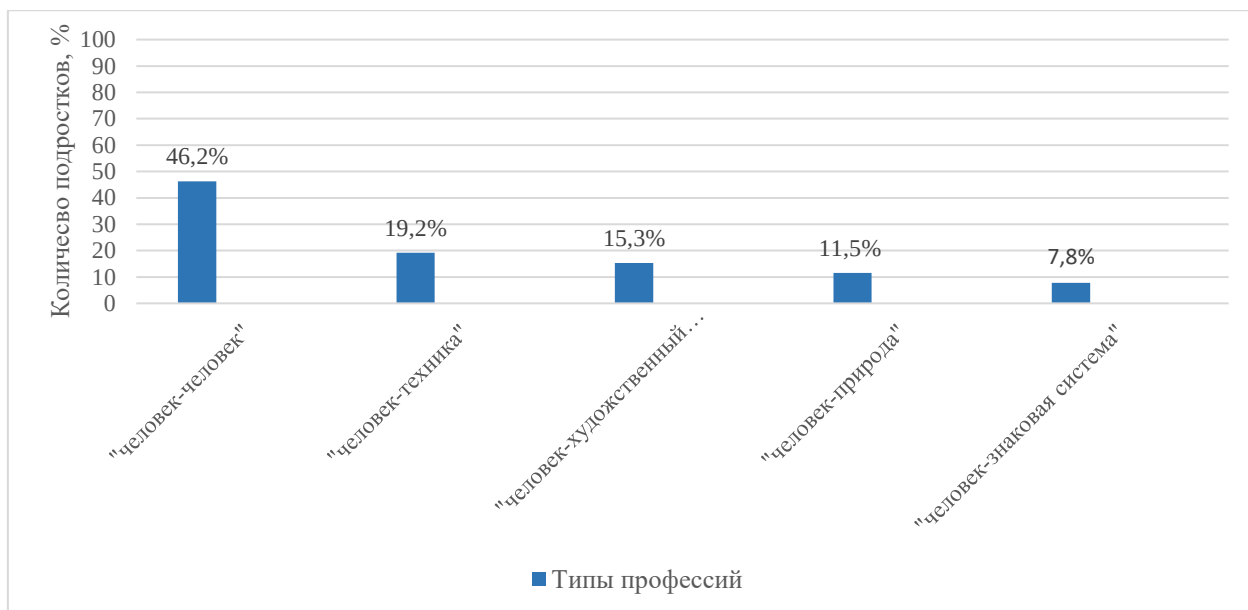


Рис. 3. Результаты распределения подростков по уровню выраженности склонности к определенному типу профессий (методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова)

По результатам исследования, почти половина подростков отдают свое предпочтение профессиям типа «человек-человек» (46,2%), это говорит о том, что подростки предпочитают профессии, предполагающие межличностное взаимодействие и общение; на втором месте среди общего количества опрошенных тип профессий «человек-техника» (19,2%), следующим в рейтинге профессий оказался тип «человек-художественный образ» (15,3%), и на более низких позициях наблюдаются типы «человек-природа» (11,5%) и «человек-знаковая система» (7,8%).

Таким образом, по результатам эмпирического исследования были выявлены особенности профессионально самоопределения, а именно определены профессиональные склонности и мотивы выбора профессии у мальчиков и девочек в старшем подростковом возрасте.

2.3. Комплекс занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанного профессионального выбора старшеклассников

На основе проведенного теоретического анализа и результатов констатирующего эксперимента, было выявлено, что у большинства подростков от общего количества опрошенных наблюдается низкий и средний уровни готовности к профессиональному выбору, что говорит об актуальности проблемы профессионального самоопределения у старшеклассников.

Исходя из этого мы пришли к выводу, что необходимо работать с проблемой профессионального самоопределения подростков, в рамках данного исследования была разработана программа, включающая комплекс развивающих занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанного профессионального выбора старшеклассников.

Программа представляет собой групповые занятия с элементами тренинга и предназначена для реализации педагогом-психологом в общеобразовательной организации.

Наиболее интересным и эффективным методом работы с подростками является тренинговая форма работы. Тренинг представляет собой форму активного обучения, задача которого – передача знаний, развитие определенных умений и навыков, коррекция и создание способностей и установок, которые необходимы для эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Применение элементов тренинга в сопровождении школьников позволяет не столько привести его к решению о получении какой-либо профессии, сколько способствует постепенному формированию у него внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного) с учетом своих возможностей и общественных потребностей.

На начальном этапе разработки программы были определены ее цель и задачи.

Цель программы: развитие осознанного профессионального выбора старшеклассников, повышение уровня готовности подростков к профессиональному самоопределению.

Задачи программы:

1. Развитие представлений и понятий, связанных с профессиональным самоопределением.
2. Активизация самопознания, развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями будущей профессии.
3. Формирование навыков принятия решений и преодоления препятствий на пути к достижению целей.
4. Формирование представлений о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства, становлении карьеры.
5. Формирование умений и навыков, необходимых для успешной самопрезентации.
6. Содействие в развитии уверенности в своих силах и способности реализовать свои профессиональные намерения.

Ожидаемые результаты:

1. Подростки имеют представление о классификации профессий (типы профессий), требованиях для каждого типа профессий. Способны определить наиболее привлекательный для себя тип профессий.
2. Подростки понимают о необходимости соотнесения своих индивидуальных особенностей с требованиями будущей профессии, знают свои индивидуальные особенности.
3. Подростки информированы о том, какие специалисты востребованы на рынке труда.
4. Подростки владеют навыками преодоления препятствий на пути к достижению целей, принятия решений и эффективного взаимодействия в группе.

5. Подростки имеют представления о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства.

6. Подростки обладают навыками успешной самопрезентации, составления резюме.

Формы проведения занятий: основной формой работы является групповое занятие с элементами тренинга. Основное содержание групповой работы составляют занятия с элементами тренинга, дискуссии, мозговые штурмы, мини-лекции, продуктивно-творческая деятельность.

Продолжительность программы: программа рассчитана на 12 занятий, с периодичностью 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 45 минут (1 академический час).

Целевая группа: нормотипичные подростки старшего подросткового возраста (15-17 лет).

Структура занятия:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, выполняется основное упражнение.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, обеспечивает собранность и готовность к участию в упражнениях всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Этапы и направления работы:

Программа занятий включает три этапа:

I. Вводный этап.

Цель этапа: Создание безопасной и мотивирующей среды, активация интереса к теме профессионального самоопределения, начало процесса глубокого самопознания.

Задачи этапа:

1. Установить контакт и создать доверительные отношения между участниками и ведущим.
2. Сформировать четкое представление о целях и задачах программы.
3. Побудить подростков к размышлениям о своем будущем и значении выбора профессии.
4. Ознакомить подростков с результатами первичной диагностики, проводившейся до начала программы.

II. Основной этап.

Цель этапа: Расширение представлений о мире профессий, анализ и сопоставление своих индивидуальных особенностей с требованиями различных сфер деятельности, начало формирования профессиональных предпочтений.

Задачи этапа:

1. Предоставить информацию о разнообразии профессий и их особенностях.
2. Познакомить с требованиями к различным профессиям (образование, навыки).
3. Научить анализировать информацию о профессиях и соотносить ее со своими индивидуальными особенностями.
4. Развить навыки принятия решений при выборе профессионального пути.
5. Сформировать начальные профессиональные предпочтения на основе самопознания и исследования.

III. Закрепляющий этап.

Цель этапа: Конкретизация профессиональных намерений, разработка индивидуального плана действий для их реализации, повышение мотивации и уверенности в своих силах.

Задачи этапа:

1. Помочь подросткам сформулировать конкретные, реалистичные и достижимые профессиональные цели.
2. Разработать индивидуальный план действий для достижения выбранных профессиональных целей.
3. Повысить мотивацию к реализации своих профессиональных намерений.
4. Развить уверенность в своих силах и способности преодолевать трудности.
5. Закрепить полученные знания и навыки для дальнейшего самостоятельного профессионального самоопределения.

Тематический план занятий представлен в Табл. 5. Более подробные конспекты развивающих занятий представлены в Приложении А.

Таблица 5

Тематический план развивающих занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанных профессиональных намерений старшеклассников «Навигатор будущего»

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Количество часов
1	2	3	4	5
1	Занятие 1. «Вводное. Знакомство и ожидания»	Установление контакта с подростками, создание положительного настроя к предстоящим занятиям;	Приветствие. Разминка. Упражнение «Имя + ассоциация с будущим» Упражнение «Дерево ожиданий»	1

1	2	3	4	5
		Повышение мотивации к изучению проблемы профессионального самоопределения, активизация процесса рефлексии.	Краткое представление программы «Навигатор будущего» Упражнение «Моя мечта о будущем» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	
2	Занятие 2. «Мои интересы – мой компас»	Помочь подросткам выявить и осознать свои основные интересы и увлечения.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Круг интересов» Мини-лекция о связи интересов и выбора профессии. Упражнение – мозговой штурм «Что мне нравится делать?» Обсуждение с подростками их интересов и склонностей, выявленных в результате первичной диагностики. Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
3	Занятие 3. «Мои таланты и сильные стороны»	Помочь подросткам осознать свои сильные стороны, способности и таланты.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Я горжусь...» Мини-лекция о значении сильных сторон при выборе профессии. Упражнение «Мои сильные стороны глазами других» Упражнение «Мои таланты» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1

1	2	3	4	5
4	Занятие 4. «Мир профессий – путешествие по атласу»	Расширить представления подростков о разнообразии профессий и сфер деятельности.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Профессия – ассоциация» Презентация «Обзор сфер профессиональной деятельности» Упражнение «Необычные профессии» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
5	Занятие 5. «Профессии: что нужно уметь и знать»	Познакомить подростков с требованиями к различным профессиям (образование, навыки).	Приветствие. Разминка. Упражнение «Профессия и ее требования» Мини-лекция о hard skills (профессиональные навыки) и soft skills (гибкие навыки) и их важности. Упражнение "Мои soft skills": обсуждение и выявление своих гибких навыков (коммуникабельность, ответственность, креативность и т.д.). Обсуждение различных образовательных путей (колледж, вуз, курсы) и их связи с профессиями. Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
6	Занятие 6. «Профессии будущего: Взгляд вперед»	Познакомить подростков с тенденциями рынка труда и перспективными профессиями.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Профессии из фантастических фильмов» Мини-лекция о влиянии технологий на мир профессий (автоматизация, цифровизация).	1

1	2	3	4	5
			Обсуждение востребованных навыков в будущем (критическое мышление, креативность, цифровая грамотность). Работа с информацией о профессиях будущего (краткий обзор). Дискуссия: Какие профессии, по вашему мнению, будут востребованы через 10-15 лет? Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	
7	Занятие 7. «Я и мир профессий»	Развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями различных профессий.	Приветствие. Разминка. Упражнение "Мост между мной и профессией" Обсуждение индивидуальных особенностей и склонностей учащихся. Упражнение «Плюсы и минусы профессии» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
8	Занятие 8. «Профессиональные стереотипы: разрушаем мифы»	Обсуждение и разрушение распространенных стереотипов о профессиях.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Стереотипы о профессиях» Дискуссия о вреде стереотипов при выборе профессии. Примеры успешных людей. Упражнение «Моя профессия без стереотипов» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1

1	2	3	4	5
9	Занятие 9. «Профессия моей мечты: первый шаг к выбору»	Содействие подросткам в формировании начальных профессиональных предпочтений.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Моя идеальная рабочая неделя» Упражнение «Анализ профессии» Обсуждение критериев выбора профессии (интерес, способности, востребованность, доход и т.д.). Упражнение "Мой ТОП-3 профессий» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
10	Занятие 10. «Моя профессиональн ая цель»	Формирование навыка формулировать конкретные профессиональные цели и осознание их значимости.	Приветствие. Разминка. Упражнение "Мечта о будущем" Дискуссия "От мечты к цели" Упражнение «Формулируем мою профессиональную цель» Упражнение «Почему эта цель важна для меня?» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1
11	Занятие 11. «Мой план действий: дорожная карта к мечте»	Содействие подросткам в разработке индивидуального плана действий для достижения профессиональных целей.	Приветствие. Разминка. Упражнение «Шаги к цели» Обсуждение различных образовательных путей и их роли в реализации плана. Упражнение «Поиск ресурсов» Составление индивидуального плана действий. Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1

1	2	3	4	5
12	Занятие 12. «Мой Навигатор: подведение итогов и взгляд в будущее»	Подведение итогов программы, закрепление полученных знаний и навыков, формирование уверенности в своих силах.	Приветствие. Разминка. Упражнение "Дерево ожиданий" (возвращение): сравнение ожиданий в начале программы с полученными результатами. Упражнение «Мой Навигатор» Упражнение «Моя уверенность в будущем» Заключительная часть (рефлексия) Ритуал прощания.	1

2.4. Анализ результативности применения комплекса занятий с элементами социально-психологического тренинга для развития осознанного профессионального выбора старшеклассников

С целью отслеживания динамики уровня готовности подростков к осознанному профессиональному выбору нами были использованы методики, применяемые и при первичной диагностике: методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова.

С помощью методики «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской мы оценили готовность к осознанному профессиональному выбору подростков до и после проведения комплекса занятий по пяти компонентам готовности, представленных в Табл. 6.

Таблица 6

Компоненты готовности к осознанному профессиональному выбору у
подростков

Компоненты готовности	Мах	Среднее значение	
		До проведения занятий	После проведения занятий
Планирование	20	8,5	14,8
Информированность	17	10,8	14,5
Принятие решения	20	12,1	15,3
Автономность	20	16,1	17,1
Эмоциональное отношение	22	19,2	19,8

Наглядно компоненты готовности к осознанному профессиональному выбору у подростков до и после проведения комплекса занятий представлены на Рис. 4.

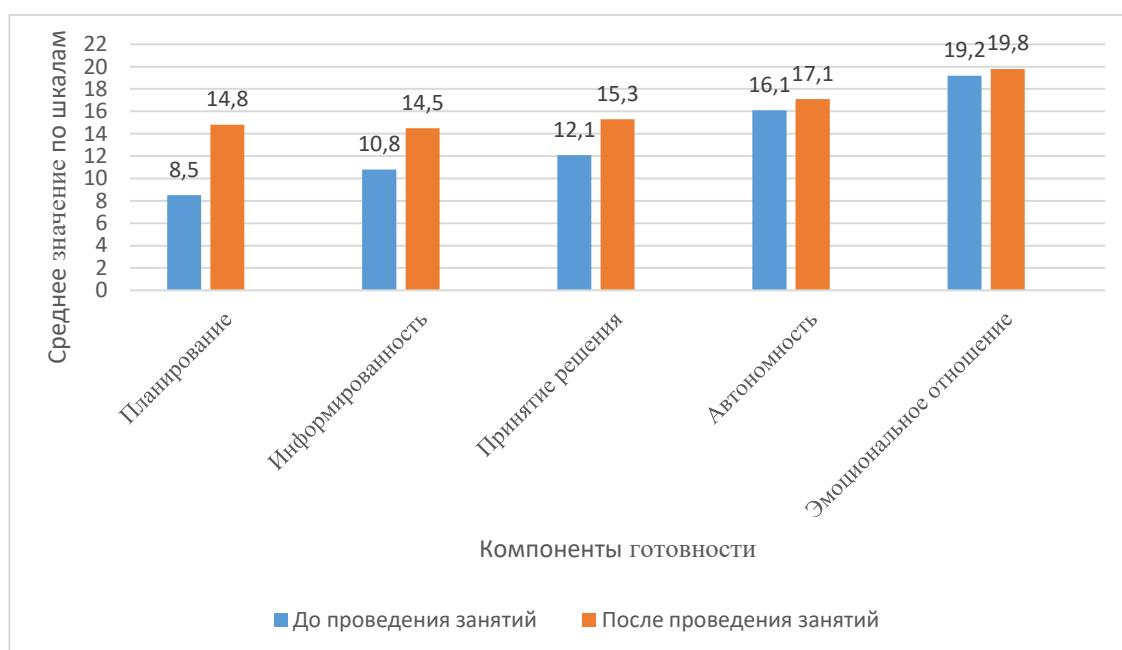


Рис. 4. Результаты распределения подростков по уровням
выраженности компонентов готовности к осознанному профессиональному
выбору до и после проведения комплекса занятий (методика
«Профессиональная готовность» А.П. Чернявской)

После проведения комплекса занятий по развитию осознанных профессиональных намерений старшеклассников отмечается повышение средних значений по каждой шкале компонентов готовности к осознанному профессиональному выбору.

По шкале «автономность» наблюдается увеличение среднего значения с 16,1 до 17,1. Программа нацелена на содействие подросткам лучше понять себя, свои интересы и ценности. Это способствует принятию решений, основанных на внутреннем мире, а не только на внешнем давлении. Обсуждение стереотипов и различных профессиональных путей также поспособствовало развитию автономности.

По шкале «информированность» отмечено заметное увеличение среднего показателя с 10,8 до 14,5. В процессе реализации программы подростки ознакомились с информацией и повысили свои знания о мире профессий, различных сферах деятельности, требованиях к специалистам.

Также существенное увеличение среднего значения отмечается и по шкале «планирование» с 8,5 до 14,8. В рамках реализации программы подростки овладели навыками постановки целей, деления их на подзадачи и разработки шагов для их достижения.

Средние значения по шкале «принятие решения» также заметно увеличились, с 12,1 до 15,3. По окончании комплекса занятий учащиеся овладели навыками анализировать информацию, сравнивать варианты, взвешивать плюсы и минусы. Практические задания по выбору профессии или образовательного пути поспособствовали развитию этих навыков.

По шкале «эмоциональное отношение» отмечено незначительное увеличение среднего значения, с 19,2 до 19,8, так как и при первичной диагностике уже было зафиксировано достаточно высокое значение по данной шкале. Реализованный комплекс занятий поспособствовал большему укреплению позитивного эмоционального отношения к разным профессиям.

Общий уровень готовности к выбору профессии у подростков после реализации комплекса занятий поднялся до среднего и высокого.

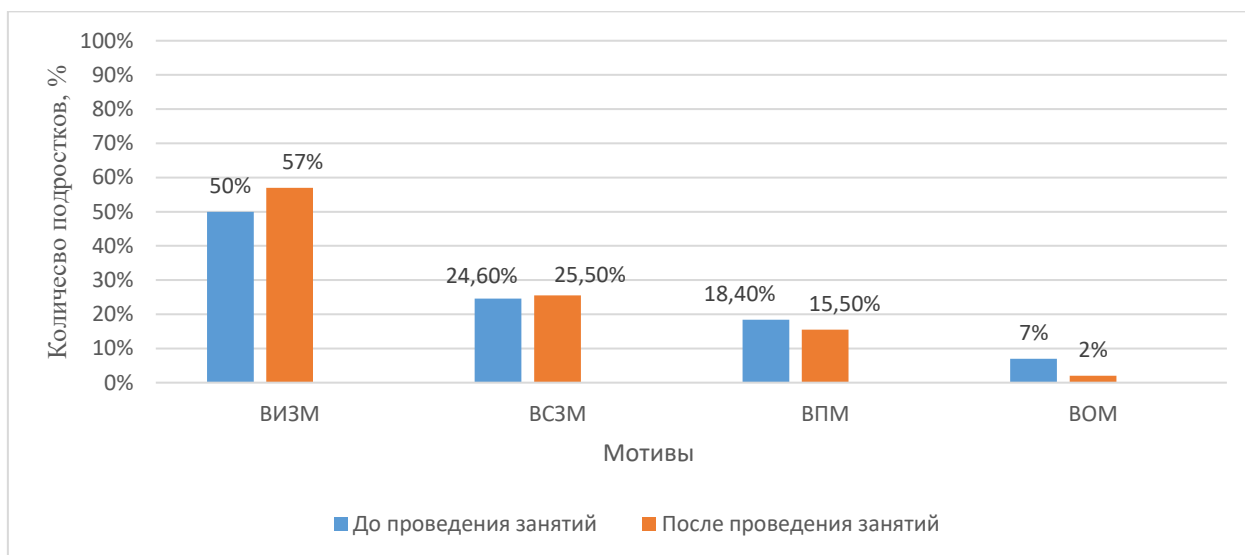
Для определения мотивов, движущих подростками на пути профессионального выбора проведена методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой до и после проведения комплекса занятий, результаты которой представлены в Табл. 7.

Таблица 7

Ведущий тип мотивации при выборе профессии у подростков

Мотив	Общее количество подростков, %	
	До проведения занятий	После проведения занятий
Внутренние индивидуально значимые мотивы	50,0%	57,0%
Внутренние социально значимые мотивы	24,6%	25,5%
Внешние положительные мотивы	18,4%	15,5%
Внешние отрицательные мотивы	7,0%	2,0%

Наглядно ведущие типы мотивации у подростков до и после проведения комплекса занятий представлены на Рис. 5.



Примечание: ВИЗМ - Внутренние индивидуально-значимые мотивы; ВСЗМ - Внутренние социально-значимые мотивы; ВПМ - Внешние положительные мотивы; ВОМ - Внешние отрицательные мотивы.

Рис. 5. Результаты распределения подростков по ведущим типам мотивации при выборе профессии до и после проведения комплекса занятий (методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой)

По результатам повторного исследования мы наблюдаем, что преобладающими типами мотивации у подростков все также остаются внутренние мотивы. После проведения комплекса занятий отмечается видимое увеличение процента подростков по шкале «внутренние индивидуально-значимые мотивы», с 50% до 57%. Это говорит о том, что подростки при выборе профессионального пути с большей вероятностью будут выбирать деятельность, которая им действительно интересна и позволяет реализовать свои способности. Комплекс реализованных занятий поспособствовал в стимулировании этого процесса.

Также отмечается незначительное увеличение доли внутренних социально-значимых мотивов, с 24,6% до 25,5%. В процессе реализации программы подростки ознакомились с информацией о социальных аспектах профессий и их значимости для общества, что могло повысить интерес к таким мотивам.

Наблюдается незначительное уменьшение доли внешних положительных мотивов, с 18,4% до 15,5%. Внешние положительные факторы, такие как заработок, стремление к признанию, престиж профессии и т.д., остаются все также важны для подростков, но в процессе проведения занятий старшеклассники акцентировали внимание на содержании деятельности и личностной реализации, что немного сместило акцент с исключительно внешних стимулов.

Значительное уменьшение наблюдается по шкале «внешние отрицательные мотивы», с 7% до 2%. Повышение уверенности, информированности и постановка планов относительно будущего профессионального пути поспособствовало снижению страха перед будущим и зависимости от внешнего давления.

После проведения комплекса развивающих занятий мы также проанализировали изменились ли склонности подростков к определенным типам профессий по методике «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова, результаты представлены в Табл. 8.

Склонности подростков к определенному типу профессий

Тип профессий	Общее количество подростков, %	
	До проведения занятий	После проведения занятий
«человек-человек»	46,2%	42,6%
«человек-техника»	19,2%	22,8%
«человек-художественный образ»	15,3%	14,1%
«человек-природа»	11,5%	11,0%
«человек-знаковая система»	7,8%	9,5%

Наглядно склонности подростков по типам профессий до и после проведения комплекса занятий представлены на Рис. 6.

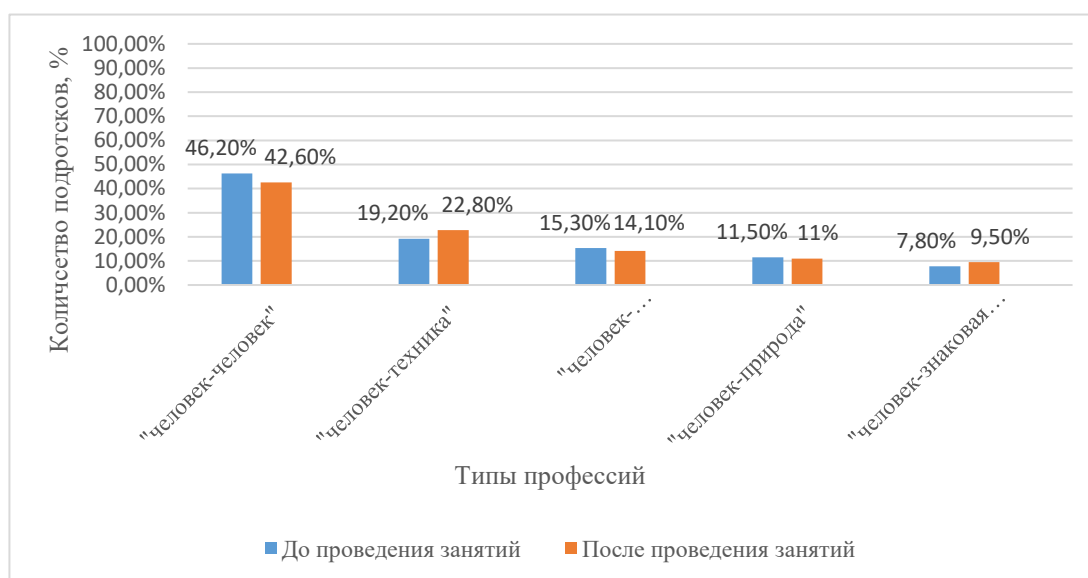


Рис. 6. Результаты распределения подростков по уровню выраженности склонности к определенному типу профессий до и после проведения комплекса занятий (методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова)

По результатам повторной диагностики наблюдается незначительное уменьшение процента подростков, отдающих предпочтение типу профессий «человек-человек», с 46,2% до 42,6%.

Данное уменьшение отмечается в связи с увеличением процента подростков, заинтересовавшихся типами профессий «человек-техника» (процент увеличения по шкале с 19,2% до 22,8%), и также «человек-знаковая система» (процент увеличения по шкале с 7,8% до 9,5%). В современном мире технические профессии становятся все более востребованными и разнообразными. Также век информационных технологий делает профессии типа «человек-знаковая система» все более актуальными и привлекательными. Реализация развивающих занятий актуализировали знания подростков о разных типах профессий.

По шкалам «человек-художественный образ» и «человек-природа» отмечаются незначительные изменения.

Выводы по главе 2

Для подбора методик и диагностики профессионального самоопределения подростков мы руководствовались такими компонентами профессионального самоопределения, как эмотивный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Исследование уровня готовности к совершению профессионального выбора показало, что у большинства подростков наблюдается низкий и средний уровень готовности к выбору профессии, то есть обучающиеся имеют представления о разных профессиях, но они еще не выбрали сферу своей будущей профессиональной деятельности.

Изучая компоненты готовности к осознанному профессиональному выбору у подростков, мы сделали вывод, что наиболее высокие показатели у подростков по шкале «эмоциональное отношение» - 19,2 балла, и по шкале «автономность» - 16,1 балла. Это говорит о том, что подростки проявляют самостоятельность в выборе профессии и принимают решение, основываясь

на собственные предпочтения и внутреннее эмоциональное отношение к той или иной профессиональной деятельности.

По результатам исследования ведущего типа мотивации при выборе профессии у подростков мы наблюдаем, что преобладающими мотивами при выборе профессии у подростков являются внутренние мотивы: внутренние индивидуально-значимые мотивы (50%), и внутренние социально-значимые мотивы (26,4%).

Большинство подростков при выборе руководствуются внутренними стимулами и внешней позитивной мотивацией. Это, как правило, приводит к более высокой степени удовлетворённости работой и её эффективности.

По результатам исследования склонности подростков к определённому типу профессий выявлено, что большинство подростков отдают свое предпочтение профессиям типа «человек-человек» (46,2%), это свидетельствует о том, что подростки предпочитают профессии, связанные с межличностным взаимодействием и коммуникацией; на втором месте среди всех опрошенных оказались профессии типа «человек-техника» (19,2%). Наименее выбираемыми среди подростков оказались профессии типа «человек-художественный образ» (15,3%), а на более низких позициях находятся типы «человек-природа» (11,5%) и «человек-знаковая система» (7,8%).

После проведения первичного диагностического исследования была разработана программа, включающая комплекс развивающих занятий с элементами социально-психологического тренинга по развитию осознанного профессионального выбора старшеклассников, предназначенная для реализации педагогом психологом в общеобразовательной организации.

По результатам проведения комплекса развивающих занятий с элементами социально-психологического тренинга отмечается общее повышение уровня готовности подростков к профессиональному самоопределению до среднего и высокого уровня.

Анализируя осознанность профессионального выбора старшеклассников после проведения комплекса занятий отмечается повышение средних значений по каждой шкале компонентов готовности к осознанному профессиональному выбору. По шкале «автономность» наблюдается увеличение среднего значения с 16,1 до 17,1. По шкале «информированность» отмечено заметное увеличение среднего показателя с 10,8 до 14,5. Средние значения по шкале «принятие решения» также заметно увеличились, с 12,1 до 15,3. По шкале «эмоциональное отношение» отмечено незначительное увеличение среднего значения, с 19,2 до 19,8.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональное самоопределение — значимый процесс, ведь верно выбранная профессия служит залогом успешной жизни и становления личности. В психологии профессиональное самоопределение считается важной составляющей профессионального становления личности.

Процесс профессионального самоопределения — это не статичное явление, а многогранный и динамичный процесс, который развивается параллельно с этапами развития личности. В ходе этого процесса человек переосмысливает свои ценности, ориентиры и смыслы.

В настоящее время есть два основных подхода к проблеме профессионального самоопределения. Оба они связаны с личностным самоопределением.

В первом подходе профессиональное самоопределение рассматривается как одна из форм самоопределения личности в целом. Второй подход связывает профессиональное самоопределение с выбором профессии. Большинство исследователей склоняются ко второму подходу.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения, которые подводят молодых людей переосмысливать свою личность, роль в обществе и нравственные ценности. Ключевой особенностью этого периода становится формирование профессионального самоопределения. Подростки стремятся найти свою идентичность и понять, какую профессию они хотят выбрать, основываясь на анализе своих личных качеств, возможностей и интересов. Однако зачастую они подходят к выбору профессии поверхностно и не обладают достаточными знаниями о разных специальностях. Физиологические изменения в организме и психологические трансформации влияют на выбор профессии, который является важной частью самоопределения личности.

Выбор профессии в старшем подростковом возрасте считается условием интеграции молодых людей в общество и определения своего места в нём.

Можно говорить о том, что самоопределение успешно состоялось, когда человек понимает свои цели и задачи, ощущает смысл жизни, живёт в соответствии с требованиями общества и готов применить свои знания, способности, возможности и установки в самостоятельной жизни.

Целью исследования было выявление возможностей социально-психологического тренинга в развитии осознанного профессионального выбора старшеклассников.

В соответствии с поставленной целью была сформирована гипотеза исследования о том, что реализация комплекса занятий с элементами социально-психологического тренинга поможет старшеклассникам в развитии осознанного профессионального выбора.

Для эмпирического исследования с целью подтверждения выдвинутой гипотезы были выбраны методики: методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова.

В ходе исследования мы подтвердили данную гипотезу, в процессе диагностического исследования осознанного профессионального выбора старшеклассников мы выяснили, что после проведения разработанного комплекса занятий с элементами социально-психологического тренинга отмечается повышение средних значений по каждой шкале компонентов готовности к осознанному профессиональному выбору. Наиболее выраженный рост отмечен по шкалам «Информированность» и «Планирование», так как именно эти аспекты активно прорабатываются в программе. Также наблюдается общее повышение уровня готовности подростков к профессиональному самоопределению, количество подростков со средним уровнем готовности возросло с 42,3% до 53,8% от общего количества опрошенных, процент подростков с высоким уровнем готовности увеличился с 11,6% до 23,3%.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов. М.: Академический проект, 2000. 624 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 256 с.
3. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебное пособие. М.: Академия, 2012. 240 с.
4. Артюхова И.С. Проблема выбора профиля обучения в старшей школе // Педагогика. 2004. № 2. С. 28–33.
5. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. 3-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.
7. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора психологических наук. М., 1995. 56 с.
8. Гармаева Т.В. Психология профессионального выбора и развития личности. СПб.: Питер, 2018. 280 с.
9. Геращенко А.Л. Психология профессионального самоопределения: теория и практика. М.: Психологический центр, 2015. 320 с.
10. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 45–52.
11. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи. Киев: Наукова думка, 1988. 264 с.
12. Грицанов А.А. Теория и практика профессионального развития. М.: Психологический центр, 2010. 312 с.
13. Дубравина И.В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие. М.: Академия, 2002. 368 с.

14. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Педагогика, 1987. 224 с.
15. Зеер Э.Ф., Павлова А. М., Садовникова Н. О. Профориентология: теория и практика. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2004. 400 с.
16. Иванова Т.П. Психология профессиональной ориентации и развития личности. М.: Академический проект, 2014. 392 с.
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Мастера психологии, 2002. 512 с.
18. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 256 с.
19. Козырева О.А. Основные аспекты отечественных и зарубежных концепций профессионального развития // Образовательные технологии и общество. 2007. Т 10. №4. С. 376–379.
20. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение. 1989. 256 с.
21. Кузьмина Н.В. Психология развития личности и профессионального самосознания. М.: Просвещение, 2014. 368 с.
22. Кузьмина Н.В. Психология профессионального самоопределения у старшеклассников // Вестник педагогики и психологии. 2019. № 4. С. 45–52.
23. Ларина Г.Н. Структура профессионального самоопределения современной молодёжи // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. № 1(65). С. 276–279.
24. Леонтьев А.Н. Психология деятельности: учебник. М.: Наука, 1982. 448 с.
25. Мельникова Е.В. Психологические основы профориентационной работы в условиях современного школьного образования. СПб.: ЮНИТИ, 2018. 270 с.
26. Новикова Е.А. Социально-психологическая подготовка старшеклассников к профессиональному выбору // Психологическая наука и образование. 2019. № 1. С. 65–70.

27. Петрова А.Ю. Развитие профессиональных намерений у подростков с помощью социально-психологического тренинга // Журнал педагогической психологии. 2020. № 3. С. 33–40.
28. Петровская Л.А. Психология выбора профессии и профессиональной ориентации. М.: Академия, 2016. 300 с.
29. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. Воронеж: НПО МОДЭК, 2013. 393 с.
30. Пряжников Н.С. Подростковая профконсультация: в поисках новых ориентиров // Журнал практического психолога. 2006. № 1. С. 98–101.
31. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М.: Академия, 2007. 320 с.
32. Пряжникова Е.Ю. Профориентация: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: МАКС пресс, 2008. 496 с.
33. Реан А.А. Психология подростка. СПб.: Питер, 2003. 480 с.
34. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки: учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. М.: Академический проект, 2005. 208 с.
35. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 720 с.
36. Савельева Н.В. Психология подросткового возраста. М.: Академия, 2011. 272 с.
37. Саруханов В.А. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2014. 310 с.
38. Серебрякова Е.А. Формирование профессиональных намерений у старшеклассников // Вестник психологических исследований. 2015. № 3. С. 56–62.
39. Соколова Л.В. Социально-психологические аспекты профориентационной работы с подростками // Психология и образование. 2018. Т. 23. № 4. С. 112–119.

40. Тарасевич В.И. Психологические основы профессионального выбора. М.: МГУ, 2009. 344 с.
41. Тихомиров В. В. Психология развития личности. М.: Академический проект, 2013. 400 с.
42. Федотова И.В. Социально-психологические тренинги в формировании профессиональных намерений // Журнал практической психологии. 2014. № 2. С. 45–50.
43. Чернявская А.П. Психология профессионального развития. СПб.: СПбГУ, 2010. 280 с.
44. Чистякова С.Н. Психология развития личности и профессионального выбора. М.: Психологический центр, 2011. 288 с.
45. Чистякова С.Н. Профессиональное самоопределение: выбор профиля обучения и профессии: Учебное пособие для учащихся 9 класса. М.: Академия. 2010. 175 с.
46. Шевченко Н.В. Психология мотивации и профессиональной ориентации. М.: Академический проект, 2012. 320 с.
47. Яковлева И.В. Психологические особенности выбора профессии у подростков // Психологическая наука и образование. 2016. № 2. С. 78–84.

Занятие 1. «Вводное. Знакомство и ожидания»

Цель: Установление контакта с подростками, создание положительного настроя к предстоящим занятиям, повышение мотивации к изучению проблемы профессионального самоопределения, активизация процесса рефлексии.

Ход занятия:

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Имя + Ассоциация с будущим».

Цель: знакомство участников, настрой на дальнейшую работу.

Содержание: каждый из участников называет свое имя и добавляет к нему слово, которое ассоциируется у него с будущим. Например, «Анна – Архитектор», «Иван – Изобретатель». Слово может быть любой частью речи, главное, чтобы оно отражало мысли о будущем. Участники по кругу называют свое имя и ассоциацию.

Основная часть

Обсуждение и принятие правил группы.

Содержание: Все участники обсуждают важные правила групповой работы, участники предлагают правила (уважение, конфиденциальность, активность, «слушать и слышать» и т.д.). Педагог записывает их на доске/бумаге. Обсуждение и принятие.

Упражнение «Дерево ожиданий».

Цель: выяснить ожидания учащихся от участия в программе.

Содержание: Каждый участник записывает свои ожидания от программы на стикерах и прикрепляют их к «Дереву ожиданий» на стене или доске. В конце программы можно будет посмотреть насколько ожидания оправдались.

Краткое представление программы «Навигатор Будущего».

Содержание: Педагог знакомит участников с тематикой, целями и структурой программы.

Кратко обозначить основные этапы программы (самопознание, исследование профессий, планирование).

Упражнение «Моя мечта о будущем».

Цель: подтолкнуть обучающихся к размышлениям о будущем профессиональном пути.

Содержание: Участники представляют, кем бы хотели стать в будущем, и делятся своими размышлениями и мечтами о будущей профессии (по желанию).

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение первых впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 2. «Мои интересы - Мой компас»

Цель: помочь подросткам выявить и осознать свои основные интересы и увлечения.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Круг интересов».

Цель: активизировать сознание и мышление участников, настроиться на дальнейшую работу.

Содержание: Участники рисуют на листе бумаги круг и делят этот круг на сектора, каждый из которых будет представлять их интересы и увлечения. Это могут быть школьные предметы, хобби, занятия вне школы, то, что нравится делать в свободное время. Размер сектора может отражать, насколько сильно участника увлекает данная область. Обсуждение в группе (по желанию).

Основная часть

Мини-лекция о связи интересов и выбора профессии.

Содержание: рассказать учащимся о связи интересов с выбором профессии, почему важно знать свои предпочтения. Привести примеры профессий, связанных с разными интересами (например, интерес к животным - ветеринар, зоолог; интерес к рисованию - дизайнер, художник).

Упражнение «Что мне нравится делать?»

Цель: содействие учащимся в осознании своих интересов.

Содержание: В мини-группах участники обсуждают виды деятельности, которые им нравятся (например, читать, писать, рисовать, играть в игры, общаться с людьми, решать задачи, что-то мастерить, заниматься спортом, помогать другим и др.). Каждая группа получает большой лист бумаги и фломастеры. В мини группах участники проводят мозговой штурм: необходимо записать как можно больше видов деятельности, которые нравятся участникам. Затем каждая группа представляет свои списки. Обсуждение общих тенденций.

Обсуждение с подростками их интересов и склонностей, выявленных в результате первичной диагностики.

Содержание: участники делятся и обсуждают в группе с педагогом, выявленными у них интересами и склонностями (по желанию).

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 3. «Мои таланты и сильные стороны»

Цель: помочь подросткам осознать свои сильные стороны, способности и таланты.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение "Я горжусь..."

Цель: повысить уверенность учащихся, активизировать мышление и настрой к дальнейшей работе.

Содержание: участники делятся тем, чем они гордятся за себя. Это может быть любое достижение – в учебе, спорте, хобби, в отношениях с друзьями или семьей. Участники по кругу делятся своими достижениями (по желанию).

Основная часть

Мини-лекция о значении сильных сторон.

Содержание: Объяснить учащимся, почему важно знать свои сильные стороны. Привести примеры, как сильные стороны могут проявляться в разных профессиях (например, хорошая коммуникабельность – менеджер, учитель; аналитический склад ума – ученый, программист).

Упражнение «Мои сильные стороны глазами других».

Цель: осознание учащимися своих сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Содержание: Участникам раздаются стикеры. Необходимо написать на каждом стикере одно позитивное качество или сильную сторону кого-то из участников группы. Можно писать анонимно. Желательно писать не про внешность, а сосредоточиться на качествах характера, способностях, действиях. Участники пишут. Затем каждый получает стикеры, написанные про него. Участники по кругу делятся написанными о них чертами, по желанию.

Упражнение «Мои таланты».

Цель: осознание участниками своих способностей.

Содержание: Участники размышляют о своих талантах. Талант – это не обязательно что-то выдающееся, это может быть просто то, что легко получается, что вы делаете с удовольствием и что отличает вас от других. Участники рисуют или описывают свои таланты, затем обсуждают впечатления.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 4. «Мир профессий – путешествие по атласу»

Цель: расширить представления подростков о разнообразии профессий и сфер деятельности.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Профессия – ассоциация».

Цель: активизировать воображение учащихся, настроиться на дальнейшую работу.

Содержание: Участники по кругу называют на каждую букву алфавита профессию или сферу деятельности.

Основная часть

Презентация «Обзор сфер профессиональной деятельности»

Цель: ознакомить учащихся с основными сферами профессиональной деятельности.

Содержание: Ведущий проводит краткую презентацию о нескольких основных сферах, приводя примеры профессий из каждой. Для демонстрации используются картинки и короткие видео на экране. Затем обсуждение с учащимися, какие из представленных сфер оказались для них наиболее привлекательными, в каких бы могли себя представить.

Упражнение «Необычные профессии»

Цель: расширить представления обучающихся о разнообразии профессий.

Содержание: кроме обычных профессий, есть и очень необычные, о которых мало кто знает. Например, тестировщик водных горок, обниматель панд, профессиональный соня.

Рассказать о нескольких необычных профессиях (можно показать картинки/видео). Затем учащиеся придумывают свои необычные профессии, общее обсуждение.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 5. «Профессии: что нужно уметь и знать»

Цель: познакомить подростков с требованиями к различным профессиям (образование, навыки).

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Профессия и ее требования»

Цель: активизировать мышление обучающихся, настроиться на дальнейшую работу.

Содержание: разделить участников на мини-группы. Каждая группа выбирает 2-3 профессии и обсуждает их требования. Затем по очереди делятся выводами, записывают результаты на доске.

Основная часть

Мини-лекция о hard skills (профессиональные навыки) и soft skills (гибкие навыки) и их важности.

Цель: познакомить учащихся с понятиями профессиональных и гибких навыков.

Содержание: Все навыки, которые нам нужны для работы, можно разделить на две большие группы: hard skills и soft skills. Hard skills – это профессиональные, технические навыки, которые можно измерить и получить в процессе обучения (например, знание языка программирования, умение водить машину, знание иностранного языка). Soft skills – это гибкие навыки, связанные с личностными качествами и умением взаимодействовать с

другими (например, коммуникабельность, ответственность, креативность, умение работать в команде). Привести примеры hard и soft skills для разных профессий.

Упражнение "Мои soft skills"

Цель: выявление своих гибких навыков (коммуникабельность, ответственность, креативность и т.д.).

Содержание: Участники размышляют какие гибкие навыки у них развиты. Вспоминают ситуации, когда проявляли эти качества. Участники делятся своими soft skills (по желанию). Обсуждение какие soft skills наиболее важны для профессий, которые заинтересовали участников.

Обсуждение различных образовательных путей (колледж, вуз, курсы) и их связи с профессиями.

Содержание: Для получения профессии существуют разные пути. Можно поступить в колледж, в вуз, пройти специальные курсы. Какой путь выбрать, зависит от выбранной профессии и возможностей. Ознакомить учащихся о различиях между колледжем и вузом, о значении дополнительного образования.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 6. «Профессии будущего: Взгляд вперед»

Цель: Познакомить подростков с тенденциями рынка труда и перспективными профессиями.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Профессии из фантастических фильмов»

Цель: активизировать воображение учащихся, настроиться на дальнейшую работу.

Содержание: Участники вспоминают фильмы или книги о будущем. Какие профессии там существуют? Например, пилот космического корабля, специалист по виртуальной реальности, биоинженер..." Участники называют профессии из мира фантастики, обсуждают какие из этих профессий уже существуют или скоро появятся.

Основная часть

Мини-лекция о влиянии технологий на мир профессий (автоматизация, цифровизация).

Содержание: Технологии оказывают огромное влияние на рынок труда. Автоматизация заменяет некоторые профессии, но при этом появляются новые. Цифровизация требует новых навыков. Важно понимать эти тенденции. Рассказать учащимся о влиянии искусственного интеллекта, робототехники, IT-технологий на различные сферы профессиональной деятельности. Обсудить с учащимися, какие изменения в мире профессий они уже замечают.

Обсуждение востребованных навыков в будущем (критическое мышление, креативность, цифровая грамотность).

Содержание: Какие навыки будут особенно важны в будущем, независимо от выбранной профессии? Эксперты говорят о критическом мышлении, креативности, умении решать проблемы, адаптивности, цифровой грамотности. Обсудить значение этих навыков, привести примеры. Обсудить с участниками, какие из этих навыков они уже развивают.

Работа с информацией о профессиях будущего (краткий обзор).

Содержание: Показать презентацию и короткие видеоролики о перспективных профессиях. Обсудить их. Участники делятся, какие из этих профессий показались им наиболее интересными, Какие из них могли бы рассмотреть для себя.

Дискуссия: Какие профессии, по вашему мнению, будут востребованы через 10-15 лет?

Содержание: участники в кругу обсуждают, какие профессии будут востребованы через 10-15 лет, что нужно делать уже сейчас, чтобы быть готовым к изменениям. Участники делятся своими мыслями и выводами.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 7. «Я и мир профессий»

Цель: Развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями различных профессий.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение "Мост между мной и профессией"

Цель: Погрузить участников в тематику занятия, настроиться на продуктивную работу.

Содержание: Участники выбирают 2-3 профессии, которые их сейчас наиболее интересуют. Затем на листе бумаге составляют таблицу: «Профессия», «Мои интересы, соответствующие этой профессии», «Мои таланты и сильные стороны, которые пригодятся в этой профессии. Участники самостоятельно работают. Ведущий может подходить и помогать, задавать наводящие вопросы. Обсуждение с учащимися их результатов («Что вы заметили, сопоставляя себя с выбранными профессиями? Есть ли совпадения?»).

Основная часть

Обсуждение индивидуальных особенностей и склонностей учащихся.

Содержание: Обсуждение с участниками их интересов и склонностей, выявленных в ходе первичной диагностики. Обсудить, какие типы профессий (человек-человек, человек-техника, человек-природа и т.д.) им ближе.

Насколько результаты тестов совпали с вашими представлениями о себе? Что вас удивило? Обсуждение (по желанию).

Упражнение «Плюсы и минусы профессии»

Цель: анализ преимуществ и недостатков различных профессий.

Содержание: У каждой профессии есть свои плюсы и минусы. Участники обсуждают преимущества и недостатки профессий, которые их заинтересовали. Что вам нравится в этой работе? Что может быть сложным или неприятным? Участники могут работать в парах или мини-группах, обсуждая выбранные профессии. Затем учащиеся делятся своими выводами. Важно учитывать не только интересные стороны профессии, но и возможные трудности. Реалистичный взгляд поможет сделать более осознанный выбор.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 8. «Профессиональные стереотипы: разрушаем мифы»

Цель: Обсуждение и разрушение распространенных стереотипов о профессиях.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Стереотипы о профессиях»

Цель: развить интерес учащихся к теме занятия, настроиться на активную работу.

Содержание: Участники размышляют какие стереотипы о профессиях они знают. Например, «все программисты – интроверты», «учителя мало зарабатывают», «модели – только красивые люди» и т.д. Участники называют стереотипы. Ведущий записывает их на доске. Общее обсуждение.

Основная часть

Дискуссия о вреде стереотипов при выборе профессии.

Содержание: Почему стереотипы могут быть опасны при выборе профессии? Как они могут ограничить наши возможности и помешать найти то, что нам действительно подходит? Обсуждение в группе. Ведущий направляет дискуссию, подчеркивая, что стереотипы часто не соответствуют реальности и основаны на устаревших представлениях. Объяснить учащимся, что важно не поддаваться стереотипам, а исследовать профессию самостоятельно, узнавать о ней из разных источников.

Примеры успешных людей.

Содержание: В истории и современности есть много примеров людей, которые выбрали профессию, несмотря на стереотипы, и добились успеха. Например, женщины-ученые, мужчины-воспитатели, люди с ограниченными возможностями в разных профессиях. Привести несколько примеров, рассказать их истории. Трансляция коротких видеороликов. Обсуждение с участниками, что их вдохновляет в этих историях, что помогло этим людям преодолеть стереотипы?

Упражнение «Моя профессия без стереотипов»

Цель: снятие внутренних блоков о стереотипных ограничениях в профессиях.

Содержание: Участники представляют свою идеальную профессию, свободную от любых стереотипов. «Как бы вы ее описали? Что бы вы делали? Какие люди вас окружали?» Участники пишут короткое описание или рисуют. Затем обсуждение в группе.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 9. «Профессия моей мечты: первый шаг к выбору»

Цель: Содействие подросткам в формировании начальных профессиональных предпочтений.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Моя идеальная рабочая неделя»

Цель: развитие навыка визуализации, формирование положительного настроя к занятию.

Содержание: Участники представляют, что вы уже работаете по профессии, которая им нравится. Необходимо представить и описать свою идеальную рабочую неделю. «Что вы делаете в понедельник, во вторник и так далее? С кем общаетесь? Какие задачи решаете? Где работаете (в офисе, на природе, дома)?" Участники пишут или рисуют свою идеальную рабочую неделю, затем делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Анализ профессии»

Цель: проанализировать сильные и слабые стороны различных профессий.

Содержание: Участники выбирают 1-2 профессии, которые их наиболее привлекают. "Для выбранной профессии подумайте: Какие у нее сильные стороны (преимущества)? Какие слабые стороны (недостатки)? Какие возможности для развития она предоставляет? Какие угрозы существуют (например, конкуренция, автоматизация)?" Участники работают индивидуально или в парах. Затем обсуждают свои анализы.

Обсуждение критериев выбора профессии (интерес, способности, востребованность, доход и т.д.).

Содержание: При выборе профессии важно учитывать разные критерии. Обсудить с учащимися, какие критерии являются для них важными. Например, интерес к работе, соответствие способностям, востребованность на рынке труда, уровень дохода, возможность карьерного роста, условия труда. Участники называют критерии. Ведущий записывает их на доске. Обсуждение их значимости.

Упражнение "Мой ТОП-3 профессий»

Цель: выявление и осознание учащимися наиболее предпочтительных профессий.

Содержание: участники делятся своими профессиональными ориентирами, и называют топ-3 наиболее привлекательных профессий на данный момент. По желанию аргументируют свой выбор.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 10. «Моя профессиональная цель»

Цель: Формирование навыка формулировать конкретные профессиональные цели и осознание их значимости.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение "Мечта о будущем"

Цель: активизация воображения учащихся, положительный настрой на занятие.

Содержание: Участники представляют свою самую смелую и яркую мечту о своей будущей профессии. Можно закрыть глаза на секунду и представить ее во всех деталях. Дать участникам несколько минут для визуализации. Затем участники опишите свою мечту на бумаге или рисуют ее. Участники делятся своими мечтами (по желанию).

Основная часть

Дискуссия "От мечты к цели"

Содержание: Мечта – это прекрасная отправная точка, но чтобы она стала реальностью, ее нужно превратить в цель. В чем разница между мечтой и целью? Обсуждение в группе. Ведущий направляет дискуссию, подчеркивая, что цель более конкретна и требует действий.

Упражнение «Формулируем мою профессиональную цель»

Цель: формирование навыка постановки целей.

Содержание: Участники попробуют сформулировать свою профессиональную цель, исходя из своей мечты и тех профессий, которые их заинтересовали. Цель должна быть понятной и отражать то, к чему вы стремитесь. Участники формулируют свои цели. Ведущий может подходить и помогать, задавать вопросы: "Кем вы хотите стать?", "Что вы хотите делать?", "Что для вас важно в этой цели?". Обсуждение нескольких примеров целей (по желанию).

Упражнение «Почему эта цель важна для меня?»

Цель: развитие умения к рефлексии поставленных целей.

Содержание: Участники размышляют и записывают, почему их цель важна для них. Понимание глубины своей цели помогает сохранять мотивацию для ее достижения.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 11. «Мой план действий: дорожная карта к мечте»

Цель: Содействие подросткам в разработке индивидуального плана действий для достижения профессиональных целей.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение «Шаги к цели»

Цель: формирования понимания у учащихся важности определенных действий на пути к достижению поставленной профессиональной цели.

Содержание: Чтобы достичь большой цели, нужно разбить ее на маленькие, конкретные шаги. Участники думают о своей профессиональной цели и записывают основные 3-5 основных шагов, которые нужно предпринять, чтобы ее достичь? Например, «выбрать учебное заведение»,

«поступить в учебное заведение», «найти первую работу по специальности» и т.д. Ведущий может подходить и помогать, задавать наводящие вопросы. Затем участники пробуют разбить эти большие шаги на еще более мелкие. Участники детализируют свои шаги. Обсуждение в группе.

Основная часть

Обсуждение различных образовательных путей и их роли в реализации плана.

Содержание: Обсуждение конкретных учебных заведений, которые интересуют участников. Помощь в поиске информации.

Упражнение «Поиск ресурсов»

Цель: ознакомить участников с различными способами получения информации, необходимой для достижения поставленной профессиональной цели.

Содержание: Участники размышляют, где можно находить необходимую информацию и поддержку. Например, школьные учителя и консультанты, интернет-ресурсы, книги, профессионалы в интересующей вас области, семья, друзья и т.д. Участники делятся своими идеями о том, где можно эффективно находить ресурсы и как их использовать.

Составление индивидуального плана действий.

Содержание: Участники составляют свой индивидуальный план действий. Участники заполняют таблицу, где будут указаны шаги, сроки их выполнения и необходимые ресурсы.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов занятия, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций, участники делятся своими мыслями (по желанию).

Занятие 12. «Мой Навигатор: подведение итогов и взгляд в будущее»

Цель: Подведение итогов программы, закрепление полученных знаний и навыков, формирование уверенности в своих силах.

Ход занятия

Приветствие.

Разминка. Упражнение "Дерево ожиданий" (возвращение): сравнение ожиданий в начале программы с полученными результатами.

Цель: осознание учащимися разницы между своими первоначальными ожиданиями и достигнутыми результатами.

Содержание: Участники по очереди снимают свои стикеры с написанными ожиданиями на 1 занятии и комментируют, оправдались ли ожидания от программы.

Основная часть

Упражнение «Мой Навигатор»

Цель: обобщение поставленных целей, развитие навыка самопрезентации.

Содержание: Каждый из участников за время программы создал свой «навигатор» – это понимание себя, мира профессий, цели и плана действий.. Участники по желанию представляют свои планы. Рассказывают о своей профессиональной цели и первых шагах к ее достижению. Ведущий и другие участники могут задавать вопросы и поддерживать.

Упражнение «Моя уверенность в будущем»

Цель: укрепить веру учащихся в свои возможности и повысить уровень уверенности в себе.

Рефлексия и завершение занятия.

Цель: подведение итогов программы, развитие умения к рефлексии у участников группы.

Содержание: обсуждение впечатлений и эмоций по завершению программы, участники делятся своими мыслями (по желанию).