

Министерство образования Республики Саха (Якутия)
МКУ «Управление образования Намского района»
МБОУ «Хамагаттинская средняя общеобразовательная школа им. Е.М. Шапошникова»

Доклад на тему:

Самоанализ как успешный фактор в профессиональном самоопределении
старшеклассников.
(Воркбук «Мое будущее»)

Выполнила: педагог-психолог
МБОУ «Хамагаттинская СОШ им. Е.М. Шапошникова»
Петрова Айталиа Руслановна

2024 г.

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Самоанализ как успешный фактор в профессиональном самоопределении старшекласников.	
1.1 Самоанализ и самоопределение старшекласников.....	3
1.2 Факторы профессионального самоопределения старшекласников.....	4
Глава 2. Развитие навыков самоанализа старшекласников с помощью воркбука «Мое будущее»	
2.1 Разработка воркбука «Мое будущее».....	7
2.2 Реализация и эффективность использования воркбука «Мое будущее».....	10
Заключение.....	13
Список использованной литературы.....	14

Введение

Первая жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники - это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?» задаёт себе каждый молодой человек. Правильно сделанный старшеклассником выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

Согласно исследованиям, Минпросвещения РФ и Фонда Гуманитарных о профориентации подростков в России за 2023 год, в котором участвовали школьники с 6-11 классы (выборка 24 000 чел.): $\frac{1}{3}$ обучающихся – определились с выбором будущей профессии; $\frac{1}{3}$ детей - определились, но у них есть вопросы и сомнения; 16-21%, в зависимости от возраста, – отмечают, что у них определенности нет совсем или скорее нет.

Еще не повзрослев и не став самостоятельными, не имея опыта принятия решений, старшеклассники должны определиться в столь важном вопросе. Взрослые люди: родители, педагоги, психологи - много делают для того, чтобы помочь молодым в выборе дела по душе, предостеречь их от возможных ошибок.

Для правильного выбора профессии важно не только определить способности, мотивы, индивидуальные черты характера, но и использовать приемы самоанализа.

В исследовании мы опирались на теории по профессиональной ориентации А.Е. Голомштока, Л.А. Йовайши, Н.Н. Чистякова.[4]. Используются методики Резапкиной Галины Владимировны, психолога, старшего научного сотрудника Центра практической психологии образования, члена межведомственного координационного совета по вопросам профессиональной ориентации молодежи, научного руководителя сети федеральных экспериментальных площадок по теме «Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения учащихся в системе образования».

Цель – сформировать у обучающихся навыки самоанализа с помощью воркбука «Мое будущее».

Объектом данного исследования является профессиональное самоопределение старших школьников.

Предмет исследования – формирование осознанного подхода к профориентации у обучающихся 10, 11 классов.

В соответствии с поставленной целью определяются следующие задачи исследования:

- провести анализ литературы по проблеме выбора профессии
- выявить факторы, влияющие на выбор профессии;
- Создание и использование воркбука «Мое будущее» среди одиннадцатиклассников.

Для решения поставленных в исследовании задач использованы следующие методы:

- теоретические: анализ психологической литературы по вопросам профессиональной ориентации подростков;
- эмпирические: анкетирование;
- статистические методы обработки экспериментальных данных, графическое представление результатов.

Гипотеза: применение воркбука "Мое будущее" позволит увеличить степень осознанности у старших школьников в плане профессионального самоопределения и самосознания.

Практическая значимость нашего исследования заключается в возможности использования полученных эмпирических данных на практике. Разработанный нами воркбук «Мое будущее» может использоваться во всех общеобразовательных школах.

Глава 1. Самоанализ как успешный фактор в профессиональном самоопределении старшекласников.

1.1 Понятия самоанализ и самоопределение

Самоанализ - изучение человеком самого себя, стремление познать свой внутренний мир, попытка проникнуть в глубины своей собственной психики. Всегда считалось, что для лучшего понимания других людей, прежде всего, необходимо познать себя. Самоанализ может дать человеку возможность более полной самореализации, раскрытия его внутреннего потенциала. Однако, несмотря на то, что многие люди могут с пользой анализировать себя, процесс самоанализа никогда нельзя считать завершенным, поскольку нельзя считать завершенным процесс развития человека в какой-то момент его жизни, - человек постоянно меняется под влиянием самых разных обстоятельств. Что бы провести самоанализ личности необходимо пройти несколько тестов, которые дадут полную картину личности человека.

Понятие «самоопределение» вполне соотносится с такими модными ныне понятиями как самоактуализация, самореализация, самоосуществление... При этом многие мыслители связывают самореализацию, самоактуализацию и т.д. с трудовой деятельностью, с работой. Например, А. Маслоу считает, что самоактуализация проявляет себя через увлечённость значимой работой; К. Ясперс связывает самореализацию с делом, которому посвятил себя человек. И. С. Кон говорит, что самореализация проявляется через труд, работу и общение. П. Г. Щедровицкий отмечает, что смысл самоопределения – в

способности человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, в умении постоянно переосмысливать собственную сущность.

Понятие “профессиональное самоопределение”.

Проблема выбора профессии стара как мир, а удачно выбранная профессия сокращает частоту физических и психических проблем, связанных со здоровьем и усиливает удовлетворённость человека жизнью. Работа играет важную роль в жизни каждого человека и оказывает большое влияние на его состояние и самочувствие. Следовательно, адекватность выбора и уровень освоения профессии влияют на все стороны и общее качество жизни.

Для того, чтобы раскрыть понятие «профессиональное самоопределение», дадим понятие профессии.

Профессия – (лат. PROFESSIO – официально указанное занятие, специальность, от PROFITEOR – объявляю своим делом), род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы.

Профессиональное и личностное самоопределение имеют очень много общего. Если же попытаться развести их, то можно выделить принципиальные отличия:

1.2 Факторы профессионального самоопределения старшеклассников

Профессиональная направленность - это не что иное, как отношение к той или иной профессии, сложившееся на основе определенного объема знаний (содержание профессии, потребностей в них, место приобретения профессии), положительное или отрицательное восприятие, что связано с профессией, учета личных физических, психических и материальных возможностей. Профессиональная ориентация по своей структуре представляет собой систему фиксированных установок на профессии или проф. труд.

Направленность учеными классифицируется по различным признакам. С точки зрения содержания мотивов она может быть общественной, коллективной или индивидуалистической. Классифицируется она с точки зрения уровня ценностной ориентации. При этом выделяются три типа направленности:

- личность внутренне, структурно сориентирована на ценности.
- личность формально, внешне сориентирована на ценности, на уровне представлений, знаний.
- личность дезориентирована на ценности (антиобщественная направленность).

Если будущий выпускник внутренне, структурно сориентирован на ценности, то можно не сомневаться в том, правильно выберет для себя профессию. В то же время

встречается категория выпускников, которые лишь внешне сориентированы на те или иные профессии. Такие выпускники имеют некоторые знания и представления о профессии, но не имеют еще необходимой готовности, установки как фактора, управляющего их деятельностью. Поэтому, такие ученики поддаются, как правило, «воле случая». Выявляется и такая группа выпускников, которые дезориентированы в профессиональных ценностях. Они, как правило, выбирают для себя профессию, либо в разрез с интересами общества, либо, переоценив себя.

Установлено, что влияние и эффективность самопознания и самооценки в процессе выбора профессии зависят от того, насколько они согласуются с требованиями определенной социальной среды. А среда, как известно, это - не что иное, как совокупность отдельных сфер, в которых человек проявляет личные свойства, осуществляет свои социальные функции. Эти сферы в социологии получили название эталонных групп. Именно в этих группах личность осуществляет свое самоутверждение. Причем личность имеет не одну, а несколько эталонных групп - от реальных до воображаемых.

Представление о себе, сложившееся в группе, отличается значительной устойчивостью. Если, к примеру, ребенку внушили в семье, что он самый умный, то это мнение о себе он сохраняет и в других сферах отношений: в школе, в кругу друзей. В конечном счете это не может не отразиться на выборе им профессии. Поэтому. Когда уровень самооценки личности и ее объективное положение не совпадают, возникают конфликтные ситуации, подчас довольно острые. Таких конфликтных ситуаций в жизни случается не мало. Например, сколько обид, разочарований бывает у тех молодых людей, способности которых, с их точки зрения, не были оценены приемными комиссиями учебных заведений, особенно учебных заведений искусства.

Выбор профессии определяется, прежде всего, социальными условиями жизни. В обществе, в котором один человек влияет на другого человека, выбор ограничен различными привилегиями. Трудящиеся не могут решать свою судьбу по своему желанию или склонностям, так как безработица, отсутствие средств к существованию, заставляют их браться подчас за работу, не соответствующую их склонностям. Также и с выбором профессиональной деятельности, родители могут влиять на выбор старшеклассника, и он будет поступать туда, куда скажут родители, хотя ему это может быть даже не интересно.

Социальная обусловленность выбора определяется потребностями общества в кадрах (престижностью профессий, влияние семьи, целенаправленностью школы, общественностью).

Престижность профессий: под влиянием социально-экономических факторов. Условиями, воздействующими на рост (падение) степени престижности профессий,

являются: степень механизации труда, материальное обеспечение, интеллектуальное содержание, перспективность для повышения образования.

Исходя из всего вышесказанного и учитывая теорию Е.А. Климова, можно определить среду как окружающие человека общественные, духовные и материальные условия его существования и деятельности, влияющие на выбор подростком вида профессиональной деятельности. Следовательно, среда включает в себя:

Позицию старших членов семьи, которые обеспечивают материальное содержание старшеклассника и оказывают духовное влияние на формирование его личности, его вкусов и предпочтений. Рассмотрим конкретные проявления позиции старших членов семьи. Это, во-первых, личный пример родителей или кого-то из родственников. Авторитет родителей может подавлять желания ребенка и навязывать свою волю, заставляя ребенка идти по уже однажды пройденному родителями пути. Возможен вариант и когда успехи родителей и их любовь к своей профессиональной деятельности вдохновляет ребенка пойти по их стопам.

Необходимо учитывать доходы семьи, в случае, когда ребенок хочет, выбрать негосударственный вуз или не проходит по конкурсу на бюджетное обучение в государственное учебное заведение и собирается получать профессию, обучаясь на контрактной основе, будет ли возможность у родителей поддерживать его и оплачивать обучение? Если нет, то ребенку придется скорректировать свой выбор. И, конечно, влияние родителей проявляется в согласии и поддержке ребенка в его выборе или в осуждении и запрете.

Итак, мы видим, что родители влияют личным примером и авторитетом.

- Большое значение играет материальное и социальное положение семьи.
- Позиция друзей, которая выражается опять же в духовном влиянии и проявляется как:
- Авторитетное мнение, совет.
- Личный пример (сравнивая свои способности и способности своего друга, подросток считает, что если он (друг) поступил в этот Вуз, то и я потуплю, и не буду рисковать, поступая куда-то еще).
- Стадное чувство (когда подросток не хочет расставаться со своим лучшим другом и идет в тот же вуз, что и он).

На личность, формально, внешне сориентированную на ценности, на уровне представлений, знаний или личность дезориентированную на ценности позиция друзей будет оказывать более сильное влияние, чем на личность, внутренне, структурно сориентированную на ценности. Люди слабые, пассивные могут поддаваться, как правило, желаниям своих более сильных, структурно сориентированных друзей или родственников.

Школа. Здесь необходимо учитывать два аспекта. Во-первых, позицию учителей (умение учителя заинтересовать свои предметом настолько, чтобы ребенок выбрал этот предмет как сферу своей дальнейшей профессионализации). Во-вторых, направленность школы на изучение иностранных языков, естественных или гуманитарных наук, техническая специализация формируют у учащегося специальные знания и умения необходимые для поступления в тот или иной вуз. Таким образом, наличие этих знаний заранее формирует у подростка профессиональную направленность.

Средства массовой информации непосредственно связаны с информированностью подростка о профессиях и этапах их освоения. Так же через них подросток узнает общественное мнение о тех или иных видах профессии (престижности, популярности и т. д.).

Немаловажную роль при выборе подростком вида профессиональной деятельности будут играть его личные склонности и способности.

Отсюда можно выделить 8 факторов влияющих на выбор подростком вида профессиональной деятельности:

- Позиция старших членов семьи.
- Позиция товарищей, подруг.
- Позиция учителей, школьных педагогов.
- Личные профессиональные планы.
- Способности.
- Уровень притязаний на общественное признание.
- Информированность.
- Склонности.

Таким образом, самоопределение старшеклассников будет зависеть от степени сформированности личностных качеств и социальной среды.

Глава 2. Развитие навыков самоанализа старшеклассников с помощью воркбука «Мое будущее».

2.1 Разработка воркбука «Мое будущее»



Нами разработан воркбук «Мое будущее», с целью формирования представления о профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий. Книга, где шаг за шагом старшеклассник научится самоанализировать себя и выберет будущую профессию. При создании книги, мы использовали методики

Резапкиной Галины Владимировны, психолога, старшего научного сотрудника Центра практической психологии образования ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», члена межведомственного координационного совета по вопросам профессиональной ориентации молодежи, научного руководителя сети федеральных экспериментальных площадок по теме «Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения учащихся в системе образования», члена Союза писателей России.

С воркбуком у старшеклассников будет руководство, которое поможет сделать все правильно и максимально эффективно. Простота – важная составляющая успеха воркбука. Одно действие – один пункт. Так проходить по списку задач проще. У нашей памяти есть неприятная особенность: периодически забывать даже важную информацию. Для дополнительного контроля придумали много разных инструментов, один из них — чек-листы. Они подходят и для бытовых ситуаций, и для рабочих процессов.

Заполнение воркбука «Мое будущее» состоит из следующих этапов:

- 1) Самодиагностика – состоит из тестов на определение личностных особенностей и профориентационной направленности. На основании полученных результатов старшеклассники смогут делать самоанализ.
- 2) Самоанализ - ознакомление с миром профессий. Ребята ознакомятся с методическими рекомендациями Центра опережающей профессиональной подготовки РС(Я) –справочник специальностей, полезные ресурсы в профессиональном самоопределении, «Шаги выбора» и как поступить на бюджет?
- 3) Саморазвитие – планы на год, «письмо в будущее» - куда старшеклассник прописывает свои цели для освоения желаемой профессии
- 4) Самосовершенствование. Для наглядного мониторинга оценок и баллов по пробным экзаменам в воркбук включены таблицы мои баллы по пробным экзаменам и сводная ведомость моих оценок за 10-11 классы.
- 5) Саморегуляция. Упражнения с целью снятия нервно-мышечного напряжения в период подготовки к экзаменам, такие как, позитивное раскрашивание, фокусируемся на позитивных чувствах, упражнение 5-4-3-2-1, упражнение «Просто дыши»

Воркбук состоит из:

1. Привет, Я
2. Календарь на 2022 год
3. Я и моя самооценка – методика М. Куна и Т. МакПартлэнда «Кто Я?»
4. Методика «Как у тебя с самооценкой?»
5. Определение темперамента (личностный опросник Г. Айзенка в модификации Г.

Резапкиной)

6. Методика «Определение типа мышления» в модификации
Г.В. Резапкиной
7. Методика Йовайши: Сфера профессиональных предпочтений
учащихся. (модификация Г. В. Резапкиной)
8. Мой психологический портрет
9. Полезные ресурсы от ЦОПП Якутии
10. Справочник специальностей от ЦОПП Якутии
11. Как поступить на бюджет?
12. Шаги выбора
13. Планирование
14. Письмо в будущее
15. Колесо жизненного баланса
16. Мои источники сил
17. Чек-лист продуктивности
18. Препятствие на пути к цели
19. Мои баллы по пробным экзаменам
20. Сводная ведомость моих оценок
21. Позитивные мысли
22. Позитивное раскрашивание
23. Фокусируемся на позитивных чувствах
24. Упражнение 5-4-3-2-1
25. Упражнение «Просто дыши»
26. Сайты для самоподготовки к ЕГЭ
27. Перечень сайтов Ссузов и Вузов Республики Саха (Якутия) и России
28. План на неделю

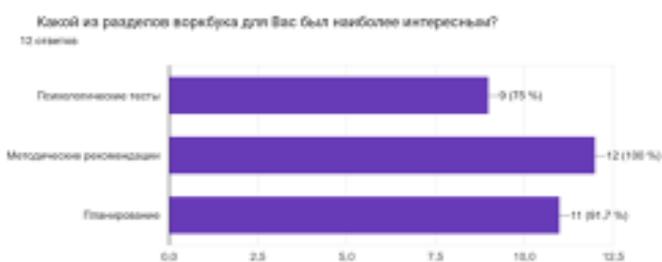
Воркбук «Мое будущее» поможет перейти к осознанному движению к цели – выбору будущей профессии. Благодаря ему старшеклассники расставят приоритеты в системе ценностей, назначить планы на будущее, прописать маленькие шаги к достижению больших целей.

2.2 Реализация и эффективность использования воркбука «Мое будущее»

Результаты анкеты использование воркбука «Мое будущее»



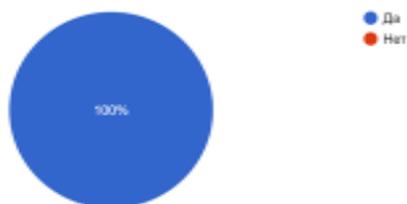
Понравилось ли вам использовать воркбук "Моё будущее"?
12 ответов



Первый вопрос анкеты – понравилось ли вам использовать воркбук «Мое будущее». 100 % респондентов ответили, что выбрали будущую профессию.

На второй вопрос –какой из разделов воркбука для вас был наиболее интересным, 100% выбрали раздел «Методические рекомендации», 91,7 % «Планирование» и 75% психологические тесты.

Определились ли Вы с выбором профессии?
12 ответов



Рекомендовали бы вы воркбук другим старшеклассникам
12 ответов



100% респондентов выбрали будущую профессию и рекомендуют воркбук другим старшеклассникам.

Вывод анкеты «Использование воркбука «Мое будущее».

Как видно из результатов анкетирования, старшеклассникам понравилось использование воркбука. Из разделов воркбука наиболее интересным 100% выбрали раздел «Методические рекомендации», 91,7 % «Планирование» и 75% психологические тесты. Старшеклассникам удалось провести самоанализ и выбрать будущую профессию.

Респонденты 100% рекомендуют воркбук «Мое будущее» всем старшеклассникам.

С воркбуком у старшеклассников будет руководство, которое поможет сделать все правильно и максимально эффективно.

Поступление выпускников 11 класса 2022/2023 учебного года

<i>Количество выпускников</i>	<i>Поступили в ВУЗы</i>	<i>Поступили в ССУЗы</i>
13	6	7

Вузы:

Российский государственный педагогический университет им. Герцена

Арктический государственный институт культуры и искусств

Институт языков и культуры народов СВ РФ СВФУ

Педагогический институт СВФУ

Физико-технический институт

Инженерно-технический институт СВФУ

ССУЗы:

АГАТУ

ЯПК им. им. С.Ф.Гоголева

ЯСХТ

Цифровой колледж «Синергия» Якутск

Юридический колледж

Промышленный техникум

Результаты ЕГЭ-2023



3 выпускника окончили школу медалью «За особые успехи в учении» из них 2 золотой, 1 – серебряной.

Результаты участия с докладом на научно-практических конференциях различного уровня

Муниципальный этап НПК «Шаг в будущее»

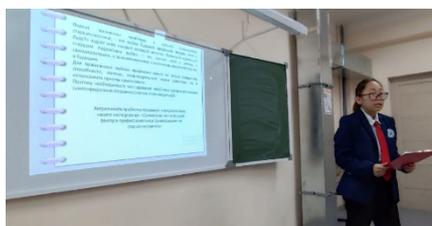
- 2021 г. - Лауреат
- 2022 г. - Лауреат

Республиканский этап НПК «Шаг в будущее»

- 2022 г. - Дипломант 2 степени
- 2023 г. - Лауреат

Международный форум научной молодежи «Шаг в будущее»

- 2023 г. Участие



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выбор профессии - это второе рождение человека. От того, насколько правильно выбран жизненный путь, зависит общественная ценность человека, его место среди людей, удовлетворенность работой, физическое и нервно-психическое здоровье, радость и счастье...

Чтобы не ошибиться в выборе профессии, надо разобраться и в своих личных качествах, способностях, и в сложном лабиринте профессий, с их особыми требованиями к человеку, нужно, разобраться, и в том, какие кадры работников будут больше, всего нужны,

обществу в обозримом будущем... Дальновидный человек предпочитает выбирать такую профессию, в которой наиболее нуждается общество...

Применение воркбука "Мое будущее" позволит увеличить степень осознанности у старших школьников в плане профессионального самоопределения и самосознания. Он может использоваться во всех общеобразовательных школах.

Список использованной литературы

1. Волков, Б. С. Основы профессиональной ориентации : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков. - М. : Академический проект, 2007 - 331, [1] с. -(Gaudeamus).
2. Грецов, А. Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога / А. Г. Грецов. - СПб. : Питер, 2007 - 214, [2] с.
3. Черникова, Т. В. Профориентационная поддержка старшеклассников : учеб.-метод. пособие / Т. В. Черникова. - М. : Глобус, 2006 - 252 с. - (Профильная школа).

4. Павлова, Т. Л. Профориентация старшеклассников : диагностика и развитие профессиональной зрелости / Т. Л. Павлова. - М. : Сфера, 2005 - 118, [1] с. - (Библиотека практического психолога).
5. Зеер, Э. Ф. Профориентология : теория и практика : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. - М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2004 - 188, [2] с. - (Caudeamus).
6. <https://copp-sakha.ru/>