

## **Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет**

### **Трудности профессионального самоопределения**

Профессиональное самоопределение – одна из форм личностного самоопределения. Характеризует процесс поиска и приобретения профессии, осуществляется в результате анализа своих способностей, возможностей в соотнесении с требованиями профессии. Показатели профессионального самоопределения выступают:

- устойчивая профессиональная «Я-концепция»;
- готовность совершить профессионально значимую деятельность;
- факты совершения этой деятельности;
- осознание личности значимости своей деятельности<sup>1</sup>.

В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные, физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество, субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений. Профессиональное самоопределение начинается с момента зарождения у человека потребности в выборе профессиональной деятельности, реализуется через формирование у него отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельности на основе самооценки своего уровня профессионализации. Теоретически профессиональное самоопределение можно считать завершенным, когда человек начинает считать себя профессионалом. Однако реально процесс профессионального самоопределения не может иметь конечной завершенности, так как по мере роста объективного уровня профессионализации растут и усложняются критерии оценки этого уровня.

Профессиональная ориентация (англ. vocational orientation) – система мероприятий по ознакомлению молодежи с миром профессий. Профессиональная ориентация способствует выбору профессии в соответствии с индивидуальными

---

<sup>1</sup> Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс] / А.А. Вербицкий. 2013. Режим доступа: [http:// psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/)

способностями и склонностями, а также возможностями, которые предоставляет человеку общество<sup>2</sup>.

### **Педагогам-психологам**

Важнейшим условием самостоятельного правильного выбора профессии является сформированная адекватная самооценка юноши. То есть, юноша должен достаточно адекватно оценивать себя как субъект познания, общения, труда. Неадекватная как завышенная, так и заниженная самооценка, плохие советчики в выборе профессии, а кроме того отрицательно сказываются как на самочувствии, так и негативно отражаются на социальном статусе человека в профессиональном сообществе. Известна формула В. Джеймса: Самочувствие = самооценка / уровень притязаний. То есть, когда уровень притязаний оказывается выше самооценки, неизбежны психологический дискомфорт, чувство зависти к более успешным людям, обвинение других и обстоятельств в своих неудачах. Все это делает личность ущербной и не способствует ее жизненному успеху<sup>3</sup>.

Педагоги-психологи должны помочь юноше или девушке определиться с выбором профессии в соответствии со своими способностями и склонностями, используя для этого валидные тесты-опросники и собственное наблюдение.

#### **Диагностические методики:**

1. дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова;
2. опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда;
3. карта интересов (модифицированная методика А.Е. Голомштока;
4. опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (в модификации Г.В. Резапкиной);
5. карта интересов (модификация О.Г. Филимоновой);
6. матрица выбора профессии;

---

<sup>2</sup> Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

<sup>3</sup> Беличева С.А. Психологическое и социально-педагогическое сопровождение процесса социализации с учетом возрастных особенностей детей и подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2014. № 2. С. 69-90.

7. методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной);
8. экспресс-диагностика психологической готовности старшеклассников к профессиональному обучению;
9. тест желаемого социального статуса;
10. тест мотивации выбора профессии;
11. тест самооценки предпочитаемого вида труда и др.

### **Методы работы:**

1. проведение занятий по темам: «Личный профессиональный план», «Мои цели», «Я хочу», «Интересы и склонности», «Ошибки в выборе профессии» и т.д.;
2. просмотр видеороликов на тему успешного профессионального самоопределения и совместное его обсуждение;
3. упражнения и игры:
  - профориентационная игра «Стажеры - инопланетяне»<sup>4</sup>;
  - игра «Угадай профессию»<sup>5</sup>;
  - игровое упражнение «Человек – профессия»<sup>6</sup>. Цель игры - на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить готовность школьников различать, профессиональные стереотипы. Время проведения -10—15 минут. Упражнение проводится в круге.

*Инструкция: сейчас мы выберем водящего. Он постарается отгадать, о ком из участников игры идет речь. Отгадывать водящий будет с помощью только одной подсказки: все участники назовут профессию, с которой «загаданный» человек ассоциируется. Профессии могут повторяться.*

- 1) По желанию выбирается доброволец-водящий и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо (!) выбирают любого из

---

<sup>4</sup> Прыжникова Е. Профориентационная игра «Стажеры – инопланетяне» // Школьный психолог. 2002. № 2. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200200518>

<sup>5</sup> Прыжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2008. 318 с.

<sup>6</sup> Прыжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). Москва: Вако. 2005. 288 с.

присутствующих. При этом «загаданным» может быть и сам отгадывающий, ведь вернувшись из коридора, он также будет сидеть во время игры в круге.

2) Приглашается водящий, садится в круг. Каждый участник (по кругу) должен быстро назвать профессию.

3) После того как все дали свои варианты ассоциаций, водящий называет тех, кто, по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям. Если игроков немного (6-8 человек), то водящий может обратиться к участникам за помощью повторно, т.е. как бы пройти второй круг.

*Обсуждение: если кого-то назвали по ошибке, то можно спросить у него, насколько соответствует его представление о себе названным профессиям, т.е. сильно ли ошибся отгадывающий. У того человека, кого на самом деле «загадали», можно спросить, согласен ли он с названными профессиями (насколько они соответствуют его собственному представлению о себе, о своем образе). У водящего можно поинтересоваться (когда он уже будет знать, кого на самом деле «загадывали»), чьи ответы-профессии помогли, а чьи мешали ему отгадывать;*

– игровое упражнение «Профессия на букву»<sup>7</sup>. Цель упражнения - расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях. Время проведения - 5 — 15 минут. Упражнение проводится в круге.

*Инструкция: сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача - показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву.*

1) Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди

---

<sup>7</sup> Пряжников Н.С. ПрофорIENTATION в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). Москва: Вако. 2005. 288 с.

игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга).

При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Ведущему желательно, больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет быть увлекательной для участников. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: м, н, о), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (ч, ц, я);

– Игровое упражнение «День из жизни...» («Сон из жизни...»)<sup>8</sup>. Цель упражнения - повысить уровень осознания учащимися типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста. Время проведения - 15 — 25 минут. Упражнение проводится в кругу.

1) Ведущий определяет вместе с участниками, какая профессия будет рассматриваться в игре, например, фотомодель.

*Инструкция: сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о личном трудовом дне нашего работника - фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя бы быть таким: звонок - завтрак - звонок - урок - двоечники – вопрос-ответ - тройка - учительская - директор - скандал - урок - отличники - звонок - дом - постель.*

*В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе ту фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным, «ради хохмы», дурацким существительным) испортить весь рассказ.*

*Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. То наш рассказ будет*

---

<sup>8</sup> Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). Москва: Вако. 2005. 288 с.

*восприниматься как целостное произведение. Чтобы запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.*

2) Ведущий называет первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков немного (6 - 8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

*Обсуждение: ведущий может спросить у участников, получился целостный рассказ или нет. Не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-нибудь из игроков своими словами рассказать, о чем же был составленный рассказ, что в нем происходило. Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.*

#### 4. библиотерапия:

- Азимов А. Краткая история химии. От магического кристалла до атомного ядра. М.: Центрполиграф, 2002. 284 с.;
- Вольф Ю. Школа литературного и сценарного мастерства. От замысла до результата: рассказы, романы, статьи, нон-фикшн, сценарии, новые медиа / Пер. с нем. Д. Вердин. Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. 424 с.;
- Златопольский Д.М. Занимательная информатика. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. 424 с.;
- Мочалов Л.П. Головоломки и занимательные задачи. М.: ФИЗМАТЛИТ, 2006. 192 с.;
- Мудрагель Л.Д. Шитьё от А до Я: полное практическое руководство. М.: Эксмо, 2017. 240 с.

#### **Полезные ресурсы:**

1. Васильченкова Т.В. Организация профессионального самоопределения молодежи с учетом потребностей рынка, в том числе и в сфере

предпринимательства:методич. рекомен. / Т.В. Васильченкова; Мин-во образ-я Ряз. обл., Обл. гос. бюдж. образ. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». Рязань, 2014. 40 с. URL: <http://ecoleб.my1.ru/proff/Organizaciya.pdf>

2. Методики для профотбора и профориентации (Проведение диагностики несовершеннолетних целевой группы). ФГБПОУ «Раифское СУВУ». URL: <http://rspu-rt.ru/wp-content/uploads/.pdf>

3. Ресурс для создания портфолио. URL: [www.4portfolio.ru](http://www.4portfolio.ru)

4. Пряжникова Е. Профориентационная игра «Стажеры – инопланетяне» // Школьный психолог. 2002. № 2. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200200518>