

**ПЯТЬ ШАГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Иванушкина Н.В.<sup>1</sup>, Платицына Е.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Самарский университет, г. Самара, inw38641@mail.ru

*Ключевые слова: профессиональное самоопределение, осознанность, уровень готовности к выбору профессии.*

В настоящее время классические методы профориентации стали утрачивать свою эффективность. Связано это, в первую очередь, с тем, что меняется сам способ определения места в жизни: теперь это уже не выбор из доступных возможностей, а осознанное создание возможностей своими руками. Уровень достижений и развития в будущей деятельности во многом зависит от профессионального самоопределения в юном возрасте.

Л.И. Божович отмечала, что потребность в самоопределении возникает на определенном этапе развития – на границе старшего подросткового и раннего юношеского возрастов. И объясняется это образованием логики личностного и социального развития подростка. Происходит формирование смысловой системы, которая подразумевает появление представлений о мире и себе самом и нахождение ответа на вопрос о смысле своего собственного существования [1, с. 216].

Как отмечает И.А. Королева, профессиональное самоопределение – это сложный личностный процесс, который предоставляет подростку возможность активного определения собственной траектории, с целью установления смысла своей будущей профессиональной деятельности [2, с. 84].

Поэтому важно сформировать на данном этапе высокий уровень осознанности и готовности обучающихся к своему выбору, к своей будущей профессиональной деятельности [3, с. 267]. С целью выявления уровня готовности подростков к профессиональному самоопределению, было проведено исследование среди обучающихся 14-15 лет в муниципальном общеобразовательном учреждении г. о. Самара с использованием методики В.Б. Успенского «Готовность учащихся к выбору профессии». Результаты исследования показывают, что у 41% обучающихся преобладает низкая готовность к выбору профессии. Можно предположить, что данная группа подростков имеют нечеткое представление о профессиональном самоопределении в будущем. Это объясняется отсутствием подготовки к профессиональному выбору, низким уровнем осознанности и незаинтересованностью в профессиональной информации. Высокая готовность к выбору профессии отмечается у 6%, средняя готовность – 53%. Вероятно, данные респонденты умеют выделить недостатки и достоинства привлекаемой специальности, рассматривают различные варианты и пока находятся в поиске своего профессионального пути [4, с. 121]. На основании полученных результатов был разработан цикл занятий «Мое профессиональное самоопределение», основная идея которого базируется на изучении пяти шагов осознанного выбора профессии. Программа состоит из пяти основных блоков. Каждый блок посвящён отдельному шагу осознанного выбора: «Остановись», «Исследуй», «Выбери», «Сделай» и «Поделись».

В начале реализации цикла занятий обучающихся знакомят с тремя основными видами действий в повседневной жизни. Выбор профессии может происходить на уровне реакции, что может выражаться в принятии решения из чувства страха, здесь идет опора на биологическую программу без мысли и усилия и обучающийся поступает в такое учебное заведение, в которое его точно примут. Исходя из моды или династии, когда человек основывается на уже сложившемся опыте в обществе или в семье, выбор профессии может осуществляться на уровне «привычного действия». И третий вариант выбора строиться на осознанном поведении. Когда подросток видит карту всех доступных вариантов действия, выбирает подходящий и принимает ответственность за этот выбор. Далее обучающимся предлагается провести упражнение «Подарок другу», которое знакомит подростков с определенной системой действий («шагов») осуществления выбора. Схематично данные шаги можно представить следующим образом:

1. «Остановись»: опиши задачу и ситуацию в целом;
2. «Исследуй»: исследуй возможные решения и оцени риски;
3. «Выбери»: определи цель и вектор действия, составь план;
4. «Сделай»: действуй и реализуй свой план;
5. «Поделись»: поделись своим опытом, оцени результаты и расскажи другим о том,

что ты узнал или открыл для себя.

Обучающимся раскрывается содержание каждого этапа. Представляется информация о том, как можно научиться останавливаться. Для этого можно вводить в практику оставаться наедине с собой без хотя бы десять минут в день; каждое утро уделять по 3-5 минут наблюдению за дыханием; отмечать эмоциональное состояние каждый день в течение месяца в дневнике; определить, какие эмоции хочется испытывать чаще всего; определить свой тип нервной системы; прислушаться и постараться понять другую точку зрения; останавливаться перед выходом из дома на одну минуту и мысленно проверить, всё ли сделано дома. На шаге «Исследуй» предполагается изучение своих способностей и определение ярких черт, которые отличают подростка от других. Можно рекомендовать обучающемуся спросить у знакомых, какое дело они готовы ему доверить и почему, выписать свои страхи и понять, что является их противоположностью; составить список своих ценностей, провести анализ что важнее всего; пройти тесты исследования личностных особенностей; изучить профессии будущего и тренды в развитии общества; изучить рейтинги университетов; изучить сайты компаний и вакансии, которые там есть. Шаг «Выбери» подразумевает составление списка критериев подходящей работы и интересных профессий; выбора предприятия или компании, в которых подростку интересно было бы работать; составление плана действий по проверке гипотез о подходящих профессиях. Важно учесть тот факт, что не существует единственно верной профессии и можно пробовать и выбирать много раз. Следующий шаг «Сделай» заключается в поиске мест, где можно получить знания и навыки по выбранной специальности; создании будущего графика обучения каждым подростком; собрать отзывы реальных людей о данной профессии; при возможности осуществить профессиональную пробу и попробовать себя в роли волонтера в интересующей сфере. Заключительный шаг «Поделись» представляет собой обмен впечатлениями с родителями и близкими о своих ощущениях и наблюдениях во время проверки гипотез; написание интернет поста в социальной сети о своих выводах по протестированным профессиям и своем исследовании.

Можно обсудить с друзьями свою пробу профессии и поинтересоваться их опытом.

Здесь также важно учитывать то, что, если гипотеза на шаге «Выбери» оказалась неверной или невыполнимой, можно вернуться на этот шаг, выбрать другое направление и снова переходить к этапам «Сделай» и «Поделись». Данную схему возможно использовать не только при профессиональном самоопределении, но и в любой сфере жизни.

Чтобы занятия проходили с максимальной пользой для обучающихся необходимо обеспечить формирование безопасного развивающего пространства, в котором у участников появятся желание и возможность делиться внутренними переживаниями между собой и с педагогом. Постараться построить ситуации, в которых становятся очевидными модели принятия решений и ценности, на которые они опираются. Создать у подростков ощутимую связь между происходящим на уроке и их ежедневной жизнью, показать возможности для открытий и выводов о том, какие решения позволят прийти к желаемым результатам, а какие – нет. Закрепить полученные выводы, переведя их в цели. В профориентационной работе с подростками важно делать акцент на поиске дела жизни, которое позволяет не только получать, но и отдавать, быть полезным обществу. Необходимо донести до обучающихся, что главное в жизни каждого – найти свой путь, который сделает человека счастливым вне зависимости от дохода и соображений «престижа».

### **Список литературы**

1) Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. Москва: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.

2) Королева И.А. Психолого-педагогическое сопровождение профориентационной работы со школьниками // Проблемы развития территории. 2013. № 3 (65). С. 83-92.

3) Иванушкина Н.В., Платицына Е.А. Осознанный выбор профессии подростками в условиях современных трендов образования // Образование в современном мире: ключевые тренды трансформации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 25 февраля 2022 года) / отв. ред. Т.И. Руднева. Самара: Издательство Самарского университета, 2022. С. 266-270.

4) Иванушкина Н.В., Платицына Е.А. Психолого-педагогические средства формирования профессионального самоопределения подростков // Вестник молодых учёных и специалистов Самарского университета. 2022. № 1 (20). С. 118-123.

### **Сведения об авторах**

Иванушкина Н.В. кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королёва. Область научных интересов: медиапедагогика, профориентология, современные информационные коммуникационные технологии.

Платицына Е.А. студент 2 курса магистратуры направления подготовки Психолого-педагогическое образование программы «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королёва. Область научных интересов: профориентология.

## **FIVE STEPS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF TEENAGERS**

Ivanushkina N. V.<sup>1</sup>, Platitsyna E. A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Samara University inw38641@mail.ru

*Keywords: professional self-determination, awareness, level of readiness to choose a profession.*

The authors consider the problem of professional self-determination of adolescents. The level of readiness of adolescents to choose a profession is investigated. The cycle of classes "Five steps of conscious choice" is presented: "Stop", "Explore", "Choose", "Do" and "Share".