

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»
Институт психолого-педагогического образования

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу
Алины Александровны Петрович

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»

На тему «**Особенности профессионального выбора старшеклассников**»

1. Актуальность и значимость темы не вызывает сомнений, поскольку, жизненное самоопределение является главным новообразованием юношеского возраста. В связи с этим появление жизненных планов и выбор профессионального пути становится особенно актуальным именно в юношеском возрасте. В настоящее время общество предъявляет к выпускникам школы высокие требования, особенно касающиеся его готовности осуществлять осознанный, самостоятельный профессиональный выбор.
2. Логическая последовательность. Структура и содержание работы продумано, теоретическая и практическая часть исследования логически выстроена и доказательно представлена.
3. Положительные стороны работы Материал изложен ясно, четко, логично. Качественная проработка исследователем источников по изучаемой проблеме, опора на них в процессе раскрытия темы и грамотное использование отдельных положений в тексте научной работы.
4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений. Выводы аргументированы и конкретны, соответствуют цели и задачам исследования
5. Полнота проработки литературных источников Научные источники качественно проработаны и используются в работе.
6. Качество общего оформления работы Текст оформлен аккуратно, таблицы, рисунки выполнены корректно
7. Уровень самостоятельности при работе над темой научной работы При проведении научного исследования автор проявил самостоятельность и инициативу, умение подбирать необходимую литературу, анализировать и обобщать теоретический материал, формулировать выводы и предложения.

Научный руководитель

к.психол.н., доцент
кафедры социальной психологии
ИППО КГПУ им. В.П.Астафьева



Т.Г.Авдеева

14.06.2016 г.

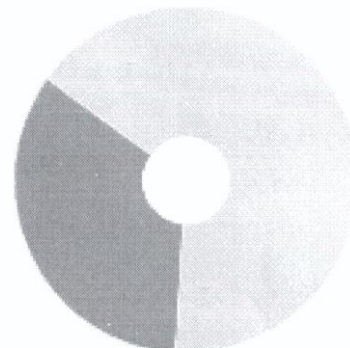
уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 20.06.2016 06:59:43
 пользователь: nb.kspu@mail.ru / ID: 1560615
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 1717
 Имя исходного файла: ВКР Особенности профессионального выбора старшеклассников Петрович А.А.
 Антиплагиат.docx
 Размер текста: 228 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 102529
 Слов в тексте: 12580
 Число предложений: 619



Информация об отчете

Дата: Отчет от 20.06.2016 06:59:43 - Последний готовый отчет
 Комментарии: не указано
 Оценка оригинальности: 66.18%
 Заимствования: 33.82%
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 66.18%
 Заимствования: 33.82%
 Цитирование: 0%

Источники

| Доля в тексте | Источник | Ссылка | Дата | Найдено в |
|---------------|--|---|------------------|------------------------|
| 7.97% | [1] реферат : Особенности профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте - twidler.ru (1/2) | http://twidler.ru | 04.02.2016 | Модуль поиска Интернет |
| 6.6% | [2] Особенности профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте - сторінка 2 | http://ua.coolreferat.com | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 6.09% | [3] 201132.pdf | http://elibrary.udsu.ru | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |



ознакомлена:
 к.п. Степанов Т.Т. Степанов

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

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии

Петрович Алина Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
и.о. зав. кафедрой к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

18.05.16

(дата, подпись)

Руководитель к.пс.н., доцент Авдеева Т.Г.

18.05.16

(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся Петрович А.А.

18.05.16

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2016

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 2 |
| Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы профессионального выбора старшекласников | 6 |
| 1.1. Проблема профессионального выбора в отечественной и зарубежной психологии..... | 6 |
| 1.2. Особенности профессионального выбора в старшем школьном возрасте | 11 |
| Выводы по первой главе..... | 22 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей профессионального выбора старшекласников | 25 |
| 2.1. Организация и методы исследования | 25 |
| 2.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение | 30 |
| 2.3. Программа тренинга для развития самооффективности старшекласников в условиях образовательной организации | 38 |
| 2.4. Анализ результатов эффективности программы тренинга для развития уровня самооффективности старшекласников..... | 57 |
| Выводы по второй главе..... | 63 |
| Заключение | 65 |
| Список литературы | 66 |
| Приложения | 69 |

Введение

На современном этапе возрастает внимание со стороны государства к возрождению и развитию отечественной профориентации, об этом говорят Концепция образования и новые Федеральные государственные образовательные стандарты, в них, среди требований результатам, структуре и условиям освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования есть и предполагаемый портрет выпускника школы. Одной из черт выпускника является готовность к «осознанному выбору профессии», понимание «значения профессиональной деятельности для человека и общества, ее нравственных основ» [31]. При всем этом, действующий Закон «Об образовании», закрепляя за школами обязанность проведения профориентационной работы с учащимися, не прописывает возможности для ее осуществления [32].

В настоящее время, в структуре, содержании и организации образовательного процесса происходят изменения - внедрение в российских школах концепции профильного образования, в которой предусмотрено более полно учитывать интересы, способности и склонности учащихся, их интересы, которые должны быть в первую очередь учтены в продолжении образования. Несмотря на это самоопределение старшеклассников все еще является одной из главнейших проблем современного общего образования.

Проблема профессионального выбора учащихся рассматривается в трудах многих авторов: Е.А. Климова, Е.М. Павлютенкова, К.К. Платонова, В.А. Полякова, Н.Н. Чистякова, С.Н. Чистяковой, П.П. Блонского, С.И. Вершинина, В.И. Журавлева, С.Т. Шацкого, А.Г. Асмолова, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, М.А. Добрынина, Н.К. Елаева, В.В. Кривневича и др.

Процесс профессионального самоопределения охватывает практически весь период жизни человека – от склонностей и интересов в детском возрасте до окончательного выбора профессиональной сферы в годы зрелости. На протяжении всего этого периода происходит не только профессиональное, но и жизненное самоопределение личности. Профессиональное самоопределение является основой самоутверждения человека в обществе, одним из главных решений в жизни человека, которое определит основные направления в его жизни и деятельности – кем быть, какой стиль жизни выбрать, где и кем работать, к какой социальной группе принадлежать. Как отмечает Е.В.Карякина: «Профессиональное самоопределение является составляющей личностного самоопределения» [36]. В настоящее время общество предъявляет к выпускникам школы высокие требования, связанные с осуществлением осознанного, самостоятельного профессионального выбора

Выбор старшеклассника своей будущей профессии является его внутренней деятельностью, которая направлена на построение и осмысление альтернатив профессионального выбора, выработку критериев для анализа и сравнения этих альтернатив, выделение ключевых альтернатив и реализация окончательного выбора [16].

Старшеклассники нуждаются в профессиональной помощи и сопровождении специалиста в своем профессиональном выборе. Все это и обусловило актуальность темы исследования.

Цель исследования: выявление особенностей профессионального выбора старшеклассников.

Объект исследования: профессиональное самоопределение старшеклассников.

Предмет исследования: особенности профессионального выбора старшеклассников общеобразовательного учреждения.

Гипотеза: профессиональный выбор старшеклассников имеет свои особенности - внутренние индивидуально и социально значимые мотивы, средний уровень самооэффективности, низкий уровень соответствия само-

оценки профессиональных интересов и способностей; чем выше уровень самооффективности, тем обоснованным и продуктивным будет профессиональный выбор старшеклассников.

В соответствии с заявленной целью, поставлены следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по проблеме профессионального выбора в старшем школьном возрасте;
2. Организовать и провести эмпирическое исследование профессионального выбора старшеклассников;
3. Выявить особенности профессионального выбора старшеклассников;
4. Разработать программу тренинга на развитие самооффективности старшеклассников в условиях образовательной организации;
5. Показать эффективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач использовались методологические и теоретические основы исследования:

- *Субъектно-развивающий подход* (Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В., Рубинштейн С.Л., и др.);
- *Деятельностный подход* (Басов М.Я., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л.);
- теоретические положения профессионального выбора учащихся (Асмолов А.Г., Вершинин С.И., Климов Е.А., Платонов К.К., Поляков В.А. и др.);
- психологические аспекты, профессионального самоопределения личности (Алимова М.А; Андреев В.Е.; Андреева Н.С., Багина В.А, Белова Д.Е., Белоконь М.А., Богомаз С.Л., Борисова Е.М. и др.).

Методы

исследования:

- *теоретические*: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме.

- *эмпирические*:

1. Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека);
2. Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова);
3. Анкета «Ориентация» (И.Л. Соломин).

Для обработки эмпирических данных использовались методы математической статистики:

1. Коэффициент корреляции Пирсона;
2. U-критерий Манна-Уитни.

Расчет статистических показателей выполнялся с помощью компьютерной статистической программы STATGRAPHICSPlus 5.0.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 70» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 34 учащихся 11 класса в возрасте 16-17 лет, из них 18 юношей и 16 девушек.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы профессионального выбора старшеклассников

1.1. Проблема профессионального выбора в отечественной и зарубежной психологии

В России и за рубежом в педагогике и психологии вопрос профессионального выбора рассматривается в контексте психологии труда и профессионального обучения. Однако можно предположить, что такой подход не раскрывает этой проблемы целиком, потому как профессиональное становление – это длительный и серьезный процесс личностного становления.

Большинство отечественных психологов придерживаются той точки зрения, что период профессионального становления является переломным моментом в жизни человека и играет большую роль в социализации индивида. Сравнивая студента и работающего человека профессионала, разница не столь существенна, как при сравнении студента и школьника, хотя образ жизни в последнем случае меняется в меньшей степени.

Вместе с окончанием среднего общего образования, старшеклассник завершает определенный этап своей жизни и встает перед выбором дальнейшего пути, причем ответственность за свой выбор он в полной мере несет сам. Как отмечает И.С. Кон - лишь некоторым школьникам, в силу экстремальных семейных обстоятельств, приходится сталкиваться с ситуацией экзистенциального выбора, большинство же, обычно оказываются не готовы, как к самому выбору, так и принятию ответственности за него [11].

Профессиональное самоопределение - это событие, которое меняет дальнейшую жизнь человека. Оно влияет на все сферы жизни человека, на

семейные перспективы, на материальное благосостояние, самооценку, взаимоотношения с собой и с другими, и многое другое. Трудность, которую испытывают выпускники, выбирая профессию, заключается в том, что им приходится делать выбор не в условиях социальной, экономической реальности, а в рамках системы образования. Отсюда и типичные ошибки: выбор «за компанию», отождествление профессии со школьным предметом, перенос отношения к человеку (например, к учителю) на профессию, неумение определить пути получения профессии и многие другие[9].

Зачастую выпускники не знают о том, как обстоят дела на рынке труда. Для некоторых из них конкуренция, возникающая при желании овладеть какой-либо профессией, становится неожиданной и они не готовы принять серьезных усилий. Существует «синдром выпускника», то есть старшеклассник испытывает неуверенность в себе, разочарование и т.п., последствия этого симптома могут пагубно отразиться на профессиональной судьбе человека. Так же выпускники не осознают того, что в течение жизни может появиться желание или необходимость изменить профессию или квалификацию [7]. А для этого надо быть готовым к тому, что знаний и умений, полученных в период обучения, может быть недостаточно. Необходимо осознавать, что в течение жизни не раз придется переучиваться, заниматься самообразованием, самовоспитанием и самосовершенствованием [18].

Ценностно-смысловая ориентация и ее актуализация так же относится к особенностям возраста выпускников. В обществе со временем меняются идеалы и ценностные ориентиры, разрушаются старые, а взамен не появляются новые. Появляются новые профессии, которые еще не укоренились в профессиональной культуре современного общества. Отсюда возникает неопределенность ценностных представлений о самой профессии, появляются дополнительные трудности и смещают ориентиры в выборе желаемого образа жизни с помощью профессии. Профессия теперь выступает как средство достижения этого образа жизни, а не как существенная часть процесса

становления в профессии. Профессиональный выбор рассматривается в двух категориях, первая из них – это сам человек с его индивидуальными особенностями, вторая – специальность и требования, которые требуются для нее от человека [20].

В отечественной и зарубежной психологии в области профориентации существует несколько концепций. Более распространенными и признанными являются точки зрения Е.А.Климова, Н.С. Пряжникова, Д. Сьпера, Дж. Холланда. В своих работах эти авторы утверждали, что профессиональный выбор является очень важным моментом в жизни человека и определяет его дальнейший жизненный путь [8]. Н.С.Пряжников утверждал, что главным в выборе профессии является постепенное формирование у школьников внутренней готовности к осознанному самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего развития, самостоятельному поиску лично значимых смыслов к конкретной профессиональной деятельности [19]. Согласно теории Дж. Холланда, люди выбирают род занятий, который более всего соответствует типу личности и предлагает проводить подбор профессии на основе черт личности [38].

По результатам исследований было выявлено, что выбор профессии может осуществляться не только исходя из интересов и потребностей человека, но и из особенностей его характера. Однако именно интересы играют решающую роль в профессиональном становлении человека. Заинтересованность в профессии, отношение к ней и мотивы ее выбора являются ключевыми факторами, обуславливающими успешность профессиональной деятельности. Поэтому при выборе профессии учитывается анализ и мотивов и способностей человека. Отсюда можно предположить, что профессиональные предпочтения и индивидуальные характеристики в определенной степени связаны друг с другом.

Один из последних вариантов концепции профессионального самоопределения, созданной в Институте профессионального самоопределения молодежи при РАО, основан на разработанной Р. Бернсом «Я-концепция»

развития личности [2]. Интересными являются работы зарубежных исследователей в данной области, их взгляды разнообразны и могут рассматриваться более детально. Например, Дж.Крумбольц и Р.Кипнер рассматривают роль профконсультанта как воспитывающую, как «поставщика информации» клиенту [17]. Е.Герр предполагает, что современный профконсультант является прикладным ученым - бихевиористом, и его задачей является тренировать действия клиента, планировать и прогнозировать их, с помощью различных игр, трудовых проб, тренингов и т.п. Н.Гисберс и И.Мур рассматривают процесс профконсультации как помощь, в основном в жизненном самоопределении. «Пожизненное самоопределение - как саморазвитие через интеграцию ролей среды, событий в жизни человека» [10]. А.Маслоу, предложил концепцию профессионального развития и выделил в качестве центрального понятия самоанализа - как стремление человека совершенствоваться, выражать, проявлять себя в значимом для себя деле [14]. Дж.Холланд выделяет шесть личностных типов, которые позволяют определить «личностный код» и соотнести его с требованиями той или иной профессиональной среды [38]. Японский исследователь Фукуяма разработал и внедрил целую систему постепенной подготовки школьников к сознательному выбору профессии. Одной из наиболее популярных зарубежных концепций является концепция Д.Стьюпера, которую он разрабатывал, начиная с конца 50-х годов, она получила название «профессиональной зрелости». В данной концепции автор рассматривает выбор профессии как событие, но сам процесс профессионального самоопределения (построения карьеры) - это постоянно чередующиеся выборы. В основе всего этого лежит «Я - концепция» личности как относительно целостное образование, имеющее свойство изменяться по мере взросления человека [33].

Достаточно сложно выделить одну единственную верную концепцию в рассмотрении вопроса о профессиональном самоопределении. Это связано не только с самой сложностью данного вопроса, но и с культурно-исторической обусловленностью реализации самоопределения большинст-

вом людей проживающих в определенной местности, стране, регионе, которая характеризуется неоднородностью населения. Поэтому проблема профессионального выбора многообразна в рассмотрении и решении. Способ решения этой проблемы будет зависеть от особенностей конкретного школьника (клиента) и общего уровня развития самого профконсультанта [10].

Трудности в определении сущности самого понятия самоопределения заключаются так же в том, что существуют близкие понятия: самоактуализация, самореализация, самоосуществление, которые нередко раскрываются «через увлеченность значимой работой» (А. Маслоу), через «дело», которое делает человек (К. Ясперс). П.Г.Щедровицкий видит смысл самоопределения в способности человека строить самого себя, свою индивидуальность, в умении переосмысливать собственную сущность (1993 г.). В. Франкл определяет полноценность человеческой жизни через его способность «выходить за пределы самого себя, а главное - находить новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни (1990 г.). Рассуждая о самоопределении и самореализации, И.С.Кон связывает их с выполняемым делом (трудом, работой) и взаимоотношения с окружающими людьми (общением) (1984 г.). Все больше появляется работ, в которых делается попытка установить связь между профессиональной деятельностью и отношением к миру, обозначить связь труда и быденной жизни [1].

Все это позволяет сделать выводы о неразрывной связи профессионального выбора с самореализацией человека и других важных сферах жизни. Сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации [27].

1.2. Особенности профессионального выбора в старшем школьном возрасте

Старший школьный возраст охватывает период от 15 до 17 лет, что соответствует возрасту учащихся 9-11 классов школы. Этот период так же имеет название - ранняя юность. В этом возрасте, человек переживает кризис. Кризис – это период в жизни, когда в течение небольшого времени у человека выявляются резкие и существенные психологические сдвиги и изменения личности, развитие приобретает бурный, стремительный, кризисный характер. Данный кризис возникает на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. В это время выпускник оказывается на пороге взрослой самостоятельной жизни, которая характерна новыми требованиями и новым уровнем ответственности. Подавляющее количество старшеклассников ориентируются на продолжение образования, некоторые – на поиски работы. Из-за необходимости определения (выбора профессии, поступления в учебные заведения или поиска работы) по окончании 11 класса эмоциональное напряжение может резко возрасти. В настоящее время в нашем обществе принято, что на пороге школы выпускник уже знает, что ему делать дальше, так как общество ожидает от него в этом возрасте профессионального самоопределения. Такие ожидания могут очень напрячь нервную систему и психику юного человека. Это стрессовый период, в котором определяется дальнейшая профессиональная деятельность старшеклассника. Для тех учащихся, которые тяжело переживают кризис 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность перед собой и своими родными за выбор, реальные достижения в это время – уже большой груз. К этому прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, а у юношей – еще и перед армией. Высокая тревожность и на этом фоне выраженный страх могут привести к воз-

никновению невротических реакций, таких, как повышение температуры перед выпускными или вступительными экзаменами, головные боли и т.п.

Л. И. Божович подчеркивает, что параллельно с кризисом возникает новая социальная ситуация развития, которая в свою очередь влияет на мотивацию в учебе, изменяет цели и задачи обучения, старшеклассники оценивают процесс обучения с точки зрения полезности для их будущего [15]. Так же появляются новообразования, психические приобретения, такие как: потребность в самоопределении, жизненные планы, устойчивое самосознание, идентичность, ценностные ориентации, мировоззрение [37]. Именно в юношеском возрасте, по мнению М.С. Яницкого, вопросы о смысле жизни наиболее часты и особенно насущны [33]. Л.И. Божович отмечает, что самоопределение и выбор профессии представляет собой аффективный центр жизненной ситуации старшеклассников. Ею была выявлена двуплановость характеристики самоопределения: самоопределение осуществляется «через деловой выбор профессии и через общие, лишенные конкретности искания смысла своего существования». К концу юношеского возраста, по мнению Л.И. Божович, эта двуплановость исчезает [3]. Еще одним новообразованием старшего школьного возраста является мировоззрение. Мировоззрение понимается как совокупность взглядов, оценок, принципов, определяющих самое общее видение, понимание мира, места в нем, а также – жизненные позиции, программы поведения, действий людей. Мировоззрение – это необходимая составляющая человеческого сознания. Это не просто один из его элементов в ряду многих других, а их сложное взаимодействие. Разнородные «блоки» знаний, убеждений, мыслей, чувств, настроений, стремлений, надежд, соединяясь в мировоззрении, образуют более или менее целостное понимание людьми мира и самих себя. В мировоззрении обобщенно представлены познавательная, ценностная, поведенческая сферы в их взаимосвязи [15].

Учебная деятельность в старших классах становится направленной на будущее. Это подразумевает то, что старшеклассники избирательно отно-

сятся к учебным предметам. В большей степени уделяется внимание тем предметам, которые связаны с выбором будущей профессии и со сдачей итоговых экзаменов. Выпускники заинтересованы в посещении подготовительных курсов и включением в реальную трудовую деятельность в пробных формах. То есть, ведущей деятельностью старшего школьного возраста становится особая форма учебной деятельности – учебно-профессиональная деятельность. С одной стороны эта деятельность, приобретает элементы исследования, с другой – получает определенную профориентационную направленность, установку на определенную профессиональную деятельность. Под ведущей деятельностью, согласно определению А.Н. Леонтьева, понимается деятельность, которая обуславливает как развитие отдельных психических процессов, так и развитие личности ребенка в целом; в рамках этой деятельности зарождаются новые формы деятельности ребенка [13].

Важнейшей задачей в старшем школьном возрасте является выбор профессии. Старшеклассники представляют себя в разных профессиях, но окончательный психологически обоснованный выбор профессии зачастую сделать не могут. В самом начале старшего школьного возраста эта проблема возникает перед теми учащимися, которые оставляют основную общеобразовательную школу. Это примерно треть старших подростков. В возрасте 14-15 лет достаточно сложно определиться с профессией. Профессиональные планы и намерения неопределенны. Психологически комфортней чувствуют себя те учащиеся, которые заканчивают 11, а не 9 классов. К моменту окончания школы они уже должны определиться с профессией, выбрать наиболее реальные и подходящие варианты. Выпускники осознают, что благополучие и успех в жизни в большей степени будет зависеть от правильности их выбора профессии. Анализируя свои способности и возможности, плюсы и минусы профессии, ее содержание, а так же ситуацию на рынке труда, старшеклассники прежде всего самоопределяются относительно путей получения профессионального образования, выбирают учебное заве-

дение и обдумывают резервные варианты получения данной профессии и приобщения к данному труду.

Профессиональный выбор стал предметом многих исследований, в том числе и Н.С.Пряжникова. Он отмечает неразрывную связь профессионального выбора с самореализацией человека в других важных сферах жизни и видит его сущность в самостоятельном и осознанном нахождении смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной социально-экономической ситуации [21].

Такие авторы как Л.И.Анциферова, Л.М.Митина, А.В.Мудрик, А.С.Огнев пишут о том, что существует потребность в профессиональном самоопределении, психологическое содержание которой может быть различным. По установкам на выбор профессии они выделили основные типы старшеклассников:

Первый тип – это старшеклассники, имеющие мотивы, но не имеющие решения на них, отсюда возникает неопределенность постановке задач и соответственно их решения. Будущее представляется с особым трудом, а желания меняются в зависимости от жизненных обстоятельств. К принятию каких-либо серьезных решений эти учащиеся, часто не готовы и проявляют инертность.

Ко второму типу относятся старшеклассники, которые представляют свое идеальное будущее, способны ставить перед собой цели и настраиваться на достижение результата, ориентированы на создание благоприятных условий для достижения цели, для этого они готовы изменять свое поведение и свое «Я». Однако из-за малодифференцированных склонностей происходит совмещение настоящего и будущего.

Третий тип – это старшеклассники, имеющие стремление изменить окружающий мир, они нацелены на сохранение и расширение своих социальных контактов, а так же готовы самостоятельно сделать выбор профессии, которая соответствует их склонностям. Старшеклассники данного типа могут пожертвовать своими увлечениями и удовольствиями в настоящем в

пользу самообразования, потому как имеют направленность на будущее [24].

П.И.Яничев выделяет еще один, четвертый тип старшеклассников. Эту категорию старшеклассников он характеризует как собранных, мобилизованных, эмоционально стабильных людей, которые в свою очередь осуществляют ориентацию на планирование будущего за счет перечисленных характеристик. В качестве движущих сил при выборе профессии выделяются противоречия, связанные с определением и оценкой жизненной перспективы: между возможностью проявить себя в различных видах деятельности и необходимостью самоограничения потребностей; между склонностью к какой – либо профессии и представлении о ее непрестижности; между оценкой уровня своего общего развития и возможностью заняться данной работой [41].

Исходя из всего вышесказанного, можно выделить основные моменты процесса выбора профессии. Итак, профессиональный выбор – это избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии. Основой профессионального выбора является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий. Актуализация профессионального выбора личности инициируется различными событиями: окончанием общеобразовательной школы, профессионального учебного заведения, повышением квалификации, сменой местожительства, аттестацией, увольнением с работы и др. В свою очередь актуализация профессионального выбора старшеклассника инициируется именно окончанием общеобразовательного учреждения. Профессиональный выбор является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации [23].

Профессиональное самоопределение сопровождается построением личного профессионального плана, формированием внутренней готовности к осознанному и самостоятельному представлению, корректировке и реали-

зации перспектив своего развития, готовности рассматривать себя субъектом, развивающимся во времени, и самостоятельно находить личностно значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности [5]. Профессиональный выбор личности связан с развитием личности в целом. В процессе жизнедеятельности и общения с другими людьми, человек осознает свои возможности, способности и соответствие выбранным идеалам, соотносит эти возможности с реальными условиями их реализации [20]. Личностное самоопределение человека происходит на основе освоения общественно выработанных представлений об идеалах, нормах поведения и деятельности. В наше время общество играет значительную роль, влияет на профессиональный выбор человека и его самоопределение.

Формирование Я-концепции, включающей образ «Я-профессионала», зависят от степени согласованности идеального и реального «образа-Я» и идеального и реального образа профессии. Соотношение «Я-реального» и «Я-идеального» определяет требование человека к себе. Потребность в удовлетворении собственного «Я» (самоуважении, собственной значимости и компетентности) должна реализоваться в самоутверждении и самовыражении человека, в его стремлении проявить себя [21]. Самоопределяющаяся личность – это субъект, осознавший, чего он хочет (свои цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические свойства), что он может (свои возможности, склонности), чего от него ждет общество [28].

Ю.А. Корелякова пишет, что условием успешного выбора профессии является сформированное отношение старшеклассника к себе как к субъекту выбранной им деятельности и профессиональной направленности. П.Г. Щедровицкий выделяет в качестве такого условия развитие способности строить свою индивидуальную историю, а О.С. Газман – овладение способами и механизмами саморазвития (информация о себе, о мире, самопознание, рефлексия, целеполагание, планирование) [21]. Отсюда, выбор профессии предполагает определенный уровень развития профессионального самосознания, включающего образ будущей профессии, реального и иде-

ального «Я». Выбор профессионального пути мотивирует постановку тех или иных профессиональных и жизненных целей. Важное значение приобретает социально-профессиональная позиция человека, главными составляющими которой являются смыслообразующие мотивы, ценностные ориентации и смысловые установки. Образ профессии как когнитивно-эмоциональное образование служит мотивирующим фактором оценки себя. Таким образом, самооценка выступает внутренним побудителем сопоставления прошлого (знаний и опыта), настоящего (переживаний «Я») и будущего (цели) [28].

Необходимым условием для правильности выбора профессии, является соответствие возможностей человека требованиям профессии. В противном случае в самосознании человека накапливается отрицательный жизненный опыт, формируются неадаптивные способы решения встающих перед ним задач - уход от проблем, их игнорирование и т.д. Возникает проблема социального и профессионального идеала [5].

Социальная позиция человека, составляющими которой являются смыслообразующие мотивы, ценностные ориентации и смысловые установки так же обуславливают личностный смысл выбора идеальной профессии. Выбор профессии связан с выбором реальных жизненных ценностей, которые и определяют реальную профессиональную мотивацию. Ценности осуществляют связь между когнитивными и эмоциональными составляющими профессионального самосознания через внутреннюю мотивацию. Образ профессии ислужит мотивирующим фактором оценки себя. В свою очередь, результат оценки мотивирует к постановке тех или иных профессиональных и жизненных целей [15]. Самооценка всегда связана со сравнением себя и других. Все это оказывает существенное влияние на когнитивное образование «Я-образа» и связано со смыслообразующими мотивами в профессиональном самоопределении. Важным мотивом является мотив соответствия самому себе. Он связан с самооценочными эмоциями и обеспечивает непроторечивость образа «Я» в целом (идеальное «Я», возможное «Я» и реаль-

ное «Я») [17]. Еще одним важным мотивом является мотив самоуважения. Он выражается как степень достижения идеального «Я». Побуждающее действие этого мотива связано с постановкой цели в отношении выбора ценностей (мотив сохранить или изменить свое идеальное «Я»). Ожидание положительных или отрицательных последствий выбора ценностей, повышающих или понижающих самоуважение, побуждает к совершению или не совершению этого выбора. К смыслообразующим мотивам можно отнести и мотивы достижения успеха или избегания неудач. В случае развитых когнитивных составляющих самооценки усиливается вероятность мотивации на достижение успеха, а эмоциональная составляющая самооценки в большей степени связана с мотивацией на избегание неудачи [28].

Учащиеся, стоящие на пороге профессионального выбора, обладают особым психологическим настроем к самопознанию. Для них характерны: стремление разобраться в себе, оценка своих возможностей в современном мире, в том числе и в профессиональном, стремление оценить, какие условия могут способствовать, а какие мешать вхождению в мир профессии [26]. У старшеклассников, обеспокоенных своим профессиональным будущим, зачастую, наблюдается опережающее развитие в оценке своих личностных качеств по сравнению с оценкой своих профессиональных качеств. Учащиеся лучше представляют себя как личность, т.е. свои моральные, физические, интеллектуальные качества, а так же свои интересы и склонности в совокупности, нежели имеют представления о своем профессиональном «Я» [12]. Имеющиеся различия в самооценке, в первую очередь касаются ее содержательных компонентов. Одни знают о себе больше, другие меньше, определенные качества личности, способности, значимые на данный момент, подвергаются анализу и оценке, другие, в силу их неактуальности, человеком не оцениваются [22].

Итак, выбор старшеклассника своей будущей профессии является его внутренней деятельностью, эта деятельность в свою очередь направлена на построение и осмысление альтернатив профессионального выбора, их ана-

лиз, сравнение, выделение ключевых альтернатив и реализация окончательного выбора. Одним из наиболее важных аспектов самосознания, формирование которого является актуальным в период ранней юности, является восприятие собственной эффективности в решении различных задач. В этот период перед старшеклассниками стоят задачи личностного и социального самоопределения. От того как они будут решены зависит благополучие в их дальнейшей жизни, успешность в профессиональной деятельности, становление и самореализация их как членов общества.

Самоеффективность является неотъемлемым компонентом личностных характеристик старшеклассников, который влияет на постановку целей и задач в планировании будущего. Понятие самоеффективность было впервые представлено в работе А. Бандуры в 1977 году, под самоеффективностью понимается убежденность личности в собственной эффективности исполнять деятельность, представляющую для нее определенную ценность. Для людей с высоким уровнем самоеффективности характерны высокий уровень мотивации, ясное видение цели и упорство в преодолении барьеров, стоящих на пути к ее достижению. А. Бандура выделяет четыре процесса, посредством которых представления об эффективности влияют на поведение. Во-первых, это выбор вида деятельности. Во-вторых, восприятие самоеффективности влияет на усердие и результат. В-третьих, оценка собственной эффективности влияет на эмоциональные реакции. Наконец, представления об эффективности влияют на качество выполнения сложных когнитивных заданий [34].

Главным способом повышения самоеффективности является не обычное самовнушение, а пережитый опыт успеха. Самоеффективность формируется под воздействием четырех факторов: первым фактором является переживание человеком собственных успехов, которое способствует укреплению веры в свои силы и одновременно — более активному и энергичному поведению. Если выполняемая задача слишком легкая, то достигнутый успех будет в меньшей степени усиливать самоеффективность, чем, если бы

задача была трудной. Ощущение самоэффективности также растет в большей степени, если успех достигается самостоятельно и человек шел к нему, преодолевая трудности посредством настойчивых усилий; вторым фактором является пример других людей. Наблюдая за тем, как ведут себя окружающие в сложных ситуациях, человек изменяет суждения о собственных возможностях. Чем больше сходства между индивидом, успешно решающим какую-либо задачу, и наблюдателем, тем сильнее воздействие; третий фактор – это социальное убеждение. Общественное поощрение наиболее действенно, когда оно сочетается с собственным успешным исполнением. Убеждение другими людьми дает лишь кратковременный и слабый эффект, его сила ограничивается осознаваемым статусом, авторитетом и степенью доверия/уважения к тому, кто оказывает вербальное воздействие. Критика от близкого человека убивает веру в себя; наконец, четвертым фактором является переживание эмоциональных и физиологических состояний, связанных с осуществлением каких-либо действий. Оптимальное напряжение. Если человек испытывает приятное возбуждение, положительные эмоции, это усиливает его уверенность в себе. Бурные эмоции мешают успешно справиться с задачей, однако небольшое волнение на пользу. Важно, как человек объясняет себе собственное волнение [34].

Люди с высоким уровнем самоэффективности чаще добиваются успеха, действуют продуктивнее, чем люди с низким уровнем самоэффективности. Отсюда, самоэффективность рассматривается как когнитивный механизм, предсказывающий уровень успешности человека в той или иной деятельности. В некоторых исследованиях было доказано, что подростки с высоким уровнем самоэффективности при встрече с трудностями отличаются использованием более конструктивных копинг-стратегий, чем подростки с низкой самоэффективностью. Под копинг – стратегиями понимаются способы взаимодействия человека со сложными, стрессовыми ситуациями, в которых он испытывает стресс и напряжение, данные переживания очень неприятны, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно ско-

рее. Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. Копинг бывает проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Проблемно-ориентированный копинг направлен на изменение ситуации (попытка улучшить отношение «человек - среда» путем изменения когнитивной оценки ситуации, к примеру, отыскать информацию как поступить или не сделать поспешных действий), эмоционально-ориентированный копинг – на регуляцию эмоционального состояния, вызванного стрессовой ситуацией (мысли и действия снижающие физическое и психологическое влияние стресса, например – юмор, транквилизаторы, избегание проблемной ситуации)[30].

Самоэффективность изменчива, на неё можно преднамеренно воздействовать. Развитие самоэффективности личности обеспечивается посредством формирования когнитивных умений строить свое поведение, приобретать косвенный опыт, пластично входить в поток, в состояние физического или эмоционального подъема, обеспечивающего успех. Высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно приводит к позитивным результатам и повышению самоэффективности. И, наоборот, низкая самоэффективность, связанная с ожиданием неудачи, приводит к неудаче, высокому уровню стресса и снижению самоэффективности. Тяжелее всего переносятся человеком переживания в детском и подростковом возрасте. Когда ребенок или подросток не может рассчитать, что ему действительно по силам и какими возможностями он обладает [34].

Так же бандура отмечает роль коллективной эффективности - причисление себя к успешной или не успешной группе. Оценивая эффективность группы, к которой себя причисляет человек – он оценивает не только то, что по силам ему самому, но и то, на что и где способна та группа, к которой он себя относит. Сотрудничество в успешном достижении больших целей повышает самоэффективность каждого из участников команды.

Выводы по первой главе

Таким образом, проблема профессионального выбора в старшем школьном возрасте многообразна в рассмотрении, довольно сложно выделить единственно верную концепцию для ее решения. Способ решения данной проблемы напрямую будет зависеть от особенностей самого учащегося и общего уровня развития самого профконсультанта. Сутью профессионального выбора является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в определенной культурно-исторической или социально-экономической ситуации. Исходя из этого, можно говорить о неразрывной взаимосвязи профессионального выбора с самореализацией человека и иных важных сферах жизни.

В старшем школьном возрасте человек переживает кризис старшего школьного возраста, возникающий на рубежешкольной и начале новой взрослой жизни. Это стрессовый период в жизни ребенка, оказавшись на пороге реальной взрослой жизни, он должен определиться со своей дальнейшей профессиональной деятельностью, на этом этапе учащиеся обладают особым психологическим настроем к самопознанию. Для них характерны: стремление разобраться в себе, оценка своих возможностей в современном мире, в том числе и в профессиональном, стремление оценить, какие условия могут способствовать, а какие мешать вхождению в мир профессии.

В качестве движущих сил при выборе профессии выделяются противоречия, связанные с определением и оценкой жизненной перспективы.

Выделяются основные моменты процесса выбора профессии: во-первых, профессиональный выбор - это избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии; во-вторых, основой профессионального выбора является осознанный выбор

профессии с учетом своих особенностей, интересов и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий; в третьих, актуализация профессионального выбора старшеклассника инициируется окончанием общеобразовательного учреждения; в четвертых, профессиональный выбор является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации.

Соответственно, выбор профессии предполагает определенный уровень развития профессионального самосознания, включающего в себя образ будущей профессии, реального и идеального «Я». Личностный смысл выбора идеальной профессии обусловлен социальной позицией человека, и его главными составляющими являются смыслообразующие мотивы, ценностные ориентации, смысловые установки. Самооценка выступает как внутренний побудитель, внутренняя мотивация, она соотносит прошлый опыт и знания с будущими целями в настоящем переживании «Я». Выбор профессии связан с выбором реальных жизненных ценностей, которые и определяют реальную профессиональную мотивацию.

Выбор старшеклассника своей будущей профессии является его внутренней деятельностью, которая направлена на построение и осмысление альтернатив профессионального выбора, выработку критериев для анализа и сравнения этих альтернатив, выделение ключевых альтернатив и реализация окончательного выбора. Одним из наиболее важных аспектов самосознания, формирование которого является актуальным в период ранней юности, является восприятие собственной эффективности в решении различных задач. Самоэффективность является неотъемлемым компонентом личностных характеристик старшеклассников, который влияет на постановку целей и задач в планировании будущего. От того как будут решены задачи поставленные перед старшеклассником и будет зависеть его благополучие в дальнейшей жизни, успешность в профессиональной деятельности, становление и самореализация как члена общества.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей профессионального выбора старшеклассников

2.1. Организация и методы исследования

Организация и проведение эмпирического исследования направлено на достижение следующей цели: выявить особенности профессионального выбора учащихся 11 класса (уровень самооффективности, мотивы выбора профессии, самооценка профессиональных интересов и способностей).

Исследование проводилось для проверки гипотезы, предполагающей, что профессиональный выбор старшеклассников имеет свои особенности - внутренние индивидуально и социально значимые мотивы, средний уровень самооффективности, низкий уровень соответствия самооценки профессиональных интересов и способностей; чем выше уровень самооффективности, тем обоснованным и продуктивным будет профессиональный выбор старшеклассников.

Эмпирические задачи исследования:

1. Организовать и провести эмпирическое исследование профессионального выбора старшеклассников;
2. Выявить особенности профессионального выбора старшеклассников;
3. Разработать программу тренинга на развитие самооффективности старшеклассников в условиях образовательной организации;
4. Показать эффективность разработанной программы.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 70» г. Красноярск.

Выборка исследования. В исследовании принимали участие 34 учащихся 11 класса в возрасте 16-17 лет, из них 18 юношей, 16 девушек.

Представленное исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе были сформулированы рабочие гипотезы, намечены задачи исследования, отобраны методы исследования. Важной частью этого этапа стало оформление бланков методик для проведения исследования. Проведена подготовка исследования и получены эмпирические результаты. Выполнены процедуры диагностики профессионального выбора старшеклассников.

Последующий этап включал экспериментальную часть работы - сбор полученных эмпирических данных, их обработку с помощью математических статистических методов, на их основе разработка программы тренинга на развитие самооффективности старшеклассников в условиях образовательной организации, обобщение, интерпретация и представление результатов исследования.

В соответствии с задачами настоящего исследования, нами изучались: уровень самооффективности, мотивы выбора профессии, самооценка профессиональных интересов и способностей учащихся.

Отобранные средства исследования можно объединить в одну группу: тестовые методы. В тестовую группу вошли методики:

1. Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека). Цель: определение степени самооффективности, т.е. веры в собственные способности и возможность собственного успеха.

2. Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова) Цель: определение мотивов влияющих на выбор профессии (внутренне индивидуально значимые мотивы, внутренние социально значимые мотивы, внешние положительные мотивы, внешние отрицательные мотивы).

3. Анкета «Ориентация» (И.Л. Соломин) Цель: определение наибольших склонностей или способностей к соответствующему типу или классу профессий, сравнение между склонностям (хочу) и способностями (могу).

На первом этапе обработки результатов данных исследования были применены такие основные статистики как средняя величина, а также ранжирования данных. Их расчет производился по общепринятым формулам. При анализе результатов для доказательства гипотезы на статистическом уровне, использовались методы математической статистики: коэффициент корреляции Пирсона, характеризующий существование линейной зависимости между двумя величинами и U-критерий Манна-Уитни для оценки различий между двумя выборками по уровню признака, количественно измеренного. Расчет статистических показателей выполнялся с помощью компьютерной статистической программы STATGRAPHICSPlus 5.0.

Ниже мы приводим описание диагностических методов исследования.

1. Методика «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека(См.приложение А).

Методика предназначена для определения степени самооффективности, т.е. веры в собственные способности и возможность собственного успеха.

Понятие «самооффективность» было предложено А.Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры заключается в том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может существенно влиять на поведение отдельного человека и группы людей. Влияние веры в самооффективность на поведение человека А.Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться. Активно и наступательно он ведет себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Самооффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам – успеху.

Оценка осуществляется с помощью четырехбалльной шкалы для 10 суждений (1 - отсутствие признака, 4 - максимальная выраженность

признака). Количество баллов складывается. Полученный по методике показатель может находиться в диапазоне 10 до 40 баллов.

Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооэффективности, 27-35 – показатели средней самооэффективности, более 35 – высокой.

2. *Методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова* (Приложение Б).

Методика позволяет определить, почему выбирается та или иная профессия и предвидеть, насколько успешно опитант будет ею овладевать, насколько серьезно, увлеченно будет работать, насколько устойчивым будет интерес к избранной деятельности.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии — ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления. Внешняя мотивация — это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера. Преобладание внутренних мотивов и положительной внешней мотивации наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

Испытуемому предлагается оценить по 5-балльной шкале каждое из 20 утверждений, характеризующих либо внутренние индивидуально значимые или внутренние социально значимые мотивы, либо внешние положительные или внешние отрицательные мотивы.

Оценка осуществляется с помощью пятибалльной шкалы (0 - отсутствие влияния, 5 – максимальное влияние). Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

3. Анкета «Ориентация» И.Л. Соломин (Приложение В).

Анкета разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным. Она пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей.

Оценка осуществляется с помощью трехбалльной шкалы (0 – отсутствие признака, 3 - максимальная выраженность признака). По 2 шкалам - «Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)» и «Я могу (способен, умею, обладаю навыками)».

Суждения характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений подсчитывается суммарное количество баллов. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе набран максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий. Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку "предмет труда": 1) человек - человек; 2) человек - техника; 3) человек - знаковая система; 4) человек - художественный образ; 5) человек - природа. Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку "характер труда": А - исполнительские; Б - творческие. Зная координаты профессиональных предпочтений, можно найти наиболее подходящую профессиональную группу. Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1,2,3,4 или 5) наибольшая степень склонность и способность. Затем определяется преимущественная склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Если склонности лежат в той же группе профессий что и способности, то это свидетельствует о том, что испытуемому нравится делать именно то, что он умеет делать. Поэтому можно было бы ожидать, что, выбрав ту или иную профессию, он не только смог бы добиться в ней достаточно высоких успехов, но это доставляло бы ему удовольствие. В случае если наиболее привлекательный тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую испытуемый может выполнять лучше всего, то ему предстоит выбрать, чему отдать предпочтение в процессе выбора профессии - склонностям (Хочу) или способностям (Могу). Если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Но верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Именно поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.

2.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение

Для исследования самооффективности нами была выбрана методика «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека (Приложение А). Полученные результаты представлены в таблице 1 и рис.1

Таблица 1

Таблица показателей уровня самооффективности старшеклассников

| | Учащийся | Балл | Уровень самооффективности |
|---|----------|------|---------------------------|
| 1 | М.Л. | 28 | Средний |

| | | | |
|----|------|----|---------|
| 2 | А.Р. | 32 | Средний |
| 3 | А.Я. | 25 | Низкий |
| 4 | А.К. | 30 | Средний |
| 5 | А.Р. | 24 | Низкий |
| 6 | А.Е. | 28 | Средний |
| 7 | Н.Ю. | 34 | Средний |
| 8 | Д.Л. | 29 | Средний |
| 9 | Н.Ф. | 34 | Средний |
| 10 | К.Р. | 31 | Средний |
| 11 | А.Д. | 36 | Высокий |
| 12 | В.Б. | 30 | Средний |
| 13 | Д.Б. | 25 | Низкий |
| 14 | Т.Е. | 31 | Средний |
| 15 | К.И. | 32 | Средний |
| 16 | А.М. | 30 | Средний |
| 17 | В.Т. | 33 | Средний |
| 18 | Д.Т. | 35 | Средний |
| 19 | К.В. | 26 | Низкий |
| 20 | А.П. | 32 | Средний |
| 21 | М.Н. | 28 | Средний |
| 22 | О.Е. | 29 | Средний |
| 23 | А.М. | 37 | Высокий |
| 24 | А.П. | 33 | Средний |
| 25 | П.П. | 27 | Средний |
| 26 | А.Р. | 25 | Низкий |
| 27 | О.Н. | 28 | Средний |
| 28 | М.Ш. | 26 | Низкий |
| 29 | Н.Л. | 32 | Средний |
| 30 | Р.Н. | 30 | Средний |

| | | | |
|----|------|----|---------|
| 31 | В.Д. | 27 | Средний |
| 32 | Д.Б. | 31 | Средний |
| 33 | Д.Я. | 24 | Низкий |
| 34 | Ю.Н. | 32 | Средний |

Рис.1 Показатель уровня самооффективности старшеклассников (в процентах)

По результатам полученных данных мы видим, что в классе преобладает средний уровень самооффективности учащихся (75%), небольшой процент низкого показателя (20%) и наименьший процент (5%) высокого уровня самооффективности. Это говорит о том, что у учащихся нет определенной веры в собственные способности и возможность собственного успеха, при выборе профессии ребята могут бояться и избегать тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеют справиться. Самооффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам – успеху.

Для исследования преобладающих мотивов нами была выбрана методика «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова(Приложение Б). Для определения мотивов влияющих на выбор профессии (внутренне индивидуально значимые мотивы, внутренние социально значимые мотивы, внешние положительные мотивы, внешние отрицательные мотивы). Полученные результаты представлены в таблице 2 и рис.2

Таблица 2

Таблица показателей преобладающих видов мотивации при выборе профессии у старшеклассников

| | Учащийся | Преобладающий вид мотивации |
|--|----------|-----------------------------|
|--|----------|-----------------------------|

| | | |
|----|------|---|
| 1 | М.Л. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внешние отрицательные мотивы |
| 2 | А.Р. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 3 | А.Я. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 4 | А.К. | внешние положительные мотивы |
| 5 | А.Р. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 6 | А.Е. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 7 | Н.Ю. | внутренние социально значимые мотивы |
| 8 | Д.Л. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 9 | Н.Ф. | внутренние социально значимые мотивы |
| 10 | К.Р. | внутренние социально значимые мотивы/ внешние положительные мотивы |
| 11 | А.Д. | внутренние социально значимые мотивы |
| 12 | В.Б. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внешние положительные мотивы |
| 13 | Д.Б. | внутренние социально значимые мотивы |
| 14 | Т.Е. | внутренние социально значимые мотивы |
| 15 | К.И. | внутренние социально значимые мотивы |
| 16 | А.М. | внутренние социально значимые мотивы |
| 17 | В.Т. | внутренние социально значимые мотивы |
| 18 | Д.Т. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внутренние социально значимые мотивы |
| 19 | К.В. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 20 | А.П. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внутренние социально значимые мотивы |
| 21 | М.Н. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 22 | О.Е. | внутренние социально значимые мотивы |
| 23 | А.М. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внутренние социально значимые мотивы |

| | | |
|----|------|---|
| 24 | А.П. | внутренние социально значимые мотивы |
| 25 | П.П. | внутренние социально значимые мотивы |
| 26 | А.Р. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внешние отрицательные мотивы |
| 27 | О.Н. | внутренние социально значимые мотивы |
| 28 | М.Ш. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внешние положительные мотивы |
| 29 | Н.Л. | внутренние социально значимые мотивы |
| 30 | Р.Н. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 31 | В.Д. | внутренне индивидуально значимые мотивы/ внешние положительные мотивы |
| 32 | Д.Б. | внутренне индивидуально значимые мотивы |
| 33 | Д.Я. | внутренние социально значимые мотивы |
| 34 | Ю.Н. | внутренне индивидуально значимые мотивы |

Рис.2 Показатели преобладающих видов мотивации старшеклассников при выборе профессии (в процентах)

По данным приведенным в таблице 2 и рис.2 можно увидеть, что в данном классе преобладающими видами мотивации являются: внутренне социально значимые мотивы(48%) и внутренне индивидуально значимые мотивы (40%). Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления. Преобладание внутренних мотивов и положительной внешней мотивации (в нашем случае она составляет 10%) наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. Внешние отрицательные мотивы составили минимальное количество (2%).

Для исследования самооценки профессиональных интересов и способностей нами была выбрана методика - анкета «Ориентация» И.Л. Соломина (Приложение В). Для определения наибольших склонностей или способностей к соответствующему типу или классу профессий, сравнение между склонностям (хочу) и способностями (могу). Полученные данные представлены в таблице 3 и рис.3-5

Обозначения:

- 1 - человек – человек
- 2 - человек – техника
- 3 - человек - знаковая система
- 4 - человек - художественный образ
- 5 - человек – природа (предмет труда)
- А – исполнительский
- Б – творческие (характер труда)

Таблица 3

Таблица показателей самооценки профессиональных интересов и способностей старшеклассников

| | Учащийся | «Я хочу» | «Я могу» | Характер труда (Совпадение) | Предмет труда (Совпадение) |
|---|----------|----------|----------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 | М.Л. | 1 А | 2 А | + | - |
| 2 | А.Р. | 4 Б | 1Б | + | - |
| 3 | А.Я. | 5 А/Б | 1 А | + | - |
| 4 | А.К. | 2/3 Б | 2 А | - | + |
| 5 | А.Р. | 4 А/Б | 1/4 Б | + | + |
| 6 | А.Е. | 4/5 Б | 1 Б | + | - |
| 7 | Н.Ю. | 1 А | 1 Б | - | + |
| 8 | Д.Л. | 1/2/4 Б | 1 Б | + | + |
| 9 | Н.Ф. | 5 А/Б | 3 А/Б | + | - |

| | | | | | |
|----|------|-------|-------|---|---|
| 10 | К.Р. | 2 Б | 1 А | - | - |
| 11 | А.Д. | 3 А/Б | 1 Б | + | - |
| 12 | В.Б. | 1 Б | 1 А | - | + |
| 13 | Д.Б. | 1 А | 5 А | + | - |
| 14 | Т.Е. | 1 Б | 1 Б | + | + |
| 15 | К.И. | 1/3 Б | 3 Б | + | + |
| 16 | А.М. | 1 Б | 2 А | - | - |
| 17 | В.Т. | 1 А | 1 Б | - | + |
| 18 | Д.Т. | 1 Б | 3 Б | + | - |
| 19 | К.В. | 3 Б | 3 Б | + | + |
| 20 | А.П. | 1 Б | 1А | - | + |
| 21 | М.Н. | 1 А | 1 Б | - | + |
| 22 | О.Е. | 2/3 Б | 2 А | - | + |
| 23 | А.М. | 1 Б | 1 Б | + | + |
| 24 | А.П. | 2 Б | 2 Б | + | + |
| 25 | П.П. | 5 А/Б | 3 А/Б | + | - |
| 26 | А.Р. | 1 Б | 1 А | - | + |
| 27 | О.Н. | 1 Б | 1 Б | + | + |
| 28 | М.Ш. | 4 Б | 1Б | + | - |
| 29 | Н.Л. | 1 А | 3 А | + | - |
| 30 | Р.Н. | 5 А/Б | 3 А/Б | + | - |
| 31 | В.Д. | 3 Б | 1 А | - | - |
| 32 | Д.Б. | 5 А/Б | 1 А | + | - |
| 33 | Д.Я. | 1/3 Б | 3 Б | + | + |
| 34 | Ю.Н. | 1 Б | 1 А | - | + |

Рис.3 Показатели соотношения соответствия характера труда (в процентах)

Рис.4 Показатели соотношения соответствия предмета труда (в процентах)

Рис.5 Показатели общего соотношения между самооценкой профессиональных интересов и способностей (в процентах)

По результатам полученных данных можно выделить, что существует высокий уровень несоответствия в профессиональном выборе учащихся между желаниями и возможностями. В выборе предмета труда несовпадение составляют 50%, в выборе соответствия характера труда 35%, общее несоответствие в выборах составляет 75% (65%-несоответствие одного из компонентов, 10%-полное несоответствие).

Мы видим, что по итогам методики «Мотивы выбора профессии» преобладающими видами мотивации среди старшеклассников являются внутренние, а не внешние мотивы. А это значит, что выбор профессии учащихся зависит от их внутренней установки, а не внешних факторов.

На следующем этапе исследования, для доказательства гипотезы на статистическом уровне, нами был применен математический метод обработки результатов. Был применен коэффициент корреляции Пирсона, характеризующий существование линейной зависимости между двумя величинами.

Сформулированы следующие гипотезы:

H₀: отсутствие линейной связи между самооффективностью учащихся и их выбором профессиональных интересов и способностей.

H₁: линейная связь между самооффективностью учащихся и их выбором профессиональных интересов и способностей существует.

$R_{x,y}$ (Коэффициент корреляции Пирсона) = 0,8907

Значение по модулю находится ближе к 1, следовательно, это означает наличие связи между переменными. Таким образом, принимаем H₁, т.е.

линейная связь между самооффективностью учащихся и их выбором профессиональных интересов и способностей существует.

По результатам анализа данных эмпирического исследования на констатирующем этапе можно сделать вывод о том, что при внутренних индивидуально и социально значимых мотивах выбора профессии, существует связь между уровнем самооффективности и самооценкой профессиональных интересов и способностей старшеклассников.

2.3. Программа тренинга для развития самооффективности старшеклассников в условиях образовательной организации

Пояснительная записка

На современном этапе возрастает внимание со стороны государства к возрождению и развитию отечественной профориентации, об этом говорят Концепция образования и новые Федеральные государственные образовательные стандарты, в них, среди требований результатам, структуре и условиям освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования есть и предполагаемый портрет выпускника школы. Одной из черт выпускника является готовность к «осознанному выбору профессии», понимание «значения профессиональной деятельности для человека и общества, ее нравственных основ». При всем этом, действующий Закон «Об образовании», закрепляя за школами обязанность проведения профориентационной работы с учащимися, не прописывает возможности для ее осуществления.

В настоящее время, в структуре, содержании и организации образовательного процесса происходят изменения - внедрение в российских школах концепции профильного образования, в которой предусмотрено более полно учитывать интересы, способности и склонности учащихся, их интересы, которые должны быть в первую очередь учтены в продолжении образова-

ния. Несмотря на это самоопределение старшеклассников все еще является одной из главнейших проблем современного общего образования.

Профессиональное самоопределение рассматривается через призму мотивации профессионального выбора, в свою очередь эти понятия имеют тесную взаимосвязь с самоотношением и собственной успешностью учащегося. В связи с этим в фокусе внимания психологов также оказывается феномен самооэфективности.

Проблема профессионального выбора учащихся рассматривается в трудах многих зарубежных и российских авторов.

Процесс профессионального самоопределения охватывает практически весь период жизни человека – от склонностей и интересов в детском возрасте до окончательного выбора профессиональной сферы в годы зрелости. На протяжении всего этого периода происходит не только профессиональное, но и жизненное самоопределение личности. Профессиональное самоопределение является основой самоутверждения человека в обществе, одним из главных решений в жизни человека, которое определит основные направления в его жизни и деятельности – кем быть, какой стиль жизни выбрать, где и кем работать, к какой социальной группе принадлежать. В настоящее время общество предъявляет к выпускникам школы высокие требования, связанные с осуществлением осознанного, самостоятельного профессионального выбора.

Выбор старшеклассника своей будущей профессии является его внутренней деятельностью, которая направлена на построение и осмысление альтернатив профессионального выбора, выработку критериев для анализа и сравнения этих альтернатив, выделение ключевых альтернатив и реализация окончательного выбора.

Одним из наиболее важных аспектов самосознания, формирование которого является актуальным в период ранней юности, является восприятие собственной эффективности в решении различных задач. В этот период перед старшеклассниками стоят задачи личностного и социального самооп-

ределения. От того как они будут решены зависит благополучие в их дальнейшей жизни, успешность в профессиональной деятельности, становление и самореализация их как членов общества.

Самоеффективность является неотъемлемым компонентом личностных характеристик старшеклассников, который влияет на постановку целей и задач в планировании будущего. Понятие самоеффективность было впервые представлено в работе А. Бандуры в 1977 году, под самоеффективностью понимается убежденность личности в собственной эффективности исполнять деятельность, представляющую для нее определенную ценность. Для людей с высоким уровнем самоеффективности характерны высокий уровень мотивации, ясное видение цели и упорство в преодолении барьеров, стоящих на пути к ее достижению. А. Бандура выделяет четыре процесса, посредством которых представления об эффективности влияют на поведение. Во-первых, это выбор вида деятельности. Во-вторых, восприятие самоеффективности влияет на усердие и результат. В-третьих, оценка собственной эффективности влияет на эмоциональные реакции. Наконец, представления об эффективности влияют на качество выполнения сложных когнитивных заданий.

Главным способом повышения самоеффективности является не обычное самовнушение, а пережитый опыт успеха. Самоеффективность формируется под воздействием четырех факторов: первым фактором является переживание человеком собственных успехов, которое способствует укреплению веры в свои силы и одновременно — более активному и энергичному поведению. Если выполняемая задача слишком легкая, то достигнутый успех будет в меньшей степени усиливать самоеффективность, чем, если бы задача была трудной. Ощущение самоеффективности также растет в большей степени, если успех достигается самостоятельно и человек шел к нему, преодолевая трудности посредством настойчивых усилий; вторым фактором является пример других людей. Наблюдая за тем, как ведут себя окружающие в сложных ситуациях, человек изменяет суждения о собственных воз-

возможностях. Чем больше сходства между индивидом, успешно решающим какую-либо задачу, и наблюдателем, тем сильнее воздействие; третий фактор – это социальное убеждение. Общественное поощрение наиболее действенно, когда оно сочетается с собственным успешным исполнением. Убеждение другими людьми дает лишь кратковременный и слабый эффект, его сила ограничивается осознаваемым статусом, авторитетом и степенью доверия/уважения к тому, кто оказывает вербальное воздействие. Критика от близкого человека убивает веру в себя; наконец, четвертым фактором является переживание эмоциональных и физиологических состояний, связанных с осуществлением каких-либо действий. Оптимальное напряжение. Если человек испытывает приятное возбуждение, положительные эмоции, это усиливает его уверенность в себе. Бурные эмоции мешают успешно справиться с задачей, однако небольшое волнение на пользу. Важно, как человек объясняет себе собственное волнение .

Люди с высоким уровнем самоэффективности чаще добиваются успеха, действуют продуктивнее, чем люди с низким уровнем самоэффективности. Отсюда, самоэффективность рассматривается как когнитивный механизм, предсказывающий уровень успешности человека в той или иной деятельности. В некоторых исследованиях было доказано, что подростки с высоким уровнем самоэффективности при встрече с трудностями отличаются использованием более конструктивных копинг-стратегий, чем подростки с низкой самоэффективностью. Под копинг – стратегиями понимаются способы взаимодействия человека со сложными, стрессовыми ситуациями, в которых он испытывает стресс и напряжение, данные переживания очень неприятны, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее. Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. Копинг бывает проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Проблемно-ориентированный копинг направлен на изменение ситуации (попытка улучшить отношение «человек - среда» путем

изменения когнитивной оценки ситуации, к примеру, отыскать информацию как поступить или не сделать поспешных действий), эмоционально-ориентированный копинг – на регуляцию эмоционального состояния, вызванного стрессовой ситуацией (мысли и действия снижающие физическое и психологическое влияние стресса, например – юмор, транквилизаторы, избегание проблемной ситуации).

Самоэффективность изменчива, на неё можно преднамеренно воздействовать. Развитие самоэффективности личности обеспечивается посредством формирования когнитивных умений строить свое поведение, приобретать косвенный опыт, пластично входить в поток, в состояние физического или эмоционального подъема, обеспечивающего успех. Высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно приводит к позитивным результатам и повышению самоэффективности. И, наоборот, низкая самоэффективность, связанная с ожиданием неудачи, приводит к неудаче, высокому уровню стресса и снижению самоэффективности. Тяжелее всего переносятся человеком переживания в детском и подростковом возрасте. Когда ребенок или подросток не может рассчитать, что ему действительно по силам и какими возможностями он обладает.

Так же Бандура отмечает роль коллективной эффективности - причисление себя к успешной или не успешной группе. Оценивая эффективность группы, к которой себя причисляет человек – он оценивает не только то, что по силам ему самому, но и то, на что и где способна та группа, к которой он себя относит. Сотрудничество в успешном достижении больших целей повышает самоэффективность каждого из участников команды.

Общая характеристика программы

Цель, задачи, принципы и ожидаемые результаты реализации программы

Данная программа направлена на повышение уровня самоэффективности старшеклассников с опорой на имеющиеся у них копинг – стратегии. Программа разработана на основании модели самоэффективности и вклю-

чает в себя следующие компоненты, исходя из которых, формируется ожидание эффективности (А.Бандура):

- а) через непосредственный опыт выполнения деятельности,
- б) через наблюдение за успехами либо неудачами других,
- в) через вербальное убеждение,
- г) через оценку собственных эмоциональных состояний.

Именно с опорой на эту структуру были подобраны и разработаны упражнения входящие в программу для работы со старшеклассниками. Так же особое внимание стоит уделять и эмоциональному состоянию, в котором находятся выпускники старших классов, а именно состояние стресса и повышенной тревожности в связи с предстоящими выпускными экзаменами. Поэтому, в программу так же включены мероприятия по снижению напряженности и уровня тревожности старшеклассников.

Особенность программы заключается в том, что ее можно изменять и корректировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков, входящих в состав группы, а так же в зависимости от запросов и целей ее реализации.

Цель программы - повышение уровня самооценки учащихся в старшем школьном возрасте, что в свою очередь позволит им сделать более обоснованный и продуктивный профессиональный выбор.

Задачи программы:

1. Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у старшеклассников.
2. Формирование у старшеклассников мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних ресурсов.
3. Развитие у учащихся умения анализировать свои внутренние переживания и их причины.
4. Формирование и развитие у подростков уверенности в себе.

5. Формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию старшеклассниками себя и позволяющих эффективно преодолевать критические жизненные ситуации.

Принципы реализации программы

Результативность реализации программы зависит от соблюдения следующих принципов:

1. Установление эмоционально-позитивного контакта и доверительного отношения со старшеклассниками: «Ключи твоего развития в тебе самом».

2. Принцип развивающей диагностики. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие старшекласснику познать себя, особенности своей личности. Предоставление старшекласснику обратной связи об эффективности выбора форм реагирования и поведения.

3. Минимизация лабилизации и ее опосредованность. В старшем школьном возрасте лабилизация не только не приносит пользу, но способствует повышению тревожности и снижению самооценки. Поэтому занятия строятся так, чтобы старшеклассники получали лабилизацию в минимальных дозах и не напрямую, а косвенно, опосредованно:

- через осознание существования других, отличных от собственного, способов поведения;

- через наблюдение успешности этих способов;

- через расширение репертуара способов поведения, закрепляющих ситуацию успешности.

4. Использование активных методов, учитывающих специфику старшего школьного возраста: мозговой штурм, ролевые игры, моделирование, дискуссия, истории, работа в группах и др.

5. Демонстрация видеороликов, показ слайдов, использование сказок, притчей и др. Подобные произведения несут не только смысловую наполняемость, но и глубокую эмоциональную насыщенность. Весьма важной в

данном случае является разработка вопросов для последующей рефлексии увиденного или услышанного материала.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании прохождения программы у старшеклассников должно быть сформировано:

- повышение уровня самооффективности, обеспечивающее посредством формирования когнитивных умений, строить свое поведение, обеспечивающее успех (в частности, сделать более обоснованный и продуктивный профессиональный выбор).
- использование старшеклассниками более конструктивных копинг-стратегий;
- способность адекватно описывать чувства и переживания свои и других, владеть способами эмоциональной саморегуляции;
- умение формулировать собственные цели, способы их достижения;
- умение проявлять самостоятельность в принятии решений и выхода из сложных жизненных ситуаций (не перекладывать на других решение собственных проблем), осуществлять выбор на основе рефлексии ситуации.

Формы работы

- Индивидуальная
- Фронтальная
- Групповая

Программа состоит из 2 блоков: первый блок – диагностический, второй - *практико – просветительский*. В первом блоке проводится диагностика копинг-стратегий учащихся и диагностика способа решения ими жизненных проблем. Второй блок состоит из ряда упражнений. Сюда включены информативный и практический разделы.

Методические рекомендации работникам образовательного учреждения по применению программы

Программа рассчитана на 12 часов, может быть реализована на дополнительных уроках, педагогом-психологом.

Целевая аудитория – учащиеся старших классов. Психолог-педагог имеет право варьировать последовательность и время проведения занятий.

Реализация программы не требует дополнительных материальных затрат. Из оборудования потребуется аппаратура для воспроизведения видео, аудио – материала.

Прежде чем приступить к проведению занятий, необходимо:

- прочитать основной материал, чтобы иметь представление о содержании темы и лучше понять научную основу занятий;
- сложная научная информация должна быть представлена так, чтобы материал соответствовал уровню и способностям детей;
- обратить внимание на время выполнения заданий, психолог-педагог сам может определить продолжительность занятия исходя из сложности материала, способностей и интересов участников;
- изучить упражнения, чтобы собрать дополнительный материал, необходимый для проведения занятий.

Для успешной реализации программы необходимо создать благоприятную доверительную психологическую атмосферу.

Психолог-педагог является активным участником занятий, помогая, во-первых, старшеклассникам включиться в них, во-вторых, помогая осознать, что занятия проводятся не для развлечения, а для обучения.

Тематический план занятий

| Тема (с опорой на компоненты формирующие самооэффективность) | Содержание | Кол-во часов |
|---|--|---------------------|
| Занятие 1. Диагностика | Диагностика 1.Диагностика копинг - стратегии Хейма Э. 2.Диагностика способа реше- | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | ния жизненных проблем | |
| Занятие 2-3. Конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций, развитие навыков выхода из сложной ситуации, опыт выполнения деятельности | Информационный блок <i>«Стресс. Разрешение проблемных ситуаций»</i> Мозговой штурм <i>Упражнение «Поиск решения»</i> Информационный блок <i>«Психологические рекомендации. Преодоление кризиса»</i> | 2 |
| Занятие 4-5. Вербальное убеждение, анализ собственных внутренних ресурсов | Упражнение «Горячий стул» Упражнение «Я смог» Упражнение «От обратного» | 2 |
| Занятие 6-7. Опыт выполнения деятельности, наблюдение за успехами/неуспехами других, вербальное убеждение | Упражнение «Выйти из круга» Упражнение «Поступление по новым правилам» | 2 |
| Занятие 8-9. Анализ собственных внутренних ресурсов, построение плана на будущее, опыт выполнения деятельности | Упражнение «Дерево профессий» Упражнение «Домашнее задание» | 2 |
| Занятие 10. Опыт выполнения деятельности в стрессовой ситуации | Упражнение «ЕГЭ» | 1 |
| Занятие 11-12. Оценка собственных эмоцио- | Упражнение «Сложная судьба» Сказка «Коряга» | 2 |

| | | |
|--|--|--|
| нальных состояний, саморефлексия, наблюдение за успехами/неуспехами других | | |
|--|--|--|

Содержание занятий

Занятие 1

Цель: обеспечить создание позитивной, доверительной, комфортной атмосферы.

Начало занятия. Психологу-педагогу необходимо рассказать учащимся о данной программе, сообщить цели занятий, и актуальность, тем самым заинтересовать учащихся на посещение занятий (данная программа целесообразна только в том случае, если старшеклассники посещают данные занятия добровольно, в противном случае программа не эффективна).

Перед началом занятий необходимо выявить копинг-механизмы учащихся, входящих в группу, а так же выявить доминирующие у учащихся способы решения жизненных проблем (на основе этого в дальнейшем варьируется программа). Для достижения этих целей проводятся следующие диагностики:

1. Диагностика копинг – стратегии Хейма Э.
2. Диагностика способа решения жизненных проблем

Занятие 2-3

Цель: Проинформировать о появлении стресса, влиянии его на организм и симптомах; проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Вступительные вопросы:

- Ребята, скажите, что вы знаете о стрессе?

- От чего возникает стресс?
- Какие симптомы стресса вы знаете?

Беседа на тему «Стресс. Разрешение проблемных ситуаций».

Посмотрите внимательно на таблицу, и скажите, есть ли у вас какие-либо симптомы стресса отраженные в данной таблице?

| Симптомы стресса | |
|------------------|---|
| Поведенческие | пьянство, обжорство или потеря аппетита, суетливость, сжатые кулаки, слишком быстрый или слишком громкий разговор |
| Эмоциональные | агрессивность, дефензивность (антоним агрессивности), депрессия, иррациональность, беспокойство, перепады настроения, тревога |
| Интеллектуальные | спутанность сознания, проблемы с памятью, рассеянность, скачущие мысли, яркие сновидения |
| Физические | холодные кисти и стопы, «зубовный скрежет», головная боль, сердцебиение, потливость, несварение, зуд, утрата либидо, ломота в шее, учащенное дыхание (тахипноэ), напряженная мускулатура, потеря или набор веса |

Чтобы избежать последствий стресса, нужно максимально быстро справляться со стрессовыми состояниями и/или избегать их. Для этого нужно конструктивно и логично решать проблемы и задачи возникающие на жизненном пути. Давайте разберем способы и алгоритм решения для выхода из проблемных ситуаций. Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм

Вопросы для обсуждения:

- Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи психолога-педагога на доске).

- Как вы обычно ведете себя люди в данных ситуациях? (Вопрос для самоанализа).

- Как вы думаете, какие из способов являются конструктивными, а какие неконструктивными? Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных: сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия.

Алгоритм решения проблемы. Существует некоторый алгоритм решения проблемы/задачи, которая предстает перед вами, давайте разберем ее.

1. Ориентация в проблеме.
2. Точное понимание того, что проблема возникла.
3. Понимание, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление.
4. Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
5. Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
6. Определение и формулирование проблемы.
7. Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
8. Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
9. Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

10. Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).

11. Принятие решения - анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным - долговременным, направленным на себя - направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

12. Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения»

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Учащимся дается пример проблемной ситуации, которую необходимо разобрать по алгоритму и прийти к общему решению (при помощи ведущего). Проблему учащиеся могут предложить самостоятельно, возможно кто-то завуалирует свою проблему, чтобы решить ее коллективно, либо заранее подготовленные примеры проблем предлагаются ведущим. (Например: «Маша ученица 11 класса, занимается в секции по волейболу, через месяц у нее состоятся последние школьные соревнования. Отец в последнее время запрещает Маше ходить на тренировки, так как считает, что ей нужно готовиться к экзаменам. Маша не хочет слушать отца, продолжает ходить на тренировки и готовиться к соревнованиям, но и волнуется, что, не послушав

отца, плохо сдаст экзамены. На фоне этого дома стали происходить скандалы. Как найти выход из сложившейся ситуации?»)

Психологические рекомендации. Преодоление кризиса.

Завершающие вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали для себя?
- Сможете ли вы теперь самостоятельно решить проблему, придерживаясь нашего алгоритма?

Занятие 4-5

Упражнение «Горячий стул»

Цель: Данное упражнение поможет участникам в большей степени поверить в собственные силы и свой потенциал, особенно, это упражнение будет иметь большее значение для старшеклассников, которые сильно зависят от мнения окружающих.

В аудитории один стул ставится в центр, чтобы сидящий на нем был обращен лицом к остальным, расстояние от сидящего до остальных участников должно быть примерно 3-4 метра.

Каждый участник по очереди садится на «Горячий стул», остальные участники, в это время, по очереди должны сказать фразу, которая бы утверждала, что человек, сидящий на этом стуле, справится с какой-либо задачей и объяснить, почему он так считает. Например, учащийся: «Даниил, я считаю, что ты с легкостью сдашь экзамен по русскому языку, хоть ты и очень волнуешься по этому поводу, потому что на мой взгляд ты хорошо знаешь этот предмет» или «Маша, я думаю в своей жизни ты добьешься успеха в руководящей должности, потому что у тебя твердый характер и присутствуют черты лидера» и т.д.

Участники, садясь на «Горячий стул» могут огласить задачу, с которой они хотят справиться, но сомневаются в себе, либо умолчать и тогда остальные участники могут высказываться по разным темам.

Упражнение «Я смог»

Цель: Упражнение направлено на актуализацию ранее закрепленной в сознании информации, о ситуации успеха. А так же подкрепление внутренней силы и веры в свой потенциал.

Учащимся дается индивидуальное задание хорошо подумать и вспомнить, самую, как им казалось безвыходную и сложную ситуацию, которая произошла в их жизни. Описать ее и то, каким образом ситуация разрешилась, а так же какие личностные качества помогли преодолеть данную ситуацию.

Упражнение «От обратного»

Цель: Данное упражнение направлено на повышение уверенности в себе, на самовнушении и вербальном убеждении своего успеха.

Данное упражнение полностью противоположно упражнению «Горячий стул».

В аудитории один стул ставится в центр, чтобы сидящий на нем был обращен лицом к остальным, расстояние от сидящего до остальных участников должно быть примерно 3-4 метра.

По очереди, каждый участник произнесит фразу: «Я смогу ... потому что я ...». Но, фраза должна быть сказана каждому из участников, и постоянно изменяться. Например, если в группе 10 человек, помимо говорящего, то должно прозвучать 10 убеждений, если 15 человек, то 15 убеждений и т.д. Убеждения должны быть связаны с предстоящими сложностями, которые учащимся предстоит преодолеть.

Вопросы для обсуждения:

- Какое упражнение вызвало больше всего эмоций? Почему?
- Какое упражнение оказалось самым сложным? Почему?
- Что вы чувствовали, когда выполняли упражнения?
- Знали ли вы раньше, о том, что думают о вас ваши одноклассники? (В упражнении «Горячий стул»)

Занятие 6-7

Упражнение «Выйди из круга»

Цель: *Упражнение направлено на определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.*

Учащимся предлагается проверка умеют ли они преодолевать препятствия, выживать и как они это делают.

Все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Суть упражнения не в самом событии гибели участника, а в том, что за этим стоит. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - диагностика жизненного стиля человека, каждый выбирается из круга своим способом. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом. Для этого необходимо действительно довериться себе тому, кто перед тобой.

Упражнение «Поступление по новым правилам»

Цель: Упражнение направлено на актуализацию своих способностей, качеств личности, повышение собственной самооценки и признание своей значимости (убеждая другого, человек убеждается сам).

В данном упражнении учащимся предлагается вспомнить, какие были правила поступления в ВУЗы во времена их пап, мам, бабушек и дедушек. Какие правила вступительных испытаний существуют сейчас и что нас может ожидать в будущем. После этого каждому участнику предстоит пройти испытание. Оно заключается в следующем: группа участников – это приемная комиссия, а учащемуся нужно поступить в университет, только вступительный экзамен предстоит сдавать в необычной форме, он должен расхвалить и проявить себя, и убедить участников, что именно он должен поступить в это учебное заведение.

На выполнение задания отводится равное время каждому участнику.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам удалось вырваться из круга или поступить в учебное заведение?
- Что вам помогало, а что мешало при выполнении заданий?
- Как вы думаете, полученный опыт в данных упражнениях, может ли вам пригодиться в реальной жизни? Как?

Занятие 8-9

Упражнение «Дерево профессий»

Цель: Упражнение направлено на анализ своих потенциальных способностей при рассмотрении успешности деятельности членов своей семьи. А так же актуализацию своего потенциала и веры в собственные силы на примере близких родственников («смогли они, значит, смогу и я», «яблоко от яблони» и т.д.)

Заранее к занятию учащимся дается задание составить древо профессий семьи, составляется как обычное родовое древо, но при этом подписывается профессия каждого члена семьи. Дополнительным заданием в данном упражнении будет – рассказать историю из жизни своих родителей, бабушек (дедушек) или прабабушек (прадедушек), которая бы описывала какое-либо событие в их юношеском возрасте, которое оказалось для них сложным и труднопреодолимым.

Выступает каждый участник со своим рассказом.

Упражнение «Домашнее задание»

Цель: Упражнение направлено на создание ситуации успеха (успешного приготовления домашнего задания) и актуализацию своих способностей готовиться к уроку.

Учащимся заранее дается задание подготовиться к «уроку», домашним заданием является написать эссе, на тему «Я через 10 лет» и представить его всей группе.

Вопросы для обсуждения:

- Соответствует ли ваш выбор будущей профессии вашей «родословной профессий»?
- Как вы считаете, смогли бы вы справиться с той ситуацией, о которой рассказали?
- С какими трудностями вы столкнулись, выполняя задания?
- Как вы думаете, что необходимо сделать вам, чтобы ваши планы, отраженные в эссе осуществились? Готовы ли вы к преодолению трудностей?

Упражнение 10

Упражнение «ЕГЭ»

Цель: Упражнение направлено на снижение уровня тревожности и эмоциональной разрядки.

Учащиеся проходят итоговое тестирование в условиях приближенным к настоящему. Но бланки с заданиями представлены в шуточной форме и представляют собой задания по мотивам сказок, литературных произведений и др.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы почувствовали, выполняя данное задание?

Упражнение 11-12

Упражнение «Сложная судьба»

Цель: Оценка старшеклассниками своих физических возможностей, которыми не обладают другие люди. Пример других людей. Саморефлексия.

На данное упражнение необходимо отвести целое занятие. Оно состоит из показа видео сюжетов о не простых судьбах людей, о сложностях, которые они преодолевали в своей жизни. В сюжетах должна раскрываться идея о том, что многим людям приходилось сталкиваться с трудностями, но вера в себя заставляла их не опускать руки и бороться за жизнь и успех. Материал построен не только на историях из жизни известных людей, но также и историй из жизни людей инвалидов (эти сюжеты включены для того, чтобы старшеклассники).

В завершении просмотра учащимся дается задание написать отзыв о том, какой видеоролик больше всего заставил задуматься и вызвал самые сильные эмоции.

Упражнение «Коряга»

Цель: Упражнение направлено на снятие напряжения и тревожности.

Учащимся предлагается занять любое удобное положение, закрыть глаза и послушать сказку, сопровождаемую тихой, спокойной, инструментальной музыкой.

Сказка «Коряга»

Вопросы для обсуждения:

- Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе?
- Как вы думаете, бывают ли и в жизни людей такие сюжеты?
- Что помогло Коряге в ее жизни?

Заключительное слово психолога-педагога.

2.4. Анализ результатов эффективности программы тренинга для развития уровня самооффективности старшеклассников

В данной программе приняли участие 17 учащихся 11 класса. На формирующем этапе была проведена повторная диагностика по следующим методикам:

1. Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека).
2. Анкета «Ориентация» (И.Л. Соломин)

Для исследования самооффективности нами была повторно использована методика «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека(Приложение А). Полученные результаты представлены в таблице 4 и рис.6

Таблица показателей уровня самооффективности старшеклассников

| | Имя | Показатель | Уровень самооффективности |
|----|------|------------|---------------------------|
| 1 | М.Л. | 30 | Средний |
| 2 | А.Р. | 32 | Средний |
| 3 | А.Я. | 27 | Средний |
| 4 | А.К. | 34 | Средний |
| 5 | А.Р. | 29 | Средний |
| 6 | А.Е. | 29 | Средний |
| 7 | Н.Ю. | 36 | Высокий |
| 8 | Д.Л. | 33 | Средний |
| 9 | Н.Ф. | 35 | Высокий |
| 10 | К.Р. | 34 | Средний |
| 11 | В.Б. | 34 | Средний |
| 12 | Д.Б. | 26 | Низкий |
| 13 | Т.Е. | 34 | Средний |
| 14 | К.И. | 32 | Средний |
| 15 | А.М. | 34 | Средний |
| 16 | К.В. | 31 | Средний |
| 17 | А.П. | 35 | Высокий |

Рис.6 Показатель уровня самооффективности старшеклассников (в процентах)

По результатам полученных данных мы видим, что в классе преобладает средний уровень самоэффективности учащихся (76%), процент низкого показателя (6%) и процент высокого уровня самоэффективности (18%).

Таблица 5

Сводная таблица показателей уровня самоэффективности старшеклассников

| | Имя | Показатель уровня самоэффективности | |
|----|------|-------------------------------------|----------------|
| | | До тренинга | После тренинга |
| 1 | М.Л. | 28 | 30 |
| 2 | А.Р. | 32 | 32 |
| 3 | А.Я. | 25 | 27 |
| 4 | А.К. | 30 | 34 |
| 5 | А.Р. | 24 | 29 |
| 6 | А.Е. | 28 | 29 |
| 7 | Н.Ю. | 34 | 36 |
| 8 | Д.Л. | 29 | 33 |
| 9 | Н.Ф. | 34 | 35 |
| 10 | К.Р. | 31 | 34 |
| 11 | В.Б. | 30 | 34 |
| 12 | Д.Б. | 25 | 26 |
| 13 | Т.Е. | 31 | 34 |
| 14 | К.И. | 32 | 32 |
| 15 | А.М. | 30 | 34 |
| 16 | К.В. | 26 | 31 |
| 17 | А.П. | 32 | 35 |

Рис.7 Процентное соотношение результатов данных уровня самооффективности до и после проведения тренинга

Для анализа полученных результатов на статистическом уровне, был использован метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(76)$ находится в зоне значимости, исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что существует значимая разница между показателями уровня самооффективности старшеклассников до и после апробирования программы (т.е.на констатирующем и формирующем этапах).

Таблица № 6

Таблица показателей самооценки профессиональных интересов и способностей старшеклассников

| | Имя | Я хочу | Я могу | Характер труда (Совпадение) | Предмет труда (совпадение) |
|----|------|--------|--------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 | М.Л. | 1 А | 2 А | + | - |
| 2 | А.Р. | 4 Б | 1 Б | + | - |
| 3 | А.Я. | 1/5 А | 1 Б | - | + |
| 4 | А.К. | 2/3 А | 2 А | + | + |
| 5 | А.Р. | 4 Б | 4 Б | + | + |
| 6 | А.Е. | 4 Б | 4А | - | + |
| 7 | Н.Ю. | 1 А | 1 А | + | + |
| 8 | Д.Л. | 1 Б | 1 Б | + | + |
| 9 | Н.Ф. | 3 А/Б | 3 А/Б | + | + |
| 10 | К.Р. | 2 Б | 2 А | - | + |

| | | | | | |
|----|------|-------|-------|---|---|
| 11 | В.Б. | 1 А | 1 Б | - | + |
| 12 | Д.Б. | 1 А | 5 А | + | - |
| 13 | Т.Е. | 1 Б | 1 Б | + | + |
| 14 | К.И. | 3 Б | 3 Б | + | + |
| 15 | А.М. | 1 А/Б | 3 А | + | - |
| 16 | К.В. | 3 А | 3 А/Б | + | + |
| 17 | А.П. | 1 Б | 1 Б | + | + |

Рис.8 Показатели общего соотношения между самооценкой профессиональных интересов и способностей (в процентах)

Таблица №7

Сводная таблица показателей самооценки профессиональных интересов и способностей старшеклассников

| | Имя | Я хочу | Я могу | Совпа- дение в баллах | Я хочу | Я могу | Совпаде- ние в бал- лах |
|----|------|-------------|--------|-----------------------------|----------------|--------|-------------------------------|
| | | До тренинга | | | После тренинга | | |
| 1 | М.Л. | 1 А | 2 А | 0.5 | 1 А | 2 А | 0,5 |
| 2 | А.Р. | 4 Б | 1Б | 0.5 | 4 Б | 1 Б | 0,5 |
| 3 | А.Я. | 5 А/Б | 1 А | 0.5 | 1/5 А | 1 Б | 0,5 |
| 4 | А.К. | 2/3 Б | 2 А | 0.5 | 2/3 А | 2 А | 1 |
| 5 | А.Р. | 4 А/Б | 1/4 Б | 1 | 4 Б | 4 Б | 1 |
| 6 | А.Е. | 4/5 Б | 1 Б | 0.5 | 4 Б | 4 А | 0.5 |
| 7 | Н.Ю. | 1 А | 1 Б | 0.5 | 1 А | 1 А | 1 |
| 8 | Д.Л. | 1/2/4 Б | 1 Б | 1 | 1 Б | 1 Б | 1 |
| 9 | Н.Ф. | 5 А/Б | 3 А/Б | 0.5 | 3 А/Б | 3 А/Б | 1 |
| 10 | К.Р. | 2 Б | 1 А | 0 | 2 Б | 2 А | 0.5 |
| 11 | В.Б. | 1 Б | 1 А | 0.5 | 1 А | 1 Б | 0,5 |

| | | | | | | | |
|----|------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|
| 12 | Д.Б. | 1 А | 5 А | 0.5 | 1 А | 5 А | 0.5 |
| 13 | Т.Е. | 1 Б | 1 Б | 1 | 1 Б | 1 Б | 1 |
| 14 | К.И. | 1/3 Б | 3 Б | 1 | 3 Б | 3 Б | 1 |
| 15 | А.М. | 1 Б | 2 А | 0.5 | 1 А/Б | 3 А | 0.5 |
| 16 | К.В. | 3 Б | 3 Б | 1 | 3 А | 3 А/Б | 1 |
| 17 | А.П. | 1 Б | 1А | 0.5 | 1 Б | 1 Б | 1 |

(Обозначение: 0.5 балла – совпадение одного из компонентов (характер/предмет труда), 1 балл – полное совпадение).

Рис.9 Процентное соотношение результатов данных соответствия самооценки профессиональных интересов и способностей до и после проведения тренинга.

Исходя из результатов, представленных на рис.9, можно констатировать следующее: произошли изменения самооценки профессиональных интересов и способностей старшеклассников, что подтверждает эффективность разработанной программы.

Выводы по второй главе

Нами были подобраны методики, которые позволили выявить мотивы при выборе профессии, уровень самооффективности учащихся, а так же их интересы и способности в ситуации профессионального выбора.

В этой главе мы выявили особенности мотивации при выборе профессии учащимися 11 класса. По результатам диагностики в данном классе преобладающими видами мотивации являются: внутренне социально значимые мотивы и внутренне индивидуально значимые мотивы. Внешние отрицательные мотивы составили минимальный процент. Исходя из результатов диагностики самооффективности, было выявлено, что в классе преобладает средний уровень самооффективности учащихся, а по результатам методики самооценки профессиональных интересов и способностей - существование высокого уровня несоответствия в профессиональном выборе учащихся между желанием и возможностями.

По результатам анализа данных эмпирического исследования на констатирующем этапе мы доказали, что линейная связь между самооффективностью учащихся и их выбором профессиональных интересов и способностей существует.

На основе полученных данных разработана программа тренинга на развитие самооффективности старшеклассников в условиях образовательной организации.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что существуют достоверные различия на уровне 95% по показателям уровня самооффективности и самооценки профессиональных интересов и способностей до и после проведения программы тренинга, что в свою очередь подтверждает эффективность разработанной программы.

В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза о том, что профессиональный выбор старшеклассников имеет свои особенности -

внутренние индивидуально и социально значимые мотивы, средний уровень самооценки профессиональных интересов и способностей; а так же чем выше уровень самооценки, тем обоснованным и продуктивным будет профессиональный выбор старшеклассников - подтвердилось.

Заключение

В результате проведенного исследования нами были решены следующие задачи:

Анализ источников литературы показал, что заявленная нами проблема на сегодняшний день является актуальной. Разработки многих ведущих психологов показывают прямую зависимость профессионального выбора старшеклассников от мотивов, самооценки (самоэффективности) и склонностей учащихся. Выбор профессии происходит в результате анализа внутренних ресурсов и желаний, которые зависят и от внешних условий, и от индивидуальных особенностей учащихся.

В связи с поставленной гипотезой нами были подобраны методики, которые позволили выявить профессиональные мотивы, профессиональные желания и возможности, а также уровень самоэффективности каждого учащегося.

Мы выявили, что преобладающими видами мотивации у респондентов являются внутренне мотивы, в классе преобладает средний уровень самоэффективности учащихся, существует высокий уровень несоответствия в профессиональном выборе учащихся между их желаниями и возможностями.

На основе результатов математической статистики выявлена связь между самоэффективностью учащихся и их выбором профессиональных интересов и способностей.

Нами была разработана и апробирована программа тренинга на развитие самоэффективности старшеклассников в условиях образовательной организации, которая позволяет увеличить соответствие между выбором профессиональных интересов и способностей, это подтверждено результатами математической статистики.

Список литературы

1. Асмолов А.Г., Нырова М.С. Нестандартное образование в изменяющемся мире: культурно-историческая перспектива. Новгород, 1993. - 24 с.
2. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитания. - М.: Прогресс 1986г. – 420 с.
3. Вопросы психологии личности школьника / Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной; Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т психологии. — М.: Издательство академии педагогических наук РСФСР, 1961. — 408 с.
4. Гальперин П.Я. поэтапное формирование как метод психологического исследования // Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. М.: Изд-во Моск. Унта, 1978 г. С. 19-40
5. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика / Э.Ф. Зеер. – М., 2004. – 192 с.
6. Демина И.А. Изучение жизненных перспектив старшеклассников в контексте субъективной картины жизненного пути.–дис.-М.-1997 г. – 145 с.
7. Зинченко В.П. Образование, культура сознания.-М.: Тривола 1994г. – 300 с.
8. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности.-М.: МГУ 1987г. – 207 с.
9. Климов Е.А. Как выбирать профессию.-М.: Просвещение 1990г.–159 с.
10. Климов Е.А. Введение в психологию труда.-М.: МГУ 1988г. – 199 с.
11. Кон И.С. Психология старшеклассника.-М.: Просвещение 1993г.–192с.
12. Кудрявцев Е.И. Эмоциональное сопровождение выбора профессии /Е.И. Кудрявцев. – М., 1997. – 172 с.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975 г. – 304 с.
14. Маслоу А.Н. Персональные мотивации.-М.: Просвещение 2001г.

15. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения»/М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др. - М.: Просвещение, 1984. - 256с.
16. Погорелов А.А. Исследование структуры самооффективности в раннем юношеском возрасте // Известия Южного Федерального университета. Технические науки. 2012. № 10. С.241-247
17. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодёжи/ Под ред.Ословского В.Л.- Киев.: Наукова Думка 1978г. – 306 с.
18. Пряжников Н.С. Профконсультация: виды и условия проведения // Школа и производство. 1989. № 10. С. 13-16.
19. Пряжников Н.С. Профориентационные игры: проблемные ситуации, задачи. карточные методики.-М.: МГУ 1991г. – 87 с.
20. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М., 1996. – 256 с.
21. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н.С. Пряжников. – М., 2002. – 176 с.
22. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика / Н.С. Пряжников. – М., 2008. – 320 с.
23. Пряжникова Е.Ю. Профориентация: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Пряжникова. – М., 2007. – 340 с.
24. Психологическое сопровождение выбора профессии : научно-методическое пособие / под ред. Л.М Митиной. – М., 2003. – 117 с.
25. Реан А.А. Психология подростка. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 432 с.
26. Степанский В.И. Психологические проблемы выбора профессии / В.И. Степанский. – М., 1995. – 231 с.
27. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология.Р-н-Д.:Феникс 2000г. - 544 с.

28. Сьюпер Д. Мотивы выбора профессии / Д. Сьюпер. – М., 2003. – 115 с
29. Толстых А.В. Возраст и жизнь-М.:Молодая гвардия 1988г. – 176 с.
30. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 13-16
31. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Проект. Минообразования и науки РФ. – М.: 2010. – С.5
32. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
33. Франкл В. Человек в поисках смысла-М.: Прогресс 1990г. – 368 с.
34. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост . — М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004. - 657 с.
35. Хухлаева О.В. Психология подростка : Учеб. пособие для вузов – 2. изд., испр . – Москва : Academia, 2005 . – 158 с.
36. Чистякова С.Н. Проблема самоопределения старшеклассников при выборе профиля обучения // Педагогика. – 2005. – №1. – С.19 – 26
37. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. - М.: Юрайт, 2013. - 567 с.
38. Шибутани Т. Социальная психология. - М. Р-н-Д.: Феникс 1999г. – 539 с.
39. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков – М.- Академический проект – 2005 – 336 с.
40. Шумилин Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника. – М.: Педагогика 1979. – 152 с.
41. Яничев П.И. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / П.И. Яничев // Вопр. психологии.–1992.–№1.–С. 52-59

Приложения

Приложение А

Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)

Цель: определение степени самооффективности, т.е. веры в собственные способности и возможность собственного успеха.

Особенности процедуры: полученные результаты тестирования полезно соотнести с показателями других методик, в частности тестов, направленных на изучение уверенности в себе, самооценки. Следует попытаться найти взаимосвязь между результатами различных тестов, обратив внимание на то, какие качества и черты человека могут дополняться или компенсироваться другими.

Оснащение. Бланк методики с 10 суждениями для оценки.

Примечания. Понятие «самооффективность» было предложено А.Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры заключается в том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может существенно влиять на поведение отдельного человека и группы людей. Влияние веры в самооффективность на поведение человека А.Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться. Активно и наступательно он ведет себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Самооффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам – успеху.

Инструкция. Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

- 1 – абсолютно неверно
- 2 – едва ли это верно
- 3 – скорее всего верно
- 4 – совершенно верно

Бланк методики

1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы
2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения
9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем

Ключи

- «абсолютно неверно» – 1 балл
- «едва ли это верно» – 2 балла

- «скорее всего, верно» – 3 балла
- «совершенно верно» – 4 балла

Интерпритация результатов

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооэффективности; 27-35 – показатели средней самооэффективности, более 35 – высокой.

Приложение Б

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

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность.

Текст опросника «Мотивы выбора профессии»

| № п/п | Утверждения | Оценка | Тип мотивации |
|-------|---|--------|---------------|
| 1 | Требует общения с разными людьми | | и |
| 2 | Нравится родителям | | – |
| 3 | Предполагает высокое чувство ответственности | | с |
| 4 | Требует переезда на новое место жительства | | + |
| 5 | Соответствует моим способностям | | и |
| 6 | Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием | | – |
| 7 | Дает возможность приносить пользу людям | | с |
| 8 | Способствует умственному и физическому развитию | | и |
| 9 | Является высокооплачиваемой | | + |
| 10 | Позволяет работать близко от дома | | + |
| 11 | Является престижной | | – |
| 12 | Дает возможность для роста профессионального мастерства | | с |
| 13 | Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах | | – |
| 14 | Позволяет реализовать способности к руководящей работе | | с |
| 15 | Является привлекательной | | и |
| 16 | Близка к любимому школьному предмету | | + |
| 17 | Позволяет сразу получить хороший результат труда для других | | с |
| 18 | Избрана моими друзьями | | – |
| 19 | Позволяет использовать профессиональные умения вне работы | | + |
| 20 | Дает большие возможности проявить творчество | | и |

Шкала оценок: 5 – очень сильно повлияло, 4 – сильно, 3 – средне, 2 – слабо, 1 – никак не повлияло.

Условные обозначения: «и» – внутренне индивидуально значимые мотивы; «с» – внутренние социально значимые мотивы; «+» – внешние положительные мотивы, «–» – внешние отрицательные мотивы.

Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

Методика позволяет определить, почему выбирается та или иная профессия и предвидеть, насколько успешно опант будет ею овладевать, насколько серьезно, увлеченно будет работать, насколько устойчивым будет интерес к избранной деятельности.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии — ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотива-

ция возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

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

Преобладание внутренних мотивов и положительной внешней мотивации наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. Испытуемому предлагается оценить по 5-балльной шкале каждое из 20 утверждений, характеризующих либо внутренние индивидуально значимые или внутренние социально значимые мотивы, либо внешние положительные или внешние отрицательные мотивы.

Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

Приложение В

Анкета «Ориентация» (И.Л. Соломин)

Анкета разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным. Она пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей.

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности:

0 - вовсе нет;

1 - пожалуй, так;

2 - верно;

3 - совершенно верно.

Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

| | | |
|---|---|---------|
| 1 | Обслуживать людей | 0 1 2 3 |
| | Заниматься лечением | 0 1 2 3 |
| | Обучать, воспитывать | 0 1 2 3 |
| | Защищать права и безопасность | 0 1 2 3 |
| | Управлять людьми | 0 1 2 3 |
| 2 | Управлять машинами | 0 1 2 3 |
| | Ремонтировать оборудование | 0 1 2 3 |
| | Собирать и налаживать технику | 0 1 2 3 |
| | Обрабатывать материалы, изготавливать предметы и вещи | 0 1 2 3 |
| | Заниматься строительством | 0 1 2 3 |
| 3 | Редактировать тексты и таблицы | 0 1 2 3 |
| | Производить расчеты и вычисления | 0 1 2 3 |
| | Обрабатывать информацию | 0 1 2 3 |
| | Работать с чертежами, картами и схемами | 0 1 2 3 |
| | Принимать и передавать сигналы и сообщения | 0 1 2 3 |
| 4 | Заниматься художественным оформлением | 0 1 2 3 |
| | Рисовать, фотографировать | 0 1 2 3 |

| | | | |
|---|---|---------|--|
| | Создавать произведения искусства | 0 1 2 3 | |
| | Выступать на сцене | 0 1 2 3 | |
| | Шить, вышивать, вязать | 0 1 2 3 | |
| 5 | Ухаживать за животными | 0 1 2 3 | |
| | Заготавливать продукты | 0 1 2 3 | |
| | Работать на открытом воздухе | 0 1 2 3 | |
| | Выращивать овощи и фрукты | 0 1 2 3 | |
| | Иметь дело с природой | 0 1 2 3 | |
| А | Работать руками | 0 1 2 3 | |
| | Выполнять решения | 0 1 2 3 | |
| | Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать | 0 1 2 3 | |
| | Получать конкретный практический результат | 0 1 2 3 | |
| | Воплощать идеи в жизнь | 0 1 2 3 | |
| Б | Работать головой | 0 1 2 3 | |
| | Принимать решения | 0 1 2 3 | |
| | Создавать новые образцы | 0 1 2 3 | |
| | Анализировать, изучать, наблюдать, измерять, контролировать | 0 1 2 3 | |
| | Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать | 0 1 2 3 | |

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности:

0 - вовсе нет;

1 - пожалуй, так;

2 - верно;

3 - совершенно верно.

Я могу (способен, умею, обладаю навыками):

| | | | |
|---|---|---------|--|
| 1 | Знакомиться с новыми людьми | 0 1 2 3 | |
| | Быть чутким и доброжелательным | 0 1 2 3 | |
| | Выслушивать людей | 0 1 2 3 | |
| | Разбираться в людях | 0 1 2 3 | |
| | Хорошо говорить и выступать публично | 0 1 2 3 | |
| 2 | Искать и устранять неисправности | 0 1 2 3 | |
| | Использовать приборы, машины, механизмы | 0 1 2 3 | |
| | Разбираться в технических устройствах | 0 1 2 3 | |
| | Ловко обращаться с инструментами | 0 1 2 3 | |
| | Хорошо ориентироваться в пространстве | 0 1 2 3 | |
| 3 | Быть сосредоточенным и усидчивым | 0 1 2 3 | |
| | Хорошо считать в уме | 0 1 2 3 | |
| | Преобразовывать информацию | 0 1 2 3 | |
| | Оперировать знаками и символами | 0 1 2 3 | |

| | | | |
|---|--|---------|--|
| | Искать и исправлять ошибки | 0 1 2 3 | |
| 4 | Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи | 0 1 2 3 | |
| | Разбираться в литературе и искусстве | 0 1 2 3 | |
| | Петь, играть на музыкальных инструментах | 0 1 2 3 | |
| | Сочинять стихи, писать рассказы | 0 1 2 3 | |
| | Рисовать | 0 1 2 3 | |
| 5 | Разбираться в животных или растениях | 0 1 2 3 | |
| | Разводить растения или животных | 0 1 2 3 | |
| | Бороться с болезнями, вредителями | 0 1 2 3 | |
| | Ориентироваться в природных явлениях | 0 1 2 3 | |
| | Работать на земле | 0 1 2 3 | |
| А | Быстро выполнять указания | 0 1 2 3 | |
| | Точно следовать инструкциям | 0 1 2 3 | |
| | Работать по заданному алгоритму | 0 1 2 3 | |
| | Выполнять однообразную работу | 0 1 2 3 | |
| | Соблюдать правила и нормативы | 0 1 2 3 | |
| Б | Создавать новые инструкции и давать указания | 0 1 2 3 | |
| | Принимать нестандартные решения | 0 1 2 3 | |
| | Легко придумывать новые способы поведения | 0 1 2 3 | |
| | Брать на себя ответственность | 0 1 2 3 | |
| | Самостоятельно организовывать свою работу | 0 1 2 3 | |

Обработка результатов

Обработка результатов анкеты очень проста. Суждения характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами, и записать эту сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку "предмет труда": 1) человек - человек; 2) человек - техника; 3) человек - знаковая система; 4) человек - художественный образ; 5) человек - природа. Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку "характер труда": А - исполнительские; Б - творческие.

Зная координаты своих профессиональных предпочтений, можно найти наиболее подходящую для вас профессиональную группу. Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1,2,3,4 или 5) вы наибольшей степени склонны и способны. Затем определяется ваша преимущественная склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Если склонности лежат в той же группе профессий что и ваши способности, то это свидетельствует о том, что вам нравится делать именно то, что вы умеете делать. Поэтому можно было бы ожидать, что, выбрав ту или иную профессию, вы не только смогли бы добиться в ней достаточно высоких успехов, но это доставляло бы вам удовольствие.

В случае если наиболее привлекательный для вас тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую вы можете делать лучше всего, вам предстоит выбрать, чему же отдать предпочтение в процессе выбора профессии - склонностям (Хочу) или способностям (Могу).

Если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Но верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Именно поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.