

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направления подготовки  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
4 курса группы 02061205  
Копаевой Елены Викторовны

Научный руководитель:  
к. псх. н., доцент Доронина  
Наталья Николаевна

БЕЛГОРОД 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1. Сущность профессионального самоопределения в юношеском возрасте...	6
1.2. Понятие самооценки в современной психологической науке.....	15
1.3. Психологические характеристики юношеского возраста.....	20
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ. ....	28
2.1. Организация и методы исследования .....	28
2.2. Анализ результатов исследования влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте.....	34
2.3. Рекомендации по совершенствованию процесса профессионального самоопределения в юношеском возрасте.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте приобрела в наше время особую актуальность, ведь именно самооценка является одним из необходимых условий осуществления личностного подхода к выбору профессии. Самооценка – это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Как писал С.Л. Рубинштейн: «Подлинная личность, отражаясь в собственном самосознании, осмысливает себя как «Я», как личность своей деятельности». Он утверждал, что человек, в первую очередь нам раскрывается в его отношении к собственной трудовой деятельности, вследствие этого его самооценка определяется тем, что он как общественная личность делает для общества. Именно это осознанное общественное отношение к труду, с точки зрения С.Л. Рубинштейна, является ядром самосознания личности. И в наше время данное высказывание великого ученого остается актуальным.

Проблемой профессионального самоопределения в юношеском возрасте занимались такие ученые как, Е.А. Климов, Ю.А. Забродин, Б.А. Федоришин, В.Д. Шадриков, К.М. Гуревич, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов, Н.С. Пряжников и другие. Понятие самооценки в юношеском возрасте теоретически обосновали следующие ученые: С.Л. Рубинштейн, А.В. Захарова, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, А.Н. Леонтьев, они утверждали, что самооценка в юношеском возрасте является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она формирует у индивида потребность соответствовать уровню требований окружающих и соответствовать уровню собственных личностных оценок.

Исходя из актуальности и степени изученности нами определена **проблема**: каково влияние самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте?

Решение данной проблемы составляет **цель** нашего исследования.

**Объект исследования** – профессиональное самоопределение в юношеском возрасте.

**Предмет исследования** – влияние уровня самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ понятия самооценки и профессионального самоопределения в современной научной литературе и проанализировать психологические характеристики юношеского возраста.

2. Подобрать базу, выборку и методики исследования.

3. Изучить самооценку в юношеском возрасте.

4. Изучить профессиональное самоопределение юношей.

5. Изучить влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте.

6. Разработать рекомендации по совершенствованию процесса профессионального в юношеском возрасте.

**Гипотеза:** уровень самооценки влияет на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: среди юношей с адекватной самооценкой преобладает реалистичный и интеллектуальный тип профессиональной ориентации, а среди юношей с неадекватной самооценкой – конвенциональный и предприимчивый тип.

**Методы исследования:**

1. Теоретические (анализ, систематизация и обобщение научной литературы),

2. Эмпирические (опрос, тестирование),

3. Методы математической обработки данных (критерий Краскела-Уоллиса)

**Методики исследования:**

1.Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (модификация А. А. Азбель, при участии А. Г. Грецова).

2.Методика измерения самооценки (Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн).

**Эмпирическая база исследования:** МБОУ «Гостищевская СОШ», с. Гостищево, Яковлевский р-н, Белгородская область. В эксперименте принимали участие учащиеся 9–11 классов в количестве 62 человека.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

## **1.1. Сущность профессионального самоопределения в юношеском возрасте**

Профессиональное самоопределение личности – сложный и продолжительный процесс, захватывающий важный период жизни человека. Его результативность определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также формирования у личности способности приспосабливаться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры.

Профессиональное самоопределение близким образом связано с понятием «профессиональная ориентация» (это единая система научной деятельности социальных институтов, отвечающих за подготовку подрастающего поколения к избранию профессии и разрешающих комплекс социально-экономических, психолого-педагогических и медико-физиологических задач способствующих формированию у школьников профессионального самоопределения, отвечающего личным особенностям человека и требованиям общества в кадрах высокой квалификации).

Журавлева О. В. полагала, что «следствием процесса профессионального самоопределения старшеклассников является избрание будущей профессии. Содействие учащимся в правильном выборе профессии предполагает необходимость специальной организации их деятельности, включающей знания о себе и о мире профессий с последующим сравнением знаний о себе со знаний о профессиональной деятельности. Данные компоненты являются основными составляющими процесса

профессионального самоопределения на этапе избрания профессии» [13; 22-28].

В ходе формирования профессионального самоопределения современной молодежи Бедов А. Н. выделяет следующие этапы: фантазийный этап (отвечает дошкольному возрасту); этап предварительного выбора профессии (7-10 лет); этап пробного выбора профессии (11-14 лет); этап реального выбора профессии (15-17 лет); этап профессионального обучения и этап профессионализации. Каждый этап профессионального самоопределения характеризуется многообразной степенью сформированности [3].

Рассмотрим ряд направлений, оказывающих содействие по решению практических вопросов профессионального самоопределения современной молодежи. К ним относят: система профориентации, дающая школьникам нужные знания для ориентации в мире профессий, умениями объективно оценивать свои личные особенности; диагностические методики изучения личности старшеклассников в целях оказания индивидуальной помощи в выборе профессии; теоретические и методические начала профессионального консультирования молодежи, банк профессиональных карт; системный подход к профориентации школьников; общественно-значимые мотивы выбора профессии.

Тем не менее, некоторые положительные результаты, профориентация в современных условиях всё ещё не достигает своих важнейших целей – формирования у учащихся профессионального самоопределения, отвечающего индивидуальным особенностям каждой личности и требованиям общества в кадрах, его запросам к современному работнику [34; 10].

Для ранней юности характерно стремление к будущему. Если же в пятнадцать лет жизнь кардинально не изменилась, и старший подросток продолжил обучение в школе, то этим самым он отложил на два года выход в зрелую жизнь и выбор будущего пути. В этот сравнительно недолгий срок

необходимо сформировать жизненную позицию – разрешить вопросы, кем стать (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное или нравственное самоопределение). Старшеклассники должны не просто думать о своём будущем в общих чертах, а понимать способы достижения поставленных жизненных целей и планов [1].

На пороге выпуска со школы старшеклассники сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно подразумевает ограничение, отказ от подростковых вымыслов, в которых он мог стать представителем любой профессии. Старшеклассникам доводится ориентироваться в разных профессиях, что совсем не просто для них, так как взгляд к специальностям лежит не свой личный, а посторонний опыт – сведения, приобретенные от родных, товарищей, знакомых, из СМИ, различных средств передачи информации и т.д. Данный опыт обычно абстрактен, не прочувствован, не выстрадан. Кроме этого, необходимо точно оценить свои объективные возможности - степень учебной подготовки, здоровья, материальных условий семьи и, основное, свои способности и склонности [48].

Тартышная М. А. утверждала следующее: «насколько престижной окажется избранная профессия или ВУЗ, в который старшеклассник планирует поступать, зависит от его уровня притязаний. Существует четкая тенденция, проявляющаяся на протяжении старших классов: чем ближе школьный выпуск, тем чаще пересмотры своих жизненных планов, ниже уровень притязания. Это может быть результатом рассудительного отказа от напрасных надежд и проявлением малодушия, боязнь перед ответственным шагом» [47; 115].

Профессиональное самоопределение становится центральным новообразованием ранней юности. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие себя в нем.

Ведь в старшем школьном возрасте возникают желания и планы, осуществление которых отложена, а в юности существенны коррективы,

временами новообразованием считается не само самоопределение, а психологическая готовность к нему [49; 221].

Направленность на будущее лишь тогда благотворно сказывается на формировании личности, когда есть удовлетворенность настоящим. При благоприятных условиях развития старшеклассник стремится в будущее не потому, что там впереди будет еще лучше.

Начинает развиваться нравственная устойчивость личности. В поведении старшеклассники всё больше ориентируются на личные позиции, взгляды, убеждения, которые формируются на основании полученных знаний и собственного жизненного опыта. Запас знаний об окружающем мире и морально-этических нормах объединяются в его сознании в единую картину. Благодаря этому нравственная саморегуляция старшеклассника становится более полной и осмысленной [28; 51].

Процесс профессионального самоопределения охватывает развитие самосознания, развитие системы ценностных ориентаций, планирование собственного будущего, построение эталонов в облике идеального образа профессионала. Личностное самоопределение человека происходит на основе усвоения общественно сформированных представлений об идеалах, нормах деятельности людей. В настоящее время общественная ориентация определяет профессиональное самосознание человека, его профессиональный выбор и профессиональное самоопределение [31; 29].

Реализация себя в профессии включает формирование образа профессии, особенно на этапе избрания круга профессиональной деятельности.

Образ будущей профессии довольно сложное образование, содержащее эмоциональные и когнитивные компоненты. Соответствие эмоционально-оценочных компонентов существенным содержательным компонентам профессии делает выбор обоснованным и истинным. Для обоснованности профессионального предпочтения нужно также, чтобы запросы со стороны профессии соответствовали возможностям человека. В обратном случае в

самосознании человека накапливается негативный жизненный опыт, формируются своеобразные способы решения встающих перед ним задач – игнорирование проблем, их избегание и т.д. [19; 41- 43].

У молодежи, обеспокоенной своим профессиональным будущим, стремящихся обучаться в профессиональном учебном заведении или приобрести профессию в процессе работы, отмечается опережающее развитие в оценивание своих личностных качеств по сопоставлению с оценкой своих профессиональных качеств. Учащиеся лучше представляют себя как личность, то есть в совокупности нравственных, физиологических, умственных качеств, своих кругозоров и влечений, но в меньшей степени имеют представления о собственном профессиональном «Я» [35; 129].

Существующие отличия в самооценке, прежде всего, касаются ее содержательных компонентов. Одни знают о себе больше, другие меньше; определенные качества личности, способности, значительные на данный момент, подвергнуты оценке и анализу, другие, в силу их неактуальности, человеком не оцениваются (хотя и могут быть оценены по ряду параметров). Имеются такие личностные качества и свойства, которые не включают сферу осознания и самооценки, человек просто не может оценивать себя по ряду параметров.

Еще один момент, связанный с профессиональным самоопределением, – изменение учебной мотивации. Старшеклассники, ведущую деятельность которых обычно называют учебно-профессиональную, начинают анализировать учебу как потребную базу, предпосылку будущей профессиональной деятельности. Их интересуют, важнейшим образом, те предметы, которые им пригодятся в дальнейшем. Если они приняли решение продолжить образование, их снова начинает волновать успеваемость. Отсюда и недостаточный интерес к «ненужным» учебным дисциплинам, часто гуманитарным, и отказ от того подчеркнуто пренебрежительного отношения к отметкам, которое было принято среди подростков. Как считает Пряжников

Л. С: « именно в старшем школьном возрасте появляется сознательное отношение к учению» [33; 88].

Ильясов М. В. в своей книге «профориентация в свете новых ценностей образования» описывает множество типологий и теории к пониманию профессиональной ориентации. Например, Б.Д. Парыгин считает, что «профессиональная ориентация – это осознание человеком своей принадлежности к некоторой профессиональной группе». В.Д.Брагина делает основной акцент в профессиональном самоопределении на познании и самооценке профессиональных качеств и отношении к ним. П.А. Шавир трактует это понятие, как «избирательную деятельность самосознания личности, подчиненную задаче профессионального самоопределения; осознание себя, как субъекта своей профессиональной деятельности». Подобные интерпретации термина «профессиональная ориентация» не противоречат друг другу, а скорее взаимодополняют, отражая различные аспекты этого широкого понятия [17; 73-76].

По мнению А.К. Марковой, профессиональная ориентация включает:

- осознание человеком норм, правил, моделей своей профессии, как эталонов для осознания своих качеств;
- осознание этих качеств у других людей, сравнение себя с неким абстрактом или конкретным коллегой;
- учет оценки себя как профессионала со стороны коллег;
- самооценивание человеком своих отдельных сторон – понимание себя, своего профессионального поведения, а также эмоциональное отношение и оценивание себя. Профессиональное самосознание опирается здесь на профессиональную самооценку – ретроспективную, актуальную, потенциальную, идеальную;
- положительное оценивание себя в целом, определение своих положительных качеств, перспектив, что приводит к позитивной « Я-концепции».

У профессионала, обладающего таким уровнем самосознания, повышается уверенность в себе, удовлетворенность своей профессией, возрастает стремление к самореализации.

При этом, как указывает А.К. Маркова: «в процессе профессионализации меняется и профессиональное самосознание. Оно расширяется, меняются сами критерии оценивания своих профессиональных возможностей» [27; 33-35].

Как считает Е. А. Климов профессиональное становление личности проходит в своем развитии четыре стадии:

- 1) формирование профессиональных намерений;
- 2) профессиональное обучение;
- 3) профессиональная адаптация;
- 4) частичная или полная реализация личности в профессиональной ориентации. [18; 509].

Второй подход к изучению профессиональной ориентации личности разрабатывался И.С. Коном, выделяющим в качестве одного из главных показателей морально-психологической зрелости способность трудиться ради будущего. Согласно этому подходу, важнейшим аспектом становления «Я» является формирование жизненных планов личности. По утверждению автора способности: «склонности и интересы присутствуют на начальной стадии профессионального выбора. Более обобщенная ценностная ориентация, как общественная – осознание социальной ценности той или иной профессии, так и личное формирование системы личных ценностей, того, что человек хочет для самого себя, складывается позднее» [21; 132].

Таким образом, особое значение связи между общим социальным развитием личности и ее профессиональной ориентации, в изучении профессиональной ориентации существуют этапы этого процесса, связанные с изменениями профессионально-ориентированных отношений и индивидуально-психологических особенностей личности. Это и является основной для развития третьего подхода к проблеме выбора профессии.

По мнению Е.А. Климова, «профессиональное самоопределение, понимаемое как одно из важнейших проявлений субъекта деятельности, может рассматриваться на двух взаимосвязанных, но различных уровнях: гностическом (в форме перестройки сознания, включая самосознание) и практическом (в форме реальных изменений социального статуса, места человека в системе взаимоотношений)»[18].

В работах А. Н. Овчинникова: «профессиональное самоопределение связывается со всесторонним развитием личности и ее общественной активностью» [30; 59].

О. В. Зубакиной были выделены основные задачи профессионального самоопределения:

- формирование общей готовности к самоопределению;
- а для старшеклассников и выпускников школ – это помощь в конкретном выборе. [16; 39-40].

Типологическая теория профессиональной ориентации Дж. Голланда, который исходил в своей классификации из того, что выбор человеком профессионального пространства является выражением его личности. Достижения человеком в том или ином виде карьеры зависят от соответствия характеристик личности и характеристик профессиональной среды. Им были выделены шесть типов личности и шесть типов профессиональной среды (профессиональный выбор обусловлен сформированным типом личности: реалистический, исследовательский, социальный, предприимчивый, конвенциальный, художественный).

Реалистический тип профессиональной ориентации указывает на то, что люди ориентированы на действие, принятие решений, неэмоциональные, обладающие атлетическими или механическими способностями, любят технику, умеют рисковать. Деятельность, связанная с манипулированием инструментами, с техникой. А также большинство «мужских» профессий.

Исследовательский тип профессиональной ориентации свидетельствует о том, что люди, ориентированы на познавательную деятельность, любящие наблюдать, анализировать, исследовать, решать.

Социальный тип профессиональной ориентации чаще всего описывает людей, ориентированных на общение, на отношения с другими людьми, ранимые, чувствительные, склонные к альтруизму, не любят систематической деятельности, любят коллективный характер работы, имеют коммуникативные способности.

Конвенциональный тип профессиональной ориентации относятся люди, ориентированные на систематизацию и репродуцирование информации, манипуляцию данными. Мало эмоциональны, точны, пунктуальны, педантичны, исполнительны.

Предприимчивый тип профессиональной ориентации свидетельствует о наличии у людей таких качеств как: амбиции, ориентированы на влияние, на создание и реализацию собственных идей, управление, поиск решений, высокую социальную активность.

Художественный тип профессиональной ориентации выбирают люди, ориентированные на самовыражение и внимание окружающих, творческие, экспрессивные, оригинальные, обладают богатой интуицией и воображением, неформальны[23; 170].

Таким образом, профессиональное тесным образом связано с профориентацией и рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала.

В нашей работе мы опирались на типологическую теорию профессиональной ориентации Дж. Голланда, который исходил в своей классификации из того, что выбор человеком профессионального пространства является выражением его личности.

## **1.2. Понятие самооценки в современной психологической науке**

В современной психологической науке понятие «самооценки» является одним из самых популярных терминов. В психологии самооценку рассматривают в качестве центрального компонента личности, как основное личностное образование, которое непосредственно принимает участие в роли регулятора поведением человека, оценивание самого себя, своих потенциалов, личностных качеств, отношение к своим успехам и неудачам, а также своего положения среди других людей.

Самооценке отводится ведущая роль в общем контексте формирования личности – её потенциалов, устремленности, инициативности, социальной значимости, также ей отводится центральная роль в области изучения вопросов самосознания. Основная функция самосознания – это сделать доступными для человека его собственные мотивы, а также следствия его действий, поступков и предоставить возможность осмыслить, каким он является на самом деле, знать свой внутренний мир, ощущать его, оценивать и определенным образом относиться к самому себе.

В современной психологии имеется ряд теоретических подходов, которые связаны с проблемами самооценки, с природой её создания и развития. В отечественной науке в основу фундаментальных положений теории Л.С. Выготского анализируют самооценку в роли компонента самосознания личности в деятельности и общении: «Все процессы самосознания несут опосредованный характер, потому что они формируются в деятельности и общении с другими людьми», опираясь на работы отечественных исследователей Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, в теоретических и методологических аспектах рассматривал проблему о становлении самооценки и самосознания развития личности. Данные отечественные авторы раскрывают самооценку сложным и многогранным компонентом

самосознания, который является прямым выражением оцениванием других лиц, участвующих в развитии личности [6; 100].

Всякий человек имеет какую-либо Я – концепцию, набор представлений о себе, единым образом «Я», не лишенным разногласий, выступающих установкой по отношению к самому себе. Я – концепция, в целом не только определяет, что представляет собой индивид, а также то, что он сам о себе мыслит, как он может оценивать свою деятельность своё возможное развитие.

Я – концепция – это относительно стабильная, более или менее осмысленная, ощущаемая, как неповторимая система суждений индивида о самом себе, на основании которой он выстраивает взаимодействие с другими людьми, и отношение к себе [5].

Существуют некоторые отличия в подходах к структуре «Я», выбор той или иной модели чаще всего отображает теоретические ориентации исследователя но, в общем, эти модели дополняют друг друга. Одна из распространенных схем содержит в себе 3 компонента:

- когнитивный или познавательный компонент (сведения о себе: о своих определенных качествах, способностях, внешности, социальной значимости);
- эмоциональный (самолюбие, самоунижение, самоуважение);
- поведенческий или оценочно- волевой компонент (взгляд на себя: устремленность, желание быть лучше, повышение своей самооценки, завоевать уважение, т.е. иметь регулятивную функцию).

Самооценку, являющейся составляющей Я – концепции относят к рефлексивным, исключительным или категориальным «Я». Роберт Бернс говорил, что в узком смысле «Я – концепция» и есть самооценка.

Самооценка близко объединена с уровнем притязаний человека, с желанным уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», который проявляется в степени трудности целей, которые человек устанавливает перед собой. Психолог У. Джемс ввел формулу:

Самооценка = Успех / Уровень притязаний, она показывает зависимость самооценки личности от его притязаний [8; 296].

Данная формула указывает, что склонность к повышению самооценки может быть реализована двумя вариантами. Индивид может или увеличить притязания, дабы пережить наибольший успех, или уменьшить их, для того чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний часто увеличивается, человек выражает готовность находить решение более сложных задач, при неуспехе – снижается. Уровень притязаний индивида в конкретной деятельности может быть установлен достаточно верно.

Охарактеризовав самооценку личности, выделяют адекватную, завышенную или заниженную, т.е. неоптимальную, неадекватную.

По взгляду многих авторов, при адекватной самооценке личность, верно, сопоставляет собственные способности, качества, в достаточной мере критикует себя, пытается истинно смотреть на свои неудачи и успехи, стремится устанавливать перед собой достижимые цели, осуществляемые на деле. Именно эта самооценка является оптимальной для определенных ситуаций, условий и обстоятельств.

Также самооценка бывает неоптимальной – излишне завышенной или сильно заниженной. На основании неадекватной самооценки у индивида появляется ошибочное суждение о себе, идеализация образа своей личности и потенциалов, своей значимости для окружающих, социума. В таких случаях личность идет на игнорирование неудач, чтобы сохранить завышенную самооценку. Происходит эмоциональное отторжение всего, что разрушает привычное представление о себе. Восприятие реальности искажается, отношение к ней делается неадекватным – только эмоциональным [50].

А. В. Захарова, высказывая свою точку зрения, утверждал, что: «индивид с завышенной неадекватной самооценкой не хочет осмысливать, что все это – следствие личных ошибок, таких как лень, недостаток знаний свои способностей и неверного поведения. В связи с этим рождается трудное

эмоциональное состояние – эффект неадекватности, основной причиной которого является устойчивость сформировавшегося стереотипа завышенного оценивания своей личности». Самооценка также бывает и заниженной, т.е. ниже настоящих потенциалов человека. Часто это приводит к неуверенности в себе, стыдливости и отсутствие стремлений, неисполнимости реализовывать собственный потенциал, способности и возможности [14; 20].

Люди с заниженной неадекватной самооценкой не пытаются ставить перед собой труднодостижимые цели, ограничивают свои решения повседневных задач, чрезмерно критичны к себе.

Излишне заниженная или не в меру высокая самооценка разрушают процесс самоуправления, искривляет самоконтроль. Особенно это видно в процессе общения, где личности с высокой и низкой самооценкой являются основанием конфликтов.

При завышенной самооценке конфликтные ситуации завязываются из-за пренебрежительного взгляда к другим индивидам и неуважительного обращения с ними, чрезмерно резкие и необоснованные высказывания в их сторону, нетерпимость к посторонней точки зрения, проявление гордыни и зазнайства. Малая критичность к себе препятствует им обнаруживать, как они оскорбляют других людей своим высокомерием и неоспоримостью своих суждений [15; 41].

С низкой самооценкой конфликты могут быть в результате чрезвычайной критичности этих людей. Они весьма требовательны к другим, не прощают единого просчета или ошибок, расположены непрерывно подчеркивать недостатки других.

Завышенная самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Заниженная самооценка отражается в невысоком уровне притязаний, появляется в ожидании неудач, неуспеха, снижении активности.

А.И. Липкина утверждает, что: «личная самооценка является ключевым фактором в том, что творится в духовном мире человека, в его взаимоотношениях с другими людьми». В своей теории она полагает, что высокая и низкая самооценки в равноправной мере являются неблагоприятными потому, что в первом случае есть опасность формирования и хранения множества негативных качеств, таких как нетерпимость к взглядам других, высокомерность, во втором – трудности в общении с другими людьми, отсутствие инициативности [26; 35].

Самооценка личности связана с одной из главных потребностей человека – потребность в самоутверждении, стремление человека отыскать свое место в жизни, утвердиться как член общества в глазах социума и в личном своем суждении. Самооценке отводят центральную роль во всеобщем контексте формирования личности – ее потенциалов, возможностей, направления, активности, социальной значимости. Ценностные ориентации, которыми обладает личность, составляет основу самооценки обуславливающие специфику её функционирования как механизма регуляции и усовершенствования. Самооценка, пребывая когнитивной составляющей Я – концепции, принимает участие в ходе выбора мотивов, отвечающих личностным ценностям, появляясь в некоторой степени психологическим регулятором отношений между индивидом и обществом, таким способом, воздействуя на связи между людьми.

Склонность к какому - либо определенному виду самооценки является довольно устойчивым личностным качеством. Множество из того, что человек выполняет или отказывается выполнять, зависит от его уровня самооценки. У людей, которые не считают себя весьма одаренными, отсутствует стремление к достаточно высоким целям не проявляют расстройства, когда у них не получается что-либо выполнить хорошо. Индивид, который считает себя никчемным, ничего не представляющим из себя, чаще всего нехотя применяет старания, для того чтобы усовершенствовать свою личную жизнь. С другой стороны, те, кто

значительно себя оценивают, часто склонны действовать с высоким напряжением. Такие люди полагают ниже своего достоинства делать недостаточно хорошо [40; 72].

Индивид с завышенным уровнем самооценки воспринимает самого себя как более достойную и способную личность, чем человек с заниженным уровнем самооценки. Интересен факт того, что негативное самовосприятие приводит к наиболее предсказуемому поведению, чем позитивное [44].

Таким образом, в современной психологической науке понятие «самооценки» выделяют как сложную систему, которая определяет характер отношения человека к самому себе, оценивание самого себя, своих потенциалов, личностных качеств, отношение к своим успехам и неудачам, а также своего положения среди других людей. Самооценка выступает в качестве центрального компонента личности, как основное личностное образование, которое непосредственно принимает участие в роли регулятора поведением человека. Высокая самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Низкая самооценка отражается в невысоком уровне притязаний, проявляется в ожидании неудач, неуспеха, снижении активности, безынициативность. В данном исследовании мы будем придерживаться позиции А.И.Липкиной, в своей теории она полагает, что высокая и низкая самооценки в равноправной мере являются неблагоприятными потому, что в первом случае есть опасность формирования и хранения множества негативных качеств, таких как нетерпимость к взглядам других, высокомерность, во втором – трудности в общении с другими людьми, отсутствие инициативности.

### **1.3. Психологические характеристики юношеского возраста**

Юность рассматривают как психологический возраст перехода к самостоятельности, независимости, период самоопределения, приобретения

психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, нравственного сознания и самосознания. Многие ученые выделяют разные возрастные рамки этого периода. И.Ю. Обозова выделяет старший школьный возраст – ранняя юность 16-17 лет, юность – от 17 до 20-23 лет. В.С. Мухина определяет юность как период после отрочества до взрослости (возрастные границы от 15-16 до 21-25 лет).

Юность – это пора выбора жизненного пути, работа по выбранной специальности, дальнейшее обучение в вузе, создание семьи, для юношей – служба в армии [29; 210].

Социальная ситуация развития характеризуется в главном моменте, старшие школьники стоят на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ф. А. Райс отмечал, что «юношей и девушек ожидает трудовая деятельность и найти свое место в жизни (хочется отметить, что эти процессы очень вариативны)». Поэтому меняются запросы к старшим школьникам и условия, при которых совершается его формирование как личности: они должны быть подготовлены к работе, к семейной жизни, к исполнению гражданских обязанностей [36; 129].

Юность, с точки зрения В.И. Слободчикова, – завершающая стадия периода персонализации. «Главными новообразованиями юношеского возраста являются – саморефлексия, осмысление собственной индивидуальности, построение жизненных планов, готовность самоопределиться, установка на осознанное построение собственной жизни, поэтапное вхождение в многообразные сферы жизни» [42; 204].

Самоопределение, как личностное, так и профессиональное, – присущая черта юношества. Выбор профессии приводит в систему соподчинения все его разнообразные мотивационные тенденции, идущие как от его непосредственных интересов, увлечений, так и от других различных мотивов, вызываемых ситуацией выбора.

Ведущая деятельность – учебно-профессиональная. Мотивация, связанная с будущим, начинает побуждать учебную деятельность. Начинает,

проявляется высокая избирательность к определенным учебным предметам. Основным мотивом познавательной деятельности выступает стремление приобрести профессию.

В юношеском возрасте мышление обретает личностный эмоциональный характер. Возникает интерес к теоретическим и мировоззренческим вопросам. Эмоциональное состояние выражается в особенностях переживаний по поводу своих личных возможностей, способностей и личностных качеств. Интеллектуальное развитие проявляется в стремление обобщать, поиск закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. Возрастают концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, формируется абстрактно-логическое мышление. Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах. Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости [39].

Юность является решающим этапом формирования мировоззрения. Мировоззрение, как отмечает Ю.Н. Володина: «это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, волнение, которое сопровождается чувством их искренности, правильности». Именно поэтому мировоззрение объединено с решением в юности жизненных проблем. Явления действительности интересуют юношу не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним [9; 65-70].

Мировоззренческий поиск содержит в себе социальную ориентацию личности, осмысление себя в качестве частицы социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения.

Это всё связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией формирования интеллекта, с раскрытием своего духовного мира.

Открытие своего духовного мира, его эмансипация от взрослых – основное приобретение юности. Весь внешний мир воспринимает через себя. Появляется стремление к самоанализу и потребность обобщать, систематизировать свои знания о себе (понять свой характер, свои чувства, действия, поступки). Происходит соотношение себя с идеалом, проявляется возможность самовоспитания. Усиливается волевая регуляция, а также стремление к самоутверждению.

Происходит самооценивание своей внешности (в особенности у девушек). Юноши сильно испытывают наблюдаемые у себя признаки реального или мнимого лишнего веса, слишком большого или слишком маленького, как им кажется, роста, другие элементы внешности.

Одна из значимых психологических характеристик юности – самоуважение (принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой). Наблюдается расхождение между идеальным и реальным «Я» [10].

Большую роль в восприятии мира юношей и девушек начинает играть то социальное пространство, в котором они живут. Здесь, в живом общении, познается жизнь и деятельность взрослых.

Семья остается тем местом, где они себя ощущают наиболее спокойно и уверенно. С родителями обсуждаются животрепещущие перспективы, главным образом профессиональные. Жизненные планы дети могут обсуждать и с учителями, и со своими взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно.

Важное значение для развития личности в юношеском возрасте имеет общение со сверстниками. Общение со сверстниками – это специфический канал информации, специфический вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта [11].

Становится актуальным поиск спутника жизни и единомышленников, усиливается потребность в сотрудничестве с людьми, фиксируются связи со

своей социальной группой, появляется чувство интимности с определенными людьми.

Юношеская дружба уникальна, она занимает исключительное место среди других привязанностей. Однако потребность в интимности в это время практически ненасытаема, удовлетворить ее крайне трудно. Повышается требование к дружбе, усложняются ее критерии. Юность считается привилегированным возрастом дружбы, но сами старшеклассники считают настоящую дружбу редкой [37].

Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви. Юношеская любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, и она как бы включает в себя дружбу.

В юности происходит гормональная перестройка, сопровождающая половое созревание, что приводит к усилению сексуальных переживаний. Для большинства юношей характерен резкий рост сексуального возбуждения. Наблюдается существенный рост сексуальных форм поведения и интереса к сексуальным вопросам. Большое значение придается выраженности принадлежности к определенному полу. Развитие половой идентификации представляет психосоциальный процесс усвоения индивидом половой роли и признания ее обществом.

Период юности характеризуется наличием кризиса, суть которого в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления. Кризис возникает на рубеже школьной и новой взрослой жизни.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев кризис юности связывают со становлением авторства в собственной жизни (17-21 год), со вступлением в самостоятельную жизнь [43; 83].

Социально-психологические свойства этой возрастной группы зависят от социально-профессионального положения.

Кризис проявляется в крушении жизненных планов (не поступил в вуз), в разочаровании правильности выбора специальности, в расхождении представлений об условиях и содержании деятельности и реальном ее

протекании. В кризисе юности молодые люди сталкиваются с кризисом смысла жизни.

Отсутствие духовных средств разрешения кризиса приводит к развитию негативных явлений, например, наркомании, алкоголизму. Авторы усматривают в кризисе юности негативные и позитивные стороны. Негативные моменты связаны с утратой налаженных форм жизни – взаимоотношений с другими, способов и форм учебной деятельности, привычных условий жизнедеятельности и т.п. и вступлением в новый период жизни; позитивные – с новыми возможностями становления индивидуальности человека, формирования гражданской ответственности, сознательного и целенаправленного самообразования [45].

Таким образом, центральной проблемой становится нахождение молодым человеком индивидуальности (отношение к своей культуре, к социальной реальности, к своему времени), авторство в становлении своих способностей, в определении своего собственного взгляда на жизнь. «Обособляясь от образа себя в глазах ближайшего окружения, преодолевая профессионально-позиционные и политические детерминации поколения, объективируя многие свои качества как «Я», человек становится ответственным за собственную субъектность, которая зачастую складывалась не по воле и без ведома ее носителя. Этот мотив пристрастного и неустанного рассекречивания собственной самости, переживание чувств утраты прежних ценностей, представлений, интересов и связанное с этим разочарование и позволяет квалифицировать этот период как критический – кризис юности. Юность, с точки зрения В.И. Слободчикова, – завершающая стадия периода персонализации. «Главными новообразованиями юношеского возраста являются – саморефлексия, осмысление собственной индивидуальности, построение жизненных планов, готовность самоопределиться, установка на осознанное построение собственной жизни, поэтапное вхождение в многообразные сферы жизни»

На основании рассмотренного нами теоретического материала по проблеме влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте было установлено следующее. Рассмотрев сущность понятия профессионального самоопределения в юношеском возрасте, мы узнали, что именно в ранней юности профессиональное самоопределение становится центральным новообразованием. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие себя в нем.

Профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией и рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации нравственных и физических возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала. В нашей работе мы опирались на типологическую теорию профессиональной ориентации Дж. Голланда, который исходил в своей классификации из того, что выбор человеком профессионального пространства является выражением его личности. Достижения человеком в том или ином виде карьеры зависят от соответствия характеристик личности и характеристик профессиональной среды. Им были выделены шесть типов личности и шесть типов профессиональной среды: реалистический, исследовательский, социальный, предприимчивый, конвенциональный, художественный).

В работах отечественных исследователей Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, А.И. Липкиной в теоретических и методологических аспектах рассмотрена проблема о становлении самооценки и самосознания развития личности. В данном исследовании мы будем придерживаться позиции А.И. Липкиной, в своей теории она полагает, что высокая и низкая самооценки в равноправной мере являются неблагоприятными потому, что в первом случае есть опасность формирования и хранения множества негативных качеств, таких

как нетерпимость к взглядам других, высокомерность, во втором – трудности в общении с другими людьми, отсутствие инициативности.

Таким образом, в современной психологической науке понятие «самооценки» выделяют как сложную систему, которая определяет характер отношения человека к самому себе, оценивание самого себя, своих потенциалов, личностных качеств, отношение к своим успехам и неудачам, а также своего положения среди других людей. Самооценка выступает в качестве центрального компонента личности, как основное личностное образование, которое непосредственно принимает участие в роли регулятора поведением человека. Высокая самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Низкая самооценка отражается в невысоком уровне притязаний, проявляется в ожидании неудач, неуспеха, снижении активности, безынициативность.

Изучив психологические характеристики юношеского возраста, мы отметили, что период юности характеризуется наличием кризиса, суть которого в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления. Кризис возникает на рубеже школьной и новой взрослой жизни. В нашей работе мы будем придерживаться точки зрения В.И. Слободчикова, юность – завершающая стадия периода персонализации. В.И. Слободчиков кризис юности связывают со становлением авторства в собственной жизни (17-21 год), со вступлением в самостоятельную жизнь.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

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

Целью нашей исследовательской работы являлось изучение влияния самооценки личности на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте. Задачи эмпирического исследования следующие:

1. Подобрать базу, выборку и методики исследования.
2. Изучить самооценку в юношеском возрасте.
3. Изучить профессиональное самоопределение юношей.
4. Изучить влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте.
5. Разработать рекомендации по совершенствованию процесса профессионального самоопределения юношей.

Эмпирической базой исследования послужила: МБОУ «Гостищевская СОШ», с. Гостищево, Яковлевский р-н, Белгородская область.

В исследовании принимали участие учащиеся юношеского возраста 9-11 классов, количество испытуемых 62 человека в возрасте 15-17 лет.

Методами исследования послужили:

1. Теоретический метод (анализ, систематизация и обобщение научной литературы).
2. Эмпирический метод (тестирование, опрос, шкалирование).
3. Метод математической обработки данных (корреляционный анализ Пирсона, критерий Краскела-Уоллиса).

В исследовании мы применили следующие методики:

1. Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова).
2. Методика измерения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).

В 1966 г. Дж. Голланд разработал психологическую концепцию, которая объединила теорию личности с теорией выбора профессии. Эта концепция и созданная на ее основе классификация профессий получили широкое распространение за рубежом. Дж. Голланд исходил из признания направленности наиболее значимой подструктурой личности. Успешность деятельности определяется такими компонентами направленности, как ценностные ориентации, интересы, установки, отношения, мотивы. На основе установления основных компонентов направленности: интересов и ценностных ориентации – Дж. Голланд выделил шесть профессионально ориентированных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (ориентированный на общепринятые нормы и традиции), предприимчивый и художественный. Каждый тип личности ориентирован на определенную профессиональную среду: реалистический – на создание материальных вещей, обслуживание технологических процессов и технических устройств; интеллектуальный – на умственный труд; социальный – на взаимодействие с социальной средой; конвенциональный – на четко структурированную деятельность; предприимчивый – на руководство людьми и бизнес; художественный – на творчество. Модель любого типа личности конструируется по следующей схеме: цели, ценности, интересы, способности, предпочитаемые профессиональные роли, возможные достижения и карьера.

Приведенная методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова) позволила определить, к какому из этих типов принадлежит человек (приложение 1).

Испытуемым давалась инструкция: предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. В таблице приведены сгруппированные по парам специальности, из каждой пары надо выбрать одну, которую ты считаешь более подходящей для себя. Рядом с названием специальности стоит ее код – цифра от 1 до 6. Записывай коды специальностей, выбранных в каждой из пар.

Чтобы определить свой тип профессиональной ориентации, следует подсчитать количество (не сумму, а именно количество) выборов каждого из кодов: сколько раз выбраны профессии с кодом «1», сколько раз с кодом «2» и так далее по всем шести группам. Тебе лучше всего будет соответствовать та характеристика, по которой набрано наибольшее количество баллов. Описания характеристик представителей различных типов профессиональной ориентации описаны следующим образом:

#### 1. Реалистичный тип.

Ты – практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, дающую ощутимые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, сформированных двигательных умений и навыков. Ты хорошо умеешь подчиняться и исполнять инструкции. Твоя сильная сторона – практическая исполнительность.

#### 2. Интеллектуальный тип.

Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия; работу, требующую абстрактного мышления, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора. В подчинении работаешь хуже, чем самостоятельно. Твоя сильная сторона – способность проявлять творческий подход к решению различных проблем.

#### 3. Социальный тип.

Ты – «коммуникатор». Любишь работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи, нуждающимся и т. п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться. Твоя сильная сторона – умение убеждать, объяснять, влиять на поведение людей.

#### 4. Конвенциональный тип.

Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Подходит работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия. Твои сильные стороны – спокойствие, терпеливость, желание и способность к логической обработке информации и к глубокому изучению вопросов.

#### 5. Предприимчивый тип.

Ты – организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя. Твоя сильная сторона – лидерские качества, смелость и решительность в решении различных вопросов.

#### 6. Художественный тип.

Ты, вероятно, склонен быть «свободным художником». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения в ситуациях, где нет жесткого режима, формальностей. Тебе нравится работа, дающая простор фантазии, воображению, требующая развитого эстетического вкуса, творческих способностей (художественных, литературных, музыкальных). Твоя сильная сторона – оригинальность восприятия действительности, умение видеть жизнь не так, как все.

Вторая методика, которую мы применяли в исследовании, методика измерения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн), основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Учащимся

предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание (Приложение 2).

Данная методика применяется с целью определения уровня самооценки (завышенной, адекватной, заниженной) старших школьников и взрослых.

Инструкция к методике: каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина – точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0– здоровый/больной;
- 1 – хороший характер/плохой характер;
- 2 – умный/глупый;
- 3 – способный/неспособный;
- 4 – авторитетен у сверстников/презирается сверстниками;
- 5 – красивый/некрасивый;
- 6 – уверенный в себе/не уверенный в себе.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Методика может проводиться фронтально – с целым классом или группой учащихся - и индивидуально с каждым школьником.

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый/больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 мин.

Интерпретация результатов проводится после подсчета количества баллов.

Уровень притязаний (УП): реалистичный уровень притязаний, считается нормой, результат представляет собой от 60 до 89 баллов. Более оптимальным - относительно высоким уровнем является набранное количество баллов от 75 до 89 баллов, свидетельствующий оптимальное представление о своих собственных потенциалах, это проявляется значимым фактором личностного развития человека. Результат от 90 до 100 баллов - часто свидетельствует о нереалистическом, некритическом взгляде человека к личным потенциалам. А испытуемые набравшие меньше 60 баллов обладают заниженным уровнем притязаний, он – источник неблагоприятного развития личности.

Данные об уровне самооценки описываются следующим образом:

Сумма баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) заверяют о реалистической (адекватной) самооценке. Сумма баллов от 75 до 100 и более указывает на завышенную самооценку, а также указывает на определенные отклонения в личности в её формировании. Завышенная самооценка говорит о личностной незрелости индивида, неумение точно дать оценку своим результатам и своей деятельности, сравнение себя с другими людьми; эта самооценка может указывать на главные искажения в формировании индивида – «закрытость для опыта», не восприятие своих

ошибок, поражений, замечаний и оценки окружающих. Сумма баллов ниже 45 свидетельствует о заниженной самооценке (недооценка своей личности) и указывает о большом неблагополучии в развитии и формировании личности. Такие ученики чаще всего составляют «группу риска», обычно их, мало. За низкой самооценкой могут таиться два абсолютно различных психологических явления: неподдельная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (себе самому) личного неумения, отсутствие способностей и т.п. разрешает не применять никаких стараний.

## **2.2. Анализ результатов исследования влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте**

Влияния самооценки личности на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте исследовали с помощью учащихся 9-11 классов в возрасте 15-17 лет, количество 62 человека.

После проведения методики профессионального самоопределения Дж. Голланда (модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова), направленной на соотнесение склонностей, способностей и интеллекта с различными профессиями для благополучного выбора профессии, нами были получены следующие результаты по выявлению профессиональной ориентации личности. Для наглядности представим выраженность типов профессиональной ориентации учащихся 9-11 классов на рисунке 2.1.

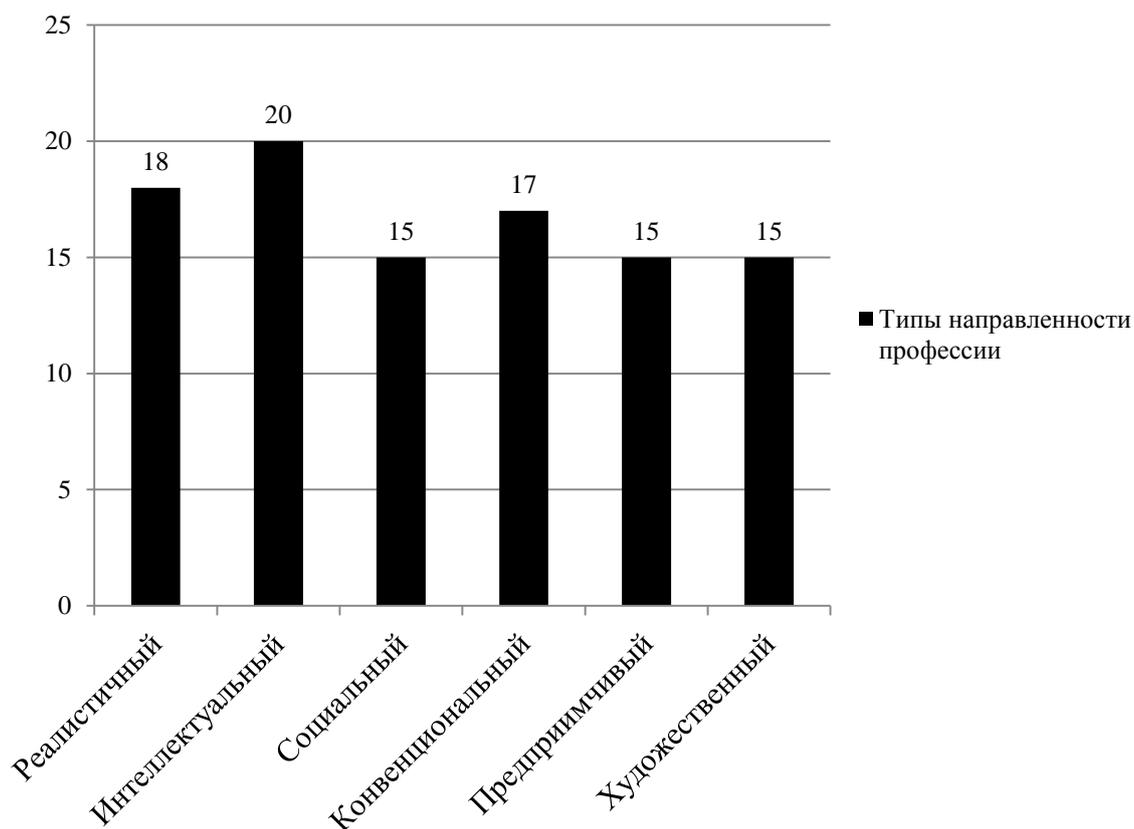


Рис.2.1. Выраженность типов профессиональной ориентации учащихся 9-11 классов (%)

Исходя из полученных данных, мы видим, что реалистичный тип профессиональной ориентации выбирают 18 % испытуемых, эти испытуемые являются практиками, склонными заниматься конкретными делами. Предпочитающие работу, дающую ощутимые результаты для себя и для других. Их не пугает физический труд, интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, сформированных двигательных умений и навыков. Хорошо умеют подчиняться и исполнять инструкции. Сильная сторона – практическая исполнительность.

Второй тип профессиональной ориентации интеллектуальный тип, выбрали наибольшее количество испытуемых 20 %.

Чаще такие люди, скорее, теоретики, чем практики. Им нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением

новых знаний. Предпочитают работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия; работу, требующую абстрактного мышления, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

Третий, социальный тип профессиональной ориентации выбрало 15 % испытуемых, это люди «коммуникаторы». Любят работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т. п. Интерес вызывает эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться. Сильная сторона таких людей – умение убеждать, объяснять, влиять на поведение людей.

Конвенциональному типу профессиональной ориентации отдали предпочтение 17 % испытуемых. Данному типу свойственно работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Подходит работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости.

Предприимчивый тип характеризуется как организаторский, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Этот тип выбрало 15 % испытуемых. Предпочтение работы, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя. Сильная сторона – лидерские качества, смелость и решительность в решении различных вопросов.

Последний, шестой художественный тип профессиональной ориентации выбрало 15% испытуемых, которые склонны быть «свободными художниками». Подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения в ситуациях, где нет жесткого режима,

формальностей. Данным людям нравится работа, дающая простор фантазии, воображению, требующая развитого эстетического вкуса, творческих способностей (художественных, литературных, музыкальных).

После проведения методики измерения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) для подростков и юношей, с целью с целью определения уровня самооценки (завышенной, адекватной, заниженной, низкой), а также уровень притязаний, стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Нами были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке.2.2

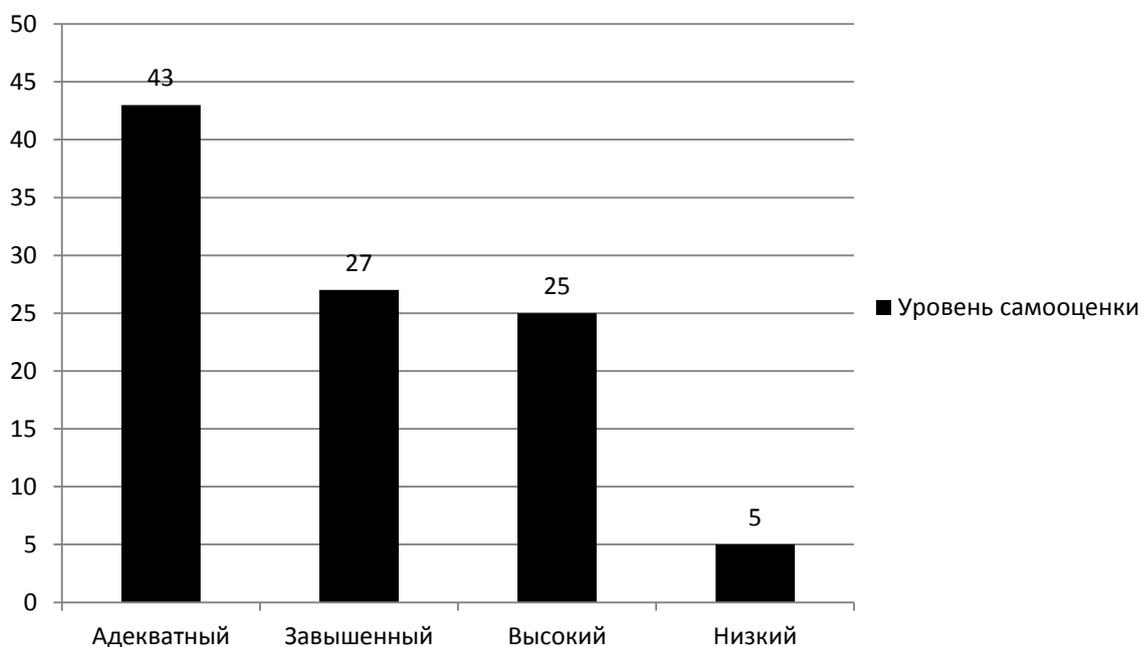


Рис.2.2. Выраженность уровня самооценки у испытуемых 9-11 классов (%)

Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что у 43% испытуемых адекватный уровень самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Завышенный уровень самооценки выявлен у 27% испытуемых, количество баллов от 75 до 100 более указывает на завышенную самооценку, а также указывает на определенные отклонения в

личности в её формировании. Завышенная самооценка говорит о личностной незрелости индивида, неумение точно дать оценку своим результатам и своей деятельности, сравнение себя с другими людьми; эта самооценка может указывать на главные искажения в формировании индивида – «закрытость для опыта», не восприятие своих ошибок, поражений, замечаний и оценки окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку, у 25% свидетельствует о заниженной самооценке (недооценка своей личности) и указывает о большом неблагополучии в развитии и формировании личности. Такие ученики чаще всего составляют «группу риска», обычно их, мало. За низкой самооценкой могут таиться два абсолютно разных психологических явления: неподдельная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (себе самому) личного неумения, отсутствие способностей и т.п. разрешает не применять никаких стараний. С низким уровнем самооценки оказалось всего 5% учащихся. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Уровень притязаний «самооценка в действии»: Высокий уровень притязаний указывает на то, что человек хочет многого достичь в жизни, подняться по социальной или профессиональной лестнице, завоевать свое место под солнцем. Он готов для этого рисковать и браться за трудные задачи. Низкий уровень притязаний бывает у людей, для которых важнее не потерять достигнутое, избежать неудачи.

На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности, ниже для наглядности на рисунке 2.3. покажем распределение уровня притязаний учащихся 9-11 классов

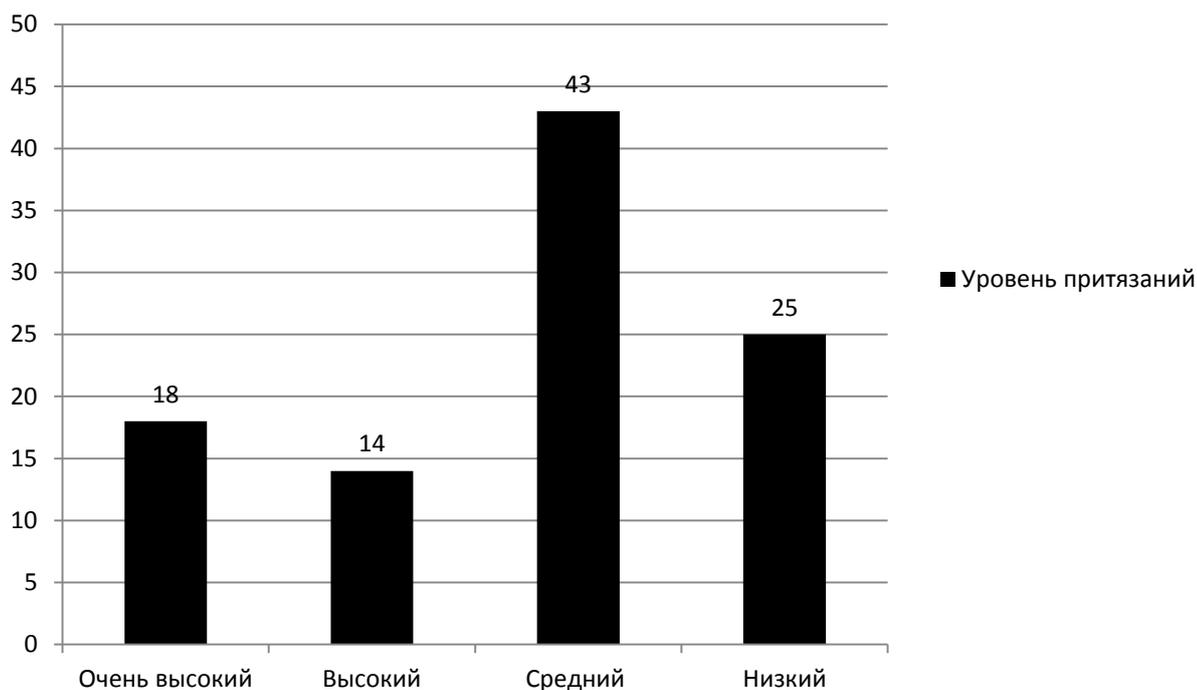


Рис.2.3. Распределение по уровню притязаний учащихся 9-11 классов (%)

Норму, реалистический УП характеризует результат «средние» притязания 43% испытуемых. При этом наиболее оптимальный является сравнительно «высокий» уровень, что свидетельствует об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития 15% испытуемых. «Очень высокий» УП имеют 17% испытуемых – обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении школьника к собственным возможностям. Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда УП отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы /100б/. «Низкий» уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели, таких учащихся оказалось 25%. Для старшего школьного возраста это неблагоприятный показатель, поскольку как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического УП может

свидетельствовать о личностной незрелости. Естественно, что чем ниже УП, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии. Если очень высокий или очень низкий УП отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость того или иного качества для школьника. Следует отметить, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда УП оказывается выше уровня самооценки. Полученные данные по двум методикам, каждого испытуемого представлены в таблице (Приложение 3).

Сводные данные по результатам двух проведенных методик предоставим в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Сводная таблица полученных данных (%).

Тип профессиональной ориентации	Уровень самооценки учащихся 9-11 классов			
	Завышенный	Высокий	Адекватный	Низкий
Реалистичный	10	2	79	9
Интеллектуальный	7	4	84	5
Социальный	25	2	50	25
Конвенциональный	6	8	5	81
Предприимчивый	82	5	7	6
Художественный	23	5	45	27

Для подтверждения гипотезы нашего исследования: уровень самооценки влияет на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: среди юношей с адекватной самооценкой преобладает реалистичный и интеллектуальный тип профессиональной ориентации, а среди юношей с неадекватной самооценкой – конвенциональный и предприимчивый тип, с помощью критерия Краскела-Уоллиса мы выявили, что существуют статистически достоверные различия в преобладании типа

профессиональной ориентации у испытуемых с различным уровнем самооценки (приложение 4).

Реалистический тип  $N=8,7$  ( $p \leq 0,05$ ).

Интеллектуальный тип  $N=14,4$  ( $p \leq 0,01$ ).

Конвенциональный тип  $N=18,9$  ( $p \leq 0,001$ ).

Предприимчивый тип  $N=16,3$  ( $p \leq 0,001$ ).

Выяснилось, что:

- в группе с адекватным уровнем самооценки у учащихся слабо выражен выбор по отношению к социальному, конвенциональному, предприимчивому и художественному типу профессиональной ориентации;

- у испытуемых с завышенным и высоким уровнем самооценки среди всех предоставленных шести типов профессиональной ориентации преобладает предприимчивый тип;

- а с низким уровнем самооценки испытуемые отвергли предприимчивый и реалистический тип, отдав предпочтение конвенциональному типу профессиональной ориентации.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что уровень самооценки влияет на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: среди юношей с адекватной самооценкой преобладает реалистичный и интеллектуальный тип профессиональной ориентации, а среди юношей с неадекватной самооценкой – конвенциональный и предприимчивый тип, подтвердилась.

### **2.3. Рекомендации по совершенствованию процесса профессионального самоопределения в юношеском возрасте**

В период выпуска из школы старшеклассники акцентируют своё внимание на профессиональном самоопределении, на своём будущем. Оно подразумевает отказ от подростковых вымыслов, в которых они могли бы стать представителем любой профессии. Старшеклассникам доводится

ориентироваться в разных профессиях, что совсем не просто для них, так как к специальностям лежит не свой личный, а посторонний опыт – сведения, приобретенные от родных, товарищей, знакомых, из СМИ, различных средств передачи информации и т.д. Данный опыт обычно абстрактен, не прочувствован, не выстрадан самим старшеклассником, который стоит перед выбором профессии. Именно поэтому необходимо оказывать содействие учащимся в правильном выборе профессии. То, что проводится в школе, этого не достаточно, нами были разработаны следующие рекомендации по совершенствованию профессионального самоопределения юношей:

1. Проводить профориентационную работу с будущими выпускниками по самоопределению и выбору специального учебного заведения для продолжения профессионального обучения. Организовывать экскурсии на определенные производства, учебные заведения, а также приглашать представителей разных профессий на классные часы, внеклассные мероприятия и т.д. Оформление стендов на тему «Мой выбор», «Моя будущая профессия». Проводить конкретные занятия по профориентации для учащихся 9-11 классов, мы предлагаем конспект одного из таких занятий «Дорога в будущее» (Приложение 5). Данные мероприятия помогут добиться главных целей профориентационной работы:

- формировать информационную основу выбора профессии;
- создать условия для формирования ясных представлений школьников о самом себе, своих особенностях и качествах для включения молодежи в активную пробу своих сил и определения нравственной позиции при выборе профессии;
- оказать помощь в профессиональном самоопределении, скорректировав профессиональные предпочтения обучающихся;
- помочь избежать ошибок в выборе профессии;
- познакомить с профессиями, которые являются перспективными в современном обществе;
- объяснить, какие факторы влияют на выбор будущей профессии;

2. Психологу необходимо проводить психологическую диагностику для помощи ученикам в решении их психологических проблем включая метод наблюдения и интервью. Диагностика может включать в себя анкету «Ориентация», тест Дж. Голланда, (Приложение1), личностный опросник Айзенка, интеллектуальный тест Вандерлика, тест методика измерения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) (Приложение2).

3. Всевозможное использование сказкотерапии. С помощью сказки человек учится преодолевать жизненные преграды, познает мир, готовится к взрослой жизни. Уже простое чтение сказок способствует социализации, адаптации, интеграции личности. Каждый психолог, работающий с детьми и подростками, имеет свою коллекцию сказок, метафор, притч, историй, афоризмов. Эта коллекция может быть небольшой. Одну и ту же притчу, сказку, метафору можно использовать при решении самых различных проблем, в том числе проблем профессионального самоопределения.

Например, в школе есть «трудные» дети. Как правило, они имеют неадекватную самооценку, привлекают к себе внимание через негативное поведение, получают много замечаний и постепенно начинают чувствовать, что их всегда считают виноватыми. И это обидно. «Не за себя страдаю, это не я сделал» - говорит такой подросток на встрече с психологом.

В ходе коррекционной работы, читается история про «Козла отпущения», и находится выход. Выход в том, чтобы отделиться от племени обвиняемых, стать самим собой, не оправдываться, прислушиваться к себе: «Что у меня лучше всего получается, лучше всех». Найти себе дело, профессию. И наступит время, когда люди будут показывать на тебя пальцем и говорить: «Вот тот человек, мастер своего дела, который делает это лучше всех». С помощью сказок удобно знакомиться со смежными профессиями: сказка «Фатима – прядильщица» Идриса Шаха, сказки П.Бажова «Каменный цветок», «Медной горы хозяйка», «Горный мастер», «Василиса Прекрасная» и др.

4. Организовывать с классами или подгруппами тренинги, включающие в себя игры и упражнения связанные с профориентацией. Данные тренинги помогут ребятам проявить заинтересованность, смоделировать ситуации из жизни и проиграть их, сформировать поведение и навыки в определенных жизненных ситуациях. Тренинг для 9-11 классов «Я и мир профессий» (Приложение 6). Посредством игры ребятам предоставляется возможность «смодулировать», проанализировать и проиграть те жизненные ситуации, которые могут возникнуть в реальной жизни. «Собеседование», «Менеджер», «Продавец-консультант», деловая игра «Выбор президента. Участвуя в подобных играх, ребята раскрывают свои таланты, учатся высказывать свои мысли, развивают ораторское мастерство и многое другое. Разработать для конкретного класса (группы) план педагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся, включающий разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность школьников;

5. Организовать индивидуальные и групповые профориентационные беседы, диспуты, конференции.

6. Вести психолого-педагогические наблюдения склонностей учащихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксировать в индивидуальной карте ученика). Помогать обучающемуся проектировать индивидуальную образовательную траекторию, моделировать варианты профильного обучения и профессионального самоопределения, осуществлять анализ собственных достижений, составлять собственный портфолио.

7. Очень важно правильно организовать работу школьных кружков и секций по профессиональным интересам учащихся. Например, работа таких кружков, как, театральная студия, и хотя в театральные училища возможно выпускники не собираются, но хорошую школу ораторского мастерства они получают именно на таких кружках.

Многие девушки мечтают выучиться на визажиста, парикмахера, косметолога. Создавать кружки «макияжа» или «причесок», можно в кружок

приглашать опытного человека в этом деле, творческого педагога, девочки постигнут секреты мастерства. Многие из юношей, кто предпочитают такие профессии как мебельщик, реставратор, резчик должны заниматься в кружках «резьба по дереву» и т. п. где получают первые навыки резьбы по дереву.

В конце всех рекомендации хотелось бы отметить еще одну важную рекомендацию: школе, педагогам необходимо проводить родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению.

Самооценка очень значима, потому что отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных силах, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальна - высокая самооценка, уважение к себе при трезвой (реалистичной) оценке своих возможностей и способностей. Заниженная самооценка приводит к выученной беспомощности - человек заранее опускает руки перед трудностями и проблемами, поскольку все равно ни на что не способен. Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями. Высокий уровень притязаний указывает на то, что человек хочет многого достичь в жизни, подняться по социальной или профессиональной лестнице, завоевать свое место под солнцем. Он готов для этого рисковать и браться за трудные задачи, низкий уровень притязаний бывает у людей, для которых важнее не потерять достигнутое, избежать неудачи.

Можно сказать, что все поставленные нами задачи были выполненными, мы выбрали базу, выборку и методики исследования. Изучили самооценку в юношеском возрасте с помощью методики профессионального самоопределения Дж. Голланда (модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова).

С помощью методика измерения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) изучили профессиональное самоопределение юношей.

Изучили влияния самооценки на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: выяснилось, что реалистичный тип предпочитают конкретность дел, которыми они занимаются. Выбор работы основывается на той, которая несет ощутимые итоги и результаты как для себя так и для других и интеллектуальный тип профессиональной ориентации выбирают 80% испытуемых с адекватной самооценкой.

Конвенциональному типу профессиональной ориентации отдали предпочтение 81% испытуемых с неадекватной самооценкой. Данному типу свойственно трудиться с документацией, бумагами, цифрами, а также с применением компьютерных технологий. Подходит труд - спокойный, отсутствие риска, с ясной сферой обязанностей. Трудовая деятельность может быть взаимосвязана с переработкой информации, с вычислениями, графиками, расчетами, требующая верности, усидчивости, аккуратности.

Предприимчивый тип характеризуется как организаторский, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Этот тип выбрало 82% испытуемых с неадекватным уровнем самооценки.

Также мы разработали рекомендации по совершенствованию процесса профессионального самоопределения юношей.

Цель нашего исследования достигнута, гипотеза о том, что уровень самооценки влияет на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: среди юношей с адекватной самооценкой преобладает реалистичный и интеллектуальный тип профессиональной ориентации, а среди юношей с неадекватной самооценкой – конвенциональный и предприимчивый тип подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный нами теоретический анализ литературы дал нам понять, что неверная самооценка в юношеском возрасте является причиной большинства проблем. Когда мы не уважаем себя и не любим - мы отдаём предпочтение работе, слишком простой для наших потенциалов и возможностей, делаем множество ошибок в начале которых, находится наше собственное мнение, что мы достойны всего этого".

Успехом всегда выступает основа не внешних причин, а внутренних. Сама помощь в достижении успеха человеком, находится в нем самом, в его внутреннем самоощущении, признании самого себя. К данным внутренним симптомам, отличающих людей успешных от не успешных, относят, в основную очередь самооценку личности. Самооценка помогает обрести свое место в обществе, в окружении. Человек с заниженной или низкой самооценкой, всегда считает хуже себя в сравнении с его окружающими людьми.

Также теоретический анализ литературы показал, что именно в период юношества, впервые формируется профессиональное самосознание, характеризующее определенный уровень самоопределения старшеклассника. Юноши и девушки, сделавшие выбор в плане профессиональной ориентации, -личности, осознающие свои жизненные планы и цели, объединенные с самореализацией в профессиональной сфере, профессиональные намерения (чего они хотят), свои физические и личностные качества (что они представляют собой как профессионалы), свои потенциалы, способности, возможности (чего они могут добиться, границы его самосовершенствования), запросы, предъявляемые деятельностью, профессиональной группой.

В результате проведенного эмпирического исследования мы выявили

с помощью критерия Краскела-Уоллиса, что существуют статистически достоверные различия между типами профессиональной ориентации у испытуемых с адекватным и неадекватным (Приложение 4).

Выяснилось, что в группе с адекватным уровнем самооценки у учащихся слабо выражен выбор по отношению к социальному, конвенциональному, предприимчивому и художественному типу профессиональной ориентации, у испытуемых с завышенным уровнем самооценки среди всех предоставленных шести типов профессиональной ориентации предприимчивый тип более предпочитаемый, а с заниженным уровнем самооценки испытуемые отвергли предприимчивый и реалистический тип, отдав предпочтения конвенциональному типу профессиональной ориентации.

Реалистичный тип характерен тем людям, которые предпочитают конкретность дел, которыми они занимаются. Выбор работы основывается на той, которая несет ощутимые итоги и результаты как для себя так и для других. Увлекает работа с техническим оборудованием, призывающая к практическому складу ума, выработанных двигательных умений и навыков. Такие люди хорошо умеют подчиняться и исполнять инструкции.

И интеллектуальный тип профессиональной ориентации выбирают 80% испытуемых с адекватной самооценкой.

Конвенциональному типу профессиональной ориентации отдали предпочтение 81% испытуемых с неадекватной самооценкой. Данному типу свойственно трудиться с документацией, бумагами, цифрами, а также с применением компьютерных технологий. Подходит труд - спокойный, отсутствие риска, с ясной сферой обязанностей. Трудовая деятельность может быть взаимосвязана с переработкой информации, с вычислениями, графиками, расчетами, требующая верности, усидчивости, аккуратности, сосредоточенности и т.д.

Предприимчивый тип характеризуется как организаторский, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Этот тип выбрало 82% испытуемых с неадекватным уровнем самооценки.

Гипотеза о том, что уровень самооценки влияет на профессиональное самоопределение в юношеском возрасте: среди юношей с адекватной самооценкой преобладает реалистичный и интеллектуальный тип профессиональной ориентации, а среди юношей с неадекватной самооценкой – конвенциональный и предприимчивый тип подтвердилась.

Также мы разработали рекомендации по совершенствованию процесса профессионального самоопределения юношей:

Первое, что мы предложили это для учащихся выпускных классов экскурсии на определенные производства, учебные заведения, а также приглашать представителей разных профессий на классные часы, внеклассные мероприятия и т.д. Включать ребят в занятия по профориентации для учащихся 9-11 классов, нами был разработан и предложен конспект мероприятия «Дорога в будущее» (Приложение 5).

Всевозможное использование сказкотерапии, а также определенные тренинги, упражнения, игры связанные с профессиональной ориентацией – эти тренинги, игры и упражнения помогают ребятам проявить заинтересованность, моделировать ситуации из жизни и проиграть их, нами был разработан конспект тренинг - занятие «Я и мир профессий» (Приложение 6). Включать разнообразные беседы, дискуссии на тему профессионального выбора. Необходимо в школе вести психолого-педагогические наблюдения склонностей учащихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксировать в индивидуальной карте ученика). В рекомендациях указали на то, что очень важно организовать работу кружков в школе, разнообразных секций по профессиональным ориентациям, склонностям учащихся и т.д.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникина, Г. И. К новой модели профессионального самоопределения старшеклассника / Г. И. Аникина. – М.: Педагогические науки, 2011. – 201 с.
2. Аркадьев, А. А. Тесты по профориентации для учащихся / А. А. Аркадьев. – Ростов н/Д. : Современная школа, 2010. – 90 с.
3. Бедов, А. Н. Профессиональное самоопределение в проектной деятельности / А. Н. Бедов. – СПб. : Народное образование, 2009. – 202 с.
4. Бобровская, Л. Н. Образовательный курс профориентационной направленности / Л. Н. Бобровская, Е. А. Сапрыкина. – СПб. : Современная школа, 2010. – 111 с.
5. Бороздина, Л. В. Исследование уровня притязаний / Л. В. Бороздина. – М. : Русь, 2006. – 155 с.
6. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка? / Л. В. Бороздина. – М. : Педагогические науки, 2007. – 100 с.
7. Волков, В. С. Психология юности и молодости / В. С. Волков. – М. : Учебное пособие, 2006. – 221 с.
8. Волков, Т. Г. Психология самосознания / Т. Г. Волков. – М. : Электронный курс, 2013. – 296 с.
9. Володина, Ю. Н. Профессиональная подготовка как средство профессионального самоопределения юношей / Ю. Н. Володина. – СПб. : Социальная педагогика, 2008. – 65-70 с.
10. Гамезо, М. В. Возрастная психология от молодости до старости / М. В. Гамезо. – М. : Ноосфера, 2008. – 272 с.
11. Григорьева, М. Р. Подросток в мире профессий / М. Р. Григорьева. – М. : ВЛАДОС, 2009. – 325 с.
12. Губина, М. Н. Найти своё место в жизни / М. Н. Губина. – М. : Учитель, 2009. – 57-59 с.

13. Журавлева, О. В. Проблемы социально-профессионального самоопределения старшеклассника в условиях модернизации российского образования / О. В. Журавлева. – М. : Социология образования, 2015. – 22-28 с.
14. Захарова, А. В. Генезис самооценки / А. В. Захарова. – М. : Автореферат докторская диссертация, 1999. – 20 с.
15. Захарова, А. В. Деятельностный подход к изучению самооценки / А. В. Захарова. – Мн. : Таллин, 2007. – 41 с.
16. Зубакина, О. В. Организационно-функциональные модель партнерства с участниками педагогической поддержки профессионального самоопределения старших школьников / О. В. Зубакина. – М. : Среднее профессиональное образование, 2010. – 39-40 с.
17. Ильясов, М. В. Профориентация в свете новых ценностей образования / М. В. Ильясов. – СПб. : Социальная политика социальное партнерство, 2013. – 73-76 с.
18. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 509 с.
19. Клычкова, А. И. Психолого-педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников в условиях профильного обучения / А. И. Клычкова. – М. : Вестник Университета Российской академии образования, 2012. – 41-43 с.
20. Коменская, Е. Н. Психология развития и возрастная психология / Е. Н. Коменская. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 201 с.
21. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещения, 1999. – 132 с.
22. Коногорская, С.А. Возрастные особенности развития пространственного мышления подростков и старших школьников: их взаимосвязь с учебной успеваемостью [Электронный ресурс] / С.А. Коногорская // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – №5. – С.59-65. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article>

23. Криволапова, Н. А. Профессиональное самоопределение школьников в новых социально-экономических условиях / Н. А. Криволапова. – М. : Народное образование, 2010. – 170 с.
24. Куликов, Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л. В. Куликов. – СПб. : Речь, 2013. – 317 с.
25. Лернер, П. С. Социальное партнерство учителей и родителей при освоении ресурсов педагогического сопровождения самоопределения учащихся основной и старшей школы / П. С. Лернер. – М. : Народное образование, 2007. – 167-1 с.
26. Липкина, А. И. Психология самооценки школьника / А. И. Липкина. – М. : Речь, 2005. – 35 с.
27. Маркова, А. К. Профессиональная ориентация старшеклассников / А. К. Маркова. – М. : Речь, 2001. – 33-35 с.
28. Новикова, С. В. Пора самоопределение или психолого-педагогическое поддержка профессионального обучения / С. В. Новикова. – М. : Просвещение, 2010. – 51 с.
29. Обозов, Н. Н. Возрастная психология: юности и зрелости / Н. Н. Обозов. – СПб. : Социальная политика социальное партнерство, 2010. – 210 с.
30. Овчинников, А. Н. Профессиональное самоопределение-эффективные средства социализации детей сирот / А. Н. Овчинников. – СПб. : Социальная политика социальное партнерство, 2008. – 59 с.
31. Орсэг, Ю. И. Профессиональное самоопределение и трудоустройство детей, нуждающихся в поддержке государства: региональная модель / Ю. И. Орсэг. – СПб. : Социальная педагогика, 2010. – 29 с.
32. Пацека, И. А. Внутришкольное управление как фактор профессионального становления педагогов / И. А. Пацека. – М. : Образование и общество, 2010. – 134 с.

33. Пряжников, Л. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Л. С. Пряжников. – Воронеж : НПО МОДЭК, 2013. – 88 с.
34. Пряжников, Л. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Л. С. Пряжников. – Воронеж : НПО МОДЭК, 2006. – 256 с.
35. Пряжников, Л. С. Профессиональное самоопределение / Л. С. Пряжников. – Воронеж : НПО МОДЭК, 2010. – 129 с.
36. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Мир, 2010. – 129 с.
37. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 2014. – 208 с.
38. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М. : Эксмо, 2006. – 529 с.
39. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 313 с.
40. Сафин, Е. В. Устойчивость самооценки и механизмы её сохранения / Е. В. Сафин. – М. : Вопросы психологии, 2009. – 72 с.
41. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : ООО Речь, 2006. – 350 с.
42. Слободчиков, В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Мир, 2010. – 204 с.
43. Смирнова, А. Н. Общая психология / А. Н. Смирнова. – М. : Олма-пресс, 2007. – 83 с.
44. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : Эксмо, 2010. – 70 с.
45. Степанов, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Степанов. – Минск : Недра, 2009. – 54 с.
46. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – СПб. : Питер, 2007. – 88 с.

47. Тыртышная, М. А. Как стать личностью: технология поддержки социального становления школьника / М. А. Тыртышная. – Москва : Речь, 2010. – 115 с.

48. Фадеева, Е. И. От выбора профессии к успеху в жизни / Е. И. Фадеева. – М. : Мир, 2001. – 321 с.

49. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Флинта, 2000. – 221 с.

50. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Наука, 2007. – 229 с.

51. Шмидт, В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников 8-11 класс / В. Р. Шмидт. – М. : Флинта, 2012. – 145 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика изучения профессиональной направленности (Методика Дж. Голланда, модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова.)

### Определение профессиональной ориентации личности

Цель: позволяет определить, к какому из типов профессиональной ориентации принадлежит человек.

Инструкция: предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. В таблице приведены сгруппированные по парам специальности, из каждой пары надо выбрать одну, которую ты считаешь более подходящей для себя. Рядом с названием специальности стоит ее код – цифра от 1 до 6. Записывай коды специальностей, выбранных в каждой из пар.

Код	Специальность	Код	Специальность
2	Археолог	6	Реставратор произведений искусств
3	Специалист по связям с общественностью	4	Страховой агент
4	Нотариус	6	Телеведущий
2	Ученый-геолог	3	Туристический агент
2	Метеоролог	4	Эксперт-оценщик имущества
1	Фармацевт	6	Архитектор
4	Налоговый инспектор	5	Директор по финансам
1	Шеф-повар	4	Офицер федеральной службы безопасности
5	Начальник стройки	1	Проектировщик домов
1	Геолог-нефтяник	4	Контролер качества технологического процесса
3	Спасатель	6	Дизайнер интерьеров
5	Маркетолог	3	Агент по недвижимости
3	Тренер-инструктор	1	Инженер мобильной связи
1	Машинист электропоезда	3	Логопед
6	Студийный фотограф	2	Лингвист-востоковед
2	Искусствовед	3	Преподаватель физико-математических наук
3	Гид-переводчик	5	Начальник отдела кадров

4	Спортивный арбитр	6	Веб-дизайнер
5	Руководитель предприятия	6	Обозреватель политических событий
2	Редактор научной литературы	4	Аудитор
3	Врач-терапевт	5	Командир военной части
1	Водолаз	2	Бактериолог
2	Ученый-экономист	5	Директор супермаркета
2	Инженер-конструктор	5	Управляющий производством
6	Поэт-переводчик	2	Ученый в области геологии
4	Судья	3	Психоаналитик
1	Инженер-испытатель двигателей	5	Главный инженер по строительству
3	Инструктор по фитнесу	6	Журналист
4	Ревизор	5	Директор театра
3	Травматолог	4	Сотрудник ГИБДД
2	Ученый-математик	4	Авиадиспетчер
5	Кинорежиссер	6	Артист в шоу-бизнесе
3	Дознаватель	1	Водитель транспортного средства
4	Инкассатор	1	Специалист по ремонту автомобилей
3	Педиатр	6	Имиджмейкер
1	Пожарный	6	Комментатор соревнований
1	Судовой электромеханик	5	Штурман корабля
4	Главный бухгалтер	5	Капитан корабля
6	Ди-джей	4	Программист
2	Хранитель музейных фондов	5	Декан факультета
6	Корреспондент	5	Предприниматель
1	Взрывотехник	6	Каскадер

1	Инженер садово-паркового хозяйства	2	Научный сотрудник в области генетики
2	Океанолог	3	Врач-терапевт
1	Авиационный механик	2	Физик-ядерщик

Ключ:

Чтобы определить свой тип профессиональной направленности, следует подсчитать количество (не сумму, а именно количество!) выборов каждого из кодов: сколько раз выбраны профессии с кодом «1», сколько раз с кодом «2» и так далее по всем шести группам. Описания характеристик представителей различных типов профессиональной направленности приведены ниже в таблице. Тебе лучше всего будет соответствовать та характеристика, по которой набрано наибольшее количество баллов.

Интерпретация результатов также приведена далее в таблице.

### Типы профессиональной направленности личности

№	Тип профессиональной направленности
1	<p><b>Реалистичный тип</b></p> <p>Ты — практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, дающую ощутимые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, сформированных двигательных умений и навыков. Ты хорошо умеешь подчиняться и исполнять инструкции. Твоя сильная сторона — практическая исполнительность.</p>
2	<p><b>Интеллектуальный тип</b></p> <p>Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия; работу, требующую абстрактного мышления, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора. В подчинении работаешь хуже, чем самостоятельно. Твоя сильная сторона — способность проявлять творческий подход к решению различных проблем.</p>
3	<p><b>Социальный тип</b></p> <p>Ты — «коммуникатор». Любишь работать с людьми и для людей,</p>

	<p>поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т. п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться. Твоя сильная сторона — умение убеждать, объяснять, влиять на поведение людей.</p>
4	<p><b>Конвенциональный тип</b></p> <p>Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Подходит работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия. Твои сильные стороны — спокойствие, терпеливость, желание и способность к логической обработке информации и к глубокому изучению вопросов.</p>
5	<p><b>Предприимчивый тип</b></p> <p>Ты — организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя. Твоя сильная сторона — лидерские качества, смелость и решительность в решении различных вопросов.</p>
6	<p><b>Художественный тип</b></p> <p>Ты, вероятно, склонен быть «свободным художником». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения в ситуациях, где нет жесткого режима, формальностей. Тебе нравится работа, дающая простор фантазии, воображению, требующая развитого эстетического вкуса, творческих способностей (художественных, литературных, музыкальных). Твоя сильная сторона — оригинальность восприятия действительности, умение видеть жизнь не так, как все.</p>

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ (Т.В. Дембо,  
С.Я. Рубинштейн)

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

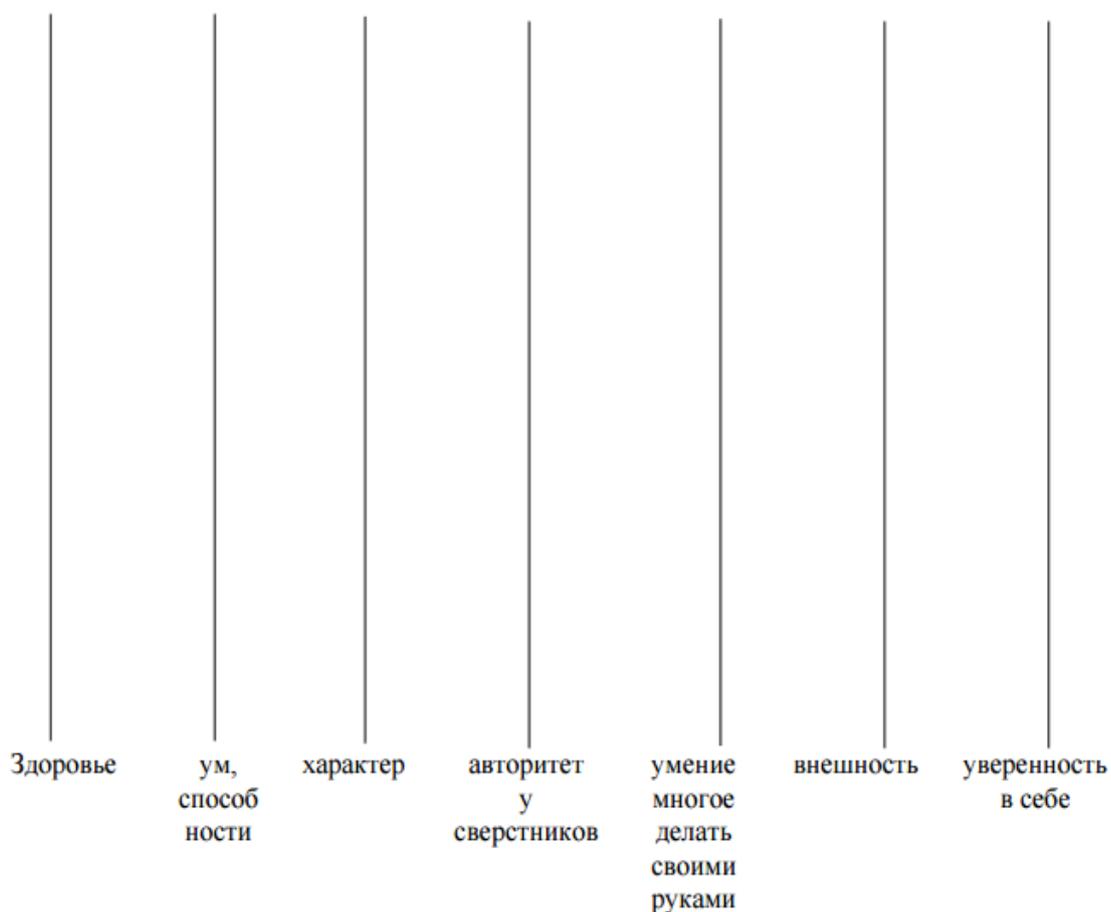
ИНСТРУКЦИЯ: каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет, символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают:

- 1 – здоровье
- 2 - способности
- 3 – характер
- 4 – авторитет у сверстников
- 5 -- умение многое делать своими руками, «умелые руки»
- 6 – внешность
- 7 – уверенность в себе.

/под. каждой линией написано, что она обозначает/.

На каждой линии черточкой отметь то как ты оцениваешь у себя развитие этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств, сторон, ты был бы удовлетворён собой или почувствовал гордость за себя. Итак: (—) - уровень развития у Вас качества, стороны личности в настоящий момент. (X)- такой уровень развития качества, к которому Вы стремитесь, достигнув которого. Вы будете удовлетворены собой Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой: личности от низшего уровня /нижняя точка/ до наивысшего /верхняя точка/. НАПРИМЕР: в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя - абсолютно здорового. ЗАДАНИЕ: далее изображено 7 линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и

середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными черточками, середина – едва заметной точкой.



**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:** Обработке подлежат ответы на 6-ти линиях /шкалах/.. Шкала "здоровье" рассматривается как тренировочная и не учитываются, или в случае необходимости анализируется отдельно. Как. уже отмечалось размеры каждой шкалы равны 100 мм: в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, •для удобства выражаемую в баллах /н-р, 54мм.= 54 балла/ Обработка включает в себя следующие этапы: 1. По каждой из 6-ти шкал определяются: а) уровень притязания /УП/ в отношении данного качества, по расстоянию – в мм. от нижней точки шкалы /"0"/ до знака "X". б/ высота самооценки /СО/ - от "О" до знака "—" в/ величина расхождения между уровнем притязание и самооценкой - разность между величинами характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака "X" до знака "—", в тех

случаях, когда УП ниже СО, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из 3-х показателей /УП, СО, величина расхождения между ними /в баллах по каждой шкале. 2. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем шкалам 3. Определяется степень дифференцированности УП и СО: их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки "—" /для определения дифференцированности СО /и все значки "X"/ для определения дифференцированности УП/. Получаемые профили /см. рис.1/ наглядно демонстрируют различия в оценке школьником сторон своей личности. В тех случаях когда необходима качественная характеристика дифференцированности /н-р, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса/, можно использовать разность между МАКС. И МИНИМ. значением. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем бо-лее условной оказывается средняя мера и соответственно тем меньшей значение она имеет. При очень сильной дифференцированности, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие - очень низко, анализ средней меры по существу, теряет смысл и может быть использован лишь для ориентировки. 4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже СО, некоторые шкалы пропускаются или заполняются не полностью /указывается только СО или только УП/, ответы выходят за пределы шкалы /знак становится выше верхней точки и немного ниже нижней/, используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.п.

**ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ /ПАРАМЕТРОВ/** Для оценки данные испытуемого /его результаты по каждой шкале/ сравниваются, со стандартными значениями, приведенными далее. Отметим, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками

не обнаружено. 1. УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЯ: Норму, реалистический УП характеризует результат — от 60 до 89 баллов = "средние" и "высокие" притязания. При этом наиболее оптимальный является сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, что свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат - от 90 до 100 баллов = очень высокий УП — обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении школьника к собственным возможностям. Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда УП отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы /100б/. Нереалистический уровень УП часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели. Для старшего школьного возраста это неблагоприятный показатель, поскольку как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического УП может свидетельствовать о личностной незрелости. Результат - менее 60 баллов = "низкие", притязания - свидетельствует о заниженном УП. Если такой результат характеризует средний показатель УП испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже УП, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии. Если очень высокий или очень низкий УП отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость /или декларируемое пренебрежение/ того или иного качества для школьника. Следует отметить, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда УП оказывается выше уровня СО. О других вариантах говорить далее. 2. ВЫСОТА. САМООЦЕНКИ: Количество баллов от 45 до 74 = "средний" и "высокий". СО — свидетельствует о реалистичной /адекватной/ СО. При этом также как и при оценке УП оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала от 60 до 74

б./высокая СО/. Кол-во баллов от 75 до 100 /и выше предлагаемого максимума /свидетельствует о завышенной СО /переоценке себя/ и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная СО может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная СО может указывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытость для опыта", нечувствительность к своим ошибкам.", неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Кол-во баллов ниже 45 указывает на заниженную СО /недооценивание себя/ и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Школьников с такой СО очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития "группу риска", заслуживают пристального внимания со стороны психолога. За низкой СО могут скрываться 2 совершенно разных психологических явления: - подлинная неуверенность в себе, т.е. отношение к себе как, к. ни к чему не способного;, неумелому, никому ненужному, и - "защитная", когда декларирование /в том числе и самому себе/ собственного неумения, отсутствия способностей, того, что "все равно ничего не выйдет", позволяет не прилагать никаких усилий, или "подменить деятельность отношением к ней" /Мясищев/

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сводная таблица полученных данных по двум методикам: Методика изучения профессиональной направленности (Методика Дж. Голланда, модификация А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова.) и методика изучения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн.

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки	Баллы	Уровень притязаний	Тип профессиональной ориентации
1	59	Адекватный	80	Высокий	Социальный
2	58	Адекватный	89	Высокий	Реалистичный
3	32	Низкий	71	Средний	Конвенциональный
4	57	Адекватный	89	Высокий	Художественный
5	73	Завышенный	85	Высокий	Художественный
6	60	Высокий	77	Высокий	Предприимчивый
7	60	Адекватный	74	Средний	Социальный
8	58	Адекватный	70	Средний	Интеллектуальный
9	56	Адекватный	65	Средний	Реалистический
10	59	Адекватный	67	Средний	Реалистический
11	87	Завышенный	91	Очень высокий	Конвенциональный
12	79	Завышенный	93	Очень высокий	Социальный
13	70	Высокий	80	Высокий	Интеллектуальный
14	55	Адекватный	65	Средний	Реалистический
15	49	Адекватный	70	Средний	Предприимчивый
16	34	Низкий	51	Низкий	Конвенциональный
17	38	Низкий	55	Низкий	Конвенциональный
18	60	Адекватный	62	Средний	Интеллектуальный
19	58	Адекватный	73	Средний	Реалистический
20	61	Высокий	77	Высокий	Предприимчивый
21	51	Адекватный	68	Средний	Интеллектуальный
22	53	Адекватный	71	Средний	Реалистический
23	67	Высокий	75	Высокий	Предприимчивый

24	47	Адекватный	74	Средний	Интеллектуальный
25	55	Адекватный	71	Средний	Реалистический
26	49	Адекватный	65	Средний	Интеллектуальный
27	58	Адекватный	66	Средний	Реалистический
28	60	Адекватный	63	Средний	Интеллектуальный
29	59	Адекватный	70	Средний	Реалистический
30	38	Низкий	59	Низкий	Конвенциональный
31	53	Адекватный	62	Средний	Реалистический
32	56	Адекватный	65	Средний	Интеллектуальный
33	72	Высокий	78	Высокий	Конвенциональный
34	94	Завышенный	89	Высокий	Предприимчивый
35	91	Завышенный	99	Очень высокий	Предприимчивый
36	55	Адекватный	67	Средний	Реалистический
37	49	Адекватный	65	Средний	Интеллектуальный
38	44	Низкий	47	Низкий	Конвенциональный
39	41	Низкий	50	Низкий	Интеллектуальный
40	96	Завышенный	87	Очень высокий	Предприимчивый
41	82	Завышенный	91	Очень высокий	Предприимчивый
42	79	Завышенный	90	Очень высокий	Предприимчивый
43	80	Завышенный	95	Очень высокий	Предприимчивый
44	73	Высокий	77	Высокий	Предприимчивый
45	90	Завышенный	89	Очень высокий	Предприимчивый
46	33	Низкий	45	Низкий	Интеллектуальный
47	57	Адекватный	55	Средний	Конвенциональный
48	55	Адекватный	60	Средний	Предприимчивый
49	70	Высокий	76	Высокий	Предприимчивый
50	40	Низкий	59	Низкий	Реалистический
51	57	Адекватный	61	Средний	Художественный
52	51	Адекватный	66	Средний	Социальный

53	63	Высокий	67	Высокий	Художественный
54	42	Низкий	50	Низкий	Социальный
55	45	Адекватный	68	Средний	Реалистический
56	48	Адекватный	67	Средний	Интеллектуальный
57	72	Высокий	78	Высокий	Предпринимчивый
58	42	Низкий	51	Низкий	Художественный
59	89	Завышенный	90	Очень высокий	Предпринимчивый
60	92	Завышенный	94	Очень высокий	Предпринимчивый
61	49	Адекватный	67	Средний	Реалистический
62	50	Адекватный	65	Средний	Реалистический

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сводные данные математической статистики (с помощью критерия  
Краскела-Уоллиса)

Тип профессиональной ориентации	Уровень самооценки				Chi - квадрат	Асимпт. Знач.
	Завышенный	Высокий	Адекватный	Низкий		
Реалистический	14,72	12,88	<b>59,58</b>	12,85	8,708	0,05
Интеллектуальный	11,41	13,41	<b>65,77</b>	11,21	14,476	0,01
Социальный	28,12	23,11	23,96	23,17	0,961	0,000
Конвенциональный	9,62	10,12	8,35	<b>71,14</b>	18,998	0,001
Предприимчивый	<b>77,41</b>	7,53	6,22	6,14	16,392	0,001
Художественный	28,12	24,11	22,96	23,17	4,500	0,000

Реалистический тип  $N=8,7$  ( $p \leq 0,05$ ).

Интеллектуальный тип  $N=14,4$  ( $p \leq 0,01$ ).

Конвенциональный тип  $N=18,9$  ( $p \leq 0,001$ ).

Предприимчивый тип  $N=16,3$  ( $p \leq 0,001$ ).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Конспект внеклассного мероприятия по профориентации «Дорога в будущее»

Участники: ученики 9-11 классов

Цель:

- формировать информационную основу выбора профессии;
- создать условия для формирования ясных представлений школьников о самом себе, своих особенностях и качествах для включения молодежи в активную пробу своих сил и определения нравственной позиции при выборе профессии;
- оказать помощь в профессиональном самоопределении, скорректировав профессиональные предпочтения обучающихся;
- помочь избежать ошибок в выборе профессии;
- познакомить с профессиями, которые являются перспективными в современном обществе;
- объяснить, какие факторы влияют на выбор будущей профессии;

Оформление класса:

- стилизованные изображения профессий
- на доске написана тема классного часа, изображение маршрутного указателя

Оборудование:

- компьютер,
- мультимедийный проектор
- таблицы для работы на занятии
- цветная бумага

#### ***1.Актуализация темы.***

(Часть доски, на которой развешаны объявления о предоставлении работы)Выходят ученик и ученица

Ученик: Привет, Лера! Что по объявлению работу ищешь?

Ученица: Да вот читаю объявления и думаю, какую профессию выбрать.

Ученик: Будущую профессию не по рекламе искать нужно, а сердцем ее чувствовать, стремиться к ней, представлять себя в ее роли. Ты вообще-то кем хочешь стать?

Ученица: Я? Ну.... Может быть, директором, а может, экономистом. Нет лучше дизайнером!

Ученик: А почему ты решила выбрать такие профессии?

Ученица: Престижно, модно. Приходишь куда-нибудь, подаешь визитку, а в ней написано: «Известный дизайнер Рогачева Валерия».

Ученик (передразнивает): Известный дизайнер Рогачева.

А что знаешь об этой профессии?

Ученица: Вот поступлю учиться, тогда узнаю.

Ученик: А я хочу быть программистом. И не потому что это модно или денежно. А потому, что мне нравится работать на компьютере. И я уже сегодня много что умею. Я покупаю книги о компьютерах, выписываю журналы. Я хочу быть профессионалом в этой области

Ученица: Ты серьезно?

Ученик: Вполне! И тебе советую выбирать профессию, так чтобы она тебя тоже выбрала.

Ученица: Ты думаешь, у меня получится?

Ученик: Если чего – то очень сильно хочешь, то непременно получится

1. **Вступительное слово учителя.** А знаете ли вы, сколько в мире профессий?

В мире существует более 50 тыс. профессий. В российский «Единый тарифно-квалификационный справочник» включено 7000 профессий и специальностей. Как же найти ту единственную, которая была бы по душе, приносила удовольствие и давала возможность жить благополучно в материальном плане.

Проблема выбора профессии очень серьезная.

Именно об этом мы сегодня и поговорим. Тема классного часа «Дорога в будущее».

Скоро вам придется сделать в своей жизни очень серьезный выбор: выбрать профессию.

Этот выбор в ранней юности – один из важнейших.

Как показало тестирование, большинство из вас уже готовы к выбору профессии, но ни один из вас не продемонстрировал высокую степень этой готовности. Значит, наш классный час будет очень актуальным и полезным!

Люди давно ищут формулу счастья. Один добрый и мудрый писатель сказал: «Счастье — это когда утром хочется идти на работу, а вечером хочется идти домой». Так вот *чтобы потом многие годы каждое утро вам хотелось идти на работу, уже сейчас нужно...* Продолжите фразу. («...задуматься о будущем», «...выбрать работу по душе», «...найти свое место в жизни»).

Эти слова вы уже неоднократно слышали и от мамы с папой, и от учителей. Слышали так часто, что они успели вам надоесть и вызывают реакцию отторжения. Но признайтесь: ведь вы бунтуете всего лишь против нашей надоедливости, возможно – занудности, а сами, конечно, понимаете их правоту и неотвратимость выбора.

Выбор профессии часто определяет в дальнейшем весь жизненный путь человека. Поэтому очень важно предостеречь в этот момент от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе.

Сегодня каждый из вас попробует разобраться в самом себе, выяснив, какой вид профессиональной деятельности подходит именно ему.

В ходе сегодняшней деятельности вы должны будете

- *соотнести ваши прогнозы на овладение профессией с вашими реальными возможностями*

- *адекватно оценить свои способности и возможности*

2. Согласно нашим исследованиям, большинство из вас уже определилось с выбором вашей будущей профессии, поэтому я прошу вас записать свой предварительный выбор в наш своеобразный «путевой лист».

Раздаются листы для практической работы с просьбой их подписать и заполнить строку «ваше профессиональное предпочтение»

-Какие факторы влияют на выбор будущей профессии? Чем нужно руководствоваться при выборе профессии? (Ответы учащихся кратко конспектирует ведущий)

Учитель подводит итоги беседы, опираясь на понятие «Восьмиугольник Климова»

Социологи выделяют следующие основные факторы, влияющие на выбор профессии старшеклассниками: способности (склонности), мнение родителей учителей, друзей, мода (престиж) и будущая заработная плата. Согласны ли вы с мнением специалистов?

Коротко формула правильного выбора профессии выражается тремя словами:

«Хочу» - желания, интересы, склонности личности,

«Могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические, образовательные ресурсы личности), возможность поступления.

«Надо» - потребности рынка труда, востребованность профессии в обществе.

Если выбранная профессия удовлетворяет всем этим требованиям, то это будет для вас наилучшим вариантом. Но если хотя бы одной составляющей не будет, то профессия не будет приносить удовлетворения.

«Полигон профессиональных предпочтений».

Анализирует профессиональные предпочтения учащихся по результатам теста Йоваши.

3. *Работа над составляющими правильного выбора профессии.*

Давайте подробнее остановимся на каждой из составляющих правильного выбора профессии.

*Итак, первая составляющая «Хочу» (желания, интересы, склонности).* Здесь необходимо взвесить и оценить свои склонности, которые зависят от развития левого и правого полушарий головного мозга. Кто-то из вас - технарь, кто-то гуманитарий, а кто-то одинаково относится к техническим и гуманитарным дисциплинам.

Но кроме склонностей необходимо учитывать и свои интересы, желания. Одному человеку интересно разводить комнатные цветы, другому - программировать что-либо на компьютере, третьему - исполнять музыкальные произведения на фортепиано. Чтобы профессия не была обузой, нужно выбирать ее в сфере ваших интересов.

Идеальное совпадение способностей и интересов - это и есть призвание.

Что вы сами можете сказать о своих желаниях, интересах и склонностях? Запишите их в таблицу в столбик под именем «Хочу».

Упражнение «Выбор».

Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе, без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время...

Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того, чтобы выжить.

Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы можете их заработать, но у вас неоконченное образование.

Какими будут ваши действия?

По результатам упражнения вывод: вы умеете ставить ближайшие цели и составлять алгоритм поведения в соответствии с ними. Запишите в графу «Могу» итог: «могу ставить ближайшие цели».

Поставить перспективную цель и составить алгоритм поведения в соответствии с ней значительно сложнее. Оцените свою готовность к столь

сложной деятельности и запишите свой результат в столбик «Могу». Там для вас есть заготовка. Вам надо дописать свою оценку «могу» или «не могу».

*Вторая составляющая «Могу»* (уровень ваших знаний, наличие способностей к данному виду деятельности, физические возможности, возможность поступления (материальное положение, наличие заведения) Прежде всего, надо считаться с физическими способностями. По данным социологов, буквально единицы соотносят своё здоровье с выбором профессии. Остальные просто не принимают его во внимание и делают первую ошибку.

Оцените в графе каждый предложенный критерий «+», если считаете что данная характеристика характерна для вас, или «-», если, данный признак явно «не ваш».

Эмоционально-физкультурная разминка

Гороскоп и профессия.

На протяжении многих веков предпринимались попытки найти связь между особенностями личности и знаком Зодиака, под которым родился человек. Астрологи даже составили таблицу, связывающую знак Зодиака с определенными профессиями. Хотели бы вы узнать, какой вид деятельности предписан вам в соответствии с вашим знаком Зодиака.

Итак, третья составляющая «Надо» - потребности рынка труда. На данный момент ни для кого не секрет, что рынок труда перенасыщен такими специалистами, как «юрист», «экономист». Поэтому, выбирая профессию, нужно думать о том, а сможете ли вы, закончив вуз или ссуз, найти работу по специальности. Выбирая профессию, нужно думать о том, сможете ли вы трудоустроиться в будущем.

На своих занятиях мы говорили о рейтинге профессий в будущем. Вспомните, какие профессии будут востребованы в будущем.

(Учащиеся предлагают свой вариант рейтинга).

Спасибо! Мы тоже побеспокоились и, поработав в сети, подготовили вам обобщенную информацию. Посмотрите.

## Информация по новым профессиям

А через 10 лет очень востребованными будут ...

1. Инженерные специальности (возрастет спрос на инженерные кадры, способные управлять производством и обслуживать более совершенную технику)
2. Разработчики компьютерного обеспечения (возрастет спрос на профессиональных программистов, поскольку еще актуальней станет проблема хранения данных)
3. Маркетинг и продажи (возрастет спрос на специалистов по продаже и маркетингу, станет очень востребованной профессия «продавец»)
4. Профессии, связанные с сервисом
5. Эколог (начнет повышаться спрос эту профессию, так как все большее место будут занимать проблемы сохранения окружающей среды)
6. Медицинские специальности (медсестра, врач)
7. Рабочие профессии: слесарь, электрогазосварщик, электромонтер

Давайте отвлечемся от будущего и вернемся к своему черновику Личного профессионального пути. В графе «надо» выставьте сами рейтинговое место выбранной вами профессии, с позиции востребованности на рынке труда. Обведите кружочком выбранный вами балл. Сколько баллов вы выставили своей профессии? Почему?

Выбор профессии – одно из наиболее серьезных, самых важных жизненных решений. Сделав выбор, мы не только определяем основное занятие на всю жизнь, но и часто определяем этим свой круг общения, стиль жизни, а иногда и судьбу. И здесь главное не растеряться и сделать правильный выбор, соответствующий вашим интересам, возможностям и требованиям, которые предъявляет данная профессия к личности кандидата. Правильно сделанный выбор – это путь к успеху.

-Я знаю, что некоторые из вас уже наметили свои профессиональные ориентиры. И мне хотелось бы, чтобы эти ребята рассказали о том, кем они

хотят стать. И пусть их рассказы побудут для тех, кто еще всерьез не задумывался об этом, стимулом к профессиональному определению.

(показываются презентации учащихся 11 класса о выбранных профессиях с кратким рассказом)

Для подведения итога нам необходимо завершить нашу работу с таблицей. Последним штришком станет самооценка реальности, адекватности ваших прогнозов будущей профессии и своих способностей и возможностей овладения ею.

Для этого вы, подумав, нарисуете смайлики. Если вы считаете. Что ваш выбор адекватен, выберите желтые заготовки, если сомневаетесь – зеленые, если поняли ошибочность своего выбора – красные. На своих смайликах нарисуйте соответствующую мимику.

Заключительное слово учителя. Рефлексия.

-«Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным» - сказал Сенека (римский философ)

Ученые-социологи подсчитали, что примерно 40% молодежи из-за незнания правил выбора профессии, отсутствия опыта в профессиональной деятельности избирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям. Это влечет за собой разочарования, даже психические расстройства... Велик и экономический урон государства. Ежегодно оно теряет миллиарды рублей, так как более трети выпускников школ поступают учиться и работать по специальностям, не соответствующим их индивидуальным запросам и потребностям общества.

Давайте вспомним цель классного часа и подведем итоги нашей встречи

(цель -соотнести ваши прогнозы на овладение профессией с вашими реальными возможностями

- адекватно оценить свои способности и возможности

-Узнали ли вы сегодня о себе что-то новое?

Если «да», то это хорошо, хотя лучше было бы если бы вы «познакомились» с собой чуть раньше....

Если нет, то – великолепно! – вы уверены в себе, и зная себя настолько хорошо, сделаете минимальное количество ошибок по своей тропинке к выбранной профессии.

-Поможет ли наш сегодняшний разговор в вашем профессиональном самоопределении? Кто знает!

Надеюсь, что то, что мы говорили актуально для вас и хотя бы немного вам в жизни пригодится.

Классный час заканчивается изготовлением оригами «кораблик», соответствующего цвету смайлика, выбранного учащимся. Кораблики прикрепляются на доску («океан профессий») произвольно.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Тренинг по профориентации «Я и мир профессий»

Участники: ученики 9-11 классов Цели:

- установить контакт с классом;
- создать положительную мотивацию к занятиям;
- активизировать у учащихся навыки самопознания
- расширить у учащихся знания о мире профессий.

Правила, которые необходимо соблюдать:

- 1.Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
- 2.Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
- 3.Уважение чужого мнения.
- 4.Что говорится в кругу, не выносится за него
- 5.Разминка:

1.Упражнение "Линия". Уч-ся предлагается встать в одну линию от 0 до 100. Ноль (0) означает "Много думаю о своей будущей профессии", 100 - "Не думаю о своей профессии". Обсуждение.

2. Упражнение "Подарок".

Цель: дать возможность участникам группы выразить свое отношение друг к другу и увидеть себя глазами других.

Участники на отдельных листочках пишут различные человеческие качества, затем внутри круга создается «банк». Один из участников группы начинает упражнение: берет один листочек «про себя» читает качество, которое там написано . и дарит тому участнику у которого оно есть. Это условие оговаривается в начале.

Участники по кругу проводят рефлексию.

3. Игра "Самая-самая".

Цель: повышение у учащихся знаний о мире профессионального труда.

Отгадать профессии:

- самая сладкая;
- самая денежная;
- самая человечная;
- самая детская;
- самая серьезная;
- самая волосатая;
- самая вкусная.

#### 4. Игра «Ассоциация»

Цель игры: выявить истинное отношение школьников к разным профессиям;

Процедура проведения игры.

1 этап. Объявляется название игры и по желанию выбираются 3 главных игрока.

2 этап. Объявляются условие игры:

Инструкция: Сейчас 3 человека выйдут из класса, а класс загадает какую-либо профессию. Потом 3 человека войдут и попробуют угадать ее с помощью ассоциативных вопросов. Например: «Какого цвета эта профессия?», «На какую мебель похожа?» и т.д.

Целесообразно потренироваться на одном примере. Взять для разбора профессию «врач-терапевт» и показать, что цвет этой профессии скорее всего белый, запах – что-то связанное со спиртом, мебель – стеклянный шкаф или кушетка.

3 этап. Далее ведущий дает инструкцию отгадывающим: «Каждый из вас может задать только по 2 таких вопроса. Сейчас вы выйдете в коридор и в течении 2-3 минут продумаете свои вопросы. Когда будете задавать вопросы, конкретно указывайте, кому именно вы их задаете. После этого каждый из вас будет иметь по одной попытке угадать профессию».

4 этап. Когда все вопросы и ответы произнесены (и записаны на доске) ведущий предлагает в течение одной минуты обдумать трем отгадывающим свои ответы.

Обсуждение игры. Рефлексия.

#### 5. Упражнение "Кандидат".

Цель: активизировать у учащихся навыки самопонимания, самопрезентации.

Представьте, что вы кандидаты для выполнения важного и ответственного задания. Вы сейчас перед отборочной комиссией, и для того, чтобы она отобрала именно вас, постарайтесь рассказать все самое хорошее о себе.

#### 5. Упражнение «В детстве я хотел быть...»

Цель: Формировать доверительные отношения в классе, пробудить интерес к теме профессионального самоопределения.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

#### 7. Упражнение «Детективы»

Цель: расширить у учащихся знания о мире профессий;

Правила проведения: Каждому участнику занятия необходимо нарисовать шесть предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии, а затем всей группе предлагается угадать, что это за профессия.

#### 9. Подведение итогов. Рефлексия.

