

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

**Орлова О.М.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ:  
МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

*Учебно-методическое пособие*

Рекомендовано методической комиссией факультета социальных наук  
для студентов ННГУ, обучающихся по направлению бакалавриата  
37.03.01 Психология, образовательной программы  
«Общая и практическая психология»

Нижний Новгород  
2022

УДК 373.015.3(072)

ББК 88.8

Б-12

*Рецензент:*

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления  
ФСН ННГУ Н.Ю. Стоюхина

**О-66 Орлова О.М.**

**Профессиональное и личностное самоопределение: материалы к практическим занятиям:** Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 48 с.

Одной из ключевых задач подготовки современных специалистов является формирование конструктивной направленности молодёжи на достижение профессионализма и личной успешности. Данное учебное пособие включает методические указания по дисциплине «Профессиональное и личностное самоопределение». Данный курс направлен на развитие качеств самоорганизации деятельности, умений стратегического планирования личностного и профессионального развития, навыков профориентационной деятельности. Пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 37.03.01 Психология. Оно содержит описание структуры курса, план практических занятий, требования к самостоятельной работе.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета социальных наук ННГУ  
к.б.н., А.В. Орлов

УДК 373.015.3(072)

ББК 88.8

© Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского, 2022

© Орлова О.М.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Содержание дисциплины	6
Глава 2. Практические занятия по дисциплине	10
Глава 3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы	35
Литература	38
Приложения	42

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование готовности к профессиональному и личностному самоопределению молодёжи является частью практической деятельности психолога. Это основа профориентационной работы, психолого-педагогического мониторинга личностного роста и психологической поддержки конструктивной социальной направленности молодых людей. В рамках дисциплины «Профессиональное и личностное самоопределение» будущие бакалавры-психологи осваивают теоретические основы личностного самоопределения, принципы самоорганизации деятельности и управления временем, методы и технологии профориентации, стратегическое планирование профессионального роста и построения карьеры.

Профессиональное и личностное самоопределение молодёжи важная задача современного общества. Для успешного развития страны необходимо усиление индивидуально-личностной активности профессионального саморазвития трудоспособного населения, формирование направленности на постоянное расширение знаний и компетентности потенциальных и реально действующих работников. Соответственно уже на стадии профориентации должны ставиться задачи формирования у подрастающего поколения мотивации на расширение индивидуальной активности в освоении профессии. Основой профориентации является не только выбор профессии, но и построение своего индивидуального пути профессионального развития в условиях меняющейся среды. Но эти индивидуальные задачи могут быть правильно осмыслены только самим субъектом профессионализации и только он сам может найти ответы на вопросы о своей будущей профессии, пробуя себя в разном качестве.

Цель курса – развитие универсальных и общепрофессиональных компетенций обеспечивающих готовность к профессиональному и личностному самоопределению и формирование умений и навыков профориентационной работы психолога.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические основы личностного и профессионального молодёжи в современных условиях;
- освоить ключевые практики самоорганизации деятельности и тайм-менеджмента;
- изучить принципы и методы построения траекторий профессионального развития и принятия решений в ситуациях самоопределения;
- изучить основы профориентологии, методы профориентации;
- освоить ключевые формы профориентационного консультирования.

Содержание курса основано на положениях деятельностного и личностно-ориентированного подходов. С современных методологических позиций рассматривается профориентационная работа практических психологов.

По окончании изучения курса студенты должны знать:

- ведущие зарубежные и отечественные теории личностного и профессионального становления, их содержание и основные положения;
- основы компетентного подхода в профессиональном развитии, способы развития личностных качеств и гибких навыков, важных для успешной профессиональной деятельности;
- принципы и методы самоорганизации деятельности и тайм-менеджмента;
- историю возникновения и развития теоретических и практических основ профориентации личностного развития;
- способы стратегического планирования развития личности и профессионализации;
- структуру, цели, задачи и содержание процесса профессиональной ориентации;
- принципы, методы, средства и формы организации процесса психолого-педагогического сопровождения профессионального и личностного самоопределения учащихся и оказания им профориентационной помощи;
- сущность и возрастные особенности процесса профессионального и личностного самоопределения.

Студенты должны уметь:

- анализировать современные задачи развития личности, объяснять их значение для современной социально-экономической ситуации и достижения успеха в профессиональной деятельности;
- анализировать профессиональную деятельность и факторы, определяющие её успешность;
- организовывать свою деятельность и помогать делать это обучающимся в рамках психолого-педагогической деятельности;
- осуществлять стратегическое планирование профессионального и личностного роста;
- разрабатывать и объяснить содержание основных видов профессиограмм и психограмм;
- проводить профориентацию;
- осуществлять профориентационное консультирование и психологическую поддержку профессионального выбора.

Студенты должны владеть:

- способами построения траектории личного и профессионального развития;
- методами профориентации;
- алгоритмами профориентационной работы при психологическом сопровождении профессионального самоопределения.

## **ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Организация профессиональной деятельности и ключевые компетенции.**

Современные условия осуществления профессиональной деятельности. Структура профессиональной деятельности. Трудовые функции. Успешность и эффективность профессиональной деятельности. Внешние и внутренние факторы профессиональной деятельности. Профессиограмма. Психограмма. Профессионально важные качества. Основные положения компетентностного подхода. Универсальные и общепрофессиональные компетенции. Гибкие навыки (soft skills). Профессиональная культура. Модель профессионала. Развитие профессионализма. Факторы профессионального развития.

### **Тема 2. Личностное самоопределение и жизненные стратегии.**

Становление личности. Личностный рост. Личностный потенциал. Потребности развития. Внутренняя потребность в самоопределении как главное условие успешного выстраивания собственной судьбы. Факторы личностного развития. Концепции К. Ясперса, В. Франкла, А. Маслоу, К. Роджерса о самопознании, самореализации и самоактуализации личности. Человек как субъект самоопределения: концепции С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской, И.С. Кона, В.В. Столина, Е.А. Климова и др. Ценностные основания личностного развития. Социальные аксиомы и базовые социальные установки. Жизненные ориентиры. Жизненные цели как предметное выражение ценностных ориентаций личности. Целеполагание. Принципы SMART в целеполагании. Жизненная позиция. Стил жизни. Жизненная стратегия. Экзистенциальный выбор. Самоопределение как актуализация внутреннего потенциала личности. Роль самооценки в личностном самоопределении. Готовность личности к развитию. Внутренняя активность и самомобилизация. Принцип «Хочу. Могу. Надо». Хронотоп личности. Построение индивидуальной траектории личностного развития.

### **Тема 3. Самоорганизация деятельности и тайм-менеджмент.**

Самоорганизация деятельности. Стили самоорганизации деятельности. Факторы самоорганизации. Внутренние барьеры самоорганизации. Саморегуляция. Стили саморегуляции. Методы саморегуляции. Построение алгоритмов самоорганизации деятельности. Принятие решений в самоорганизации деятельности. Преодоление внутреннего сопротивления. Управление временем. Личностные факторы потери времени. Принципы тайм-менеджмента. Методы тайм-менеджмента. Способы учёта времени. Хронометраж как персональная система учёта времени. Поглотители времени. Пути повышения эффективности использования времени.

### **Тема 4. Профессиональное самоопределение.**

Профессиональное самоопределение. Уровни профессионального самоопределения по Е.А. Климову: гностический и практический. Пять общих

уровней профессионального самоопределения по Н.С. Пряжникову. Процесс и структура самоопределения: самопознание и самоанализ, анализ профессий и профессиональные пробы, соотнесение собственных возможностей с требованиями профессии к человеку. Профессиональное самосознание как основа профессионального самоопределения личности. А.К. Маркова о соотношении личностного и профессионального самосознания. Онтогенез профессионального самосознания. Социально-профессиональная идентификация. Взаимосвязь профессионального самосознания и развитие профессионализма. Субъективные и объективные затруднения при выборе профессии человеком. Профессиональные установки в ситуации выбора профессии по Л.М. Митиной. Значение профессиональных установок в принятии решения о выборе профессии. Критерии профессионального и личностного самоопределения. Готовность к принятию решения о выборе профессии. Основные критерии готовности личности к самоопределению: когнитивный (знаниевый, информационный), эмоционально-оценочный, действенно-практический (деятельностный, поведенческий), их показатели. Уровневый подход к разработке критериев и показателей готовности личности к профессиональному самоопределению и принятию решения о выборе профессии или сферы профессиональной деятельности. Причины, приводящие к неадекватному профессиональному выбору. Типичные затруднения, противоречия между факторами «хочу», «могу», «надо». Рациональные и эмоциональные факторы профессионального самоопределения. Ценностные основания профессионального самоопределения. Принятие решения о выборе профессии. Осмысление профессионального пути, планов и перспектив. Типы профессиональных планов и предпочтений. Условия эффективного профессионального самоопределения. Этапы профессионализации. Построение траектории профессионального развития.

### **Тема 5. Профорентация.**

Методология профорентации. Деятельностный и личностно-ориентированный подходы в профорентации. Задачи профорентации. Профорентация как практическая деятельность в процессе профессионального самоопределения. Планирование и организация профорентационной работы. Критерии продуктивности профессиональной деятельности. Традиционная система профессиональной ориентации и её основные компоненты: профессиональное просвещение, предварительная профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, социально-профессиональная адаптация. Классификация методов профорентации по Н.С. Пряжникову. Принципы отбора и особенности применения методов профорентации в различных ситуациях выбора профессии. Активизирующие методы и методики профессионального самоопределения, их особенности и предназначение. Игровые методы профорентации и самоопределения. Взаимосвязь и взаимовлияние компонентов профорентации, развитие их содержания.

## **Тема 6. Профориентационная активность.**

Профориентационная активность. Внутренние факторы профориентационной активности. Внешние ресурсы профориентационной активности. Стратегии профориентационной активности. Барьеры профориентационной активности. Ментальная профориентационная активность и рефлексия. Продуктивная и деструктивная рефлексия. Принятие решений на основе продуктивной рефлексии. Профориентационная социализация как часть общей социализации. Агенты профориентационной социализации. Профориентационная социализация как процесс. Планирование профориентационного социального взаимодействия. Выстраивание профессиональных взаимоотношений. Барьеры профессионального общения.

## **Тема 7. Построение карьеры и профессиональное развитие.**

Профессиональное становление личности и его основные стадии по Т.В. Кудрявцеву. Личностные приоритеты профессионального и карьерного развития. Профессиональные и карьерные обязательства. Развитие конкурентоспособной личности. Профессионализация. Ценностные и культурные основания профессионализации. Человеческий капитал. Культурный и социальный капитал. Планирование и организация профессионального развития. Построение карьеры. Социальные нормы и этика построения карьеры. Карьерные ожидания и карьерная направленность. Принципы и алгоритмы планирования карьеры. Социальные механизмы развития карьеры. Командные качества и командное взаимодействие. Доверие как основа командной работы. Кризисы профессионального развития. Проблемы профессионального развития. Предупреждение деструктивного профессионального развития.

## **Тема 8. Профориентационное консультирование.**

Профориентационное консультирование как профессиональная деятельность психолога. Виды профконсультации, их характеристика. Возрастные особенности профессионального самоопределения. Личность школьника как субъекта развития и самоопределения. Цели и задачи изучения личности школьника. Цели профориентационной помощи по Н.С. Пряжникову. Содержание профориентационной деятельности психолога. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального и личностного самоопределения учащихся. Профессиональная консультация как основное средство и форма психолого-педагогического сопровождения. Организация и проведение психологических консультаций. Требования к профессиональной деятельности психолога-консультанта по сопровождению профессионального и личностного самоопределения. Профориентационное консультирование взрослых. Профконсультационный тренинг как эффективное средство и форма формирования продуктивных профессиональных установок. Тренинг как активизирующая форма и средство развития профессионального самосознания. Профессионально-ролевой тренинг, его этапы, содержание, личностно-ориентированный характер. Технологические компоненты организации и



проведения профессионально-ролевого тренинга. Возможности применения тренинговых технологий в профориентационной работе со школьниками, учащимися вуза. Особенности организации и проведения тренинга личностного роста. Оказание психологической помощи и поддержки в различных ситуациях жизненного, личностного и профессионального самоопределения. Принципы психологического сопровождения профессионального самоопределения: активности и самостоятельности оптанта, дифференциации и индивидуализации, ценностного самоопределения, комплексного анализа и рационального принятия решений, стратегического и тактического планирования и др. Оказание психологической помощи и поддержки в ситуации кризиса профессионального развития.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

По дисциплине «Профессиональное и личностное самоопределение» предусмотрено 16 практических занятий по 8 темам.

### ТЕМА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КЛЮЧЕВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

#### Занятие 1

**Тема занятия:** Структура профессиональной деятельности.

**Цель занятия:** Изучить основы построения профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- 1) рассмотреть структуру профессиональной деятельности: трудовые функции, трудовые действия;
- 2) изучить профессиональные стандарты психологов;
- 3) рассмотреть психологические основы профессиональной деятельности: профессионально значимые и профессионально важные личностные качества;
- 4) изучить основы профессиографии.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) повторить материал дисциплины «Общая психология» по темам «Черты личности», «Способности»;
- 2) изучить профессиональные стандарты «Психолог образования», «Психолог в социальной сфере».

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Структура профессиональной деятельности»;
- 2) групповое обсуждение структуры профессиональной деятельности психолога;
- 3) мини-лекция «Профессиография»;
- 4) групповое обсуждение принципов определения профессионально значимых и профессионально важных качеств;
- 5) групповое обсуждение личностных оснований профессиональной деятельности психолога.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Личностные основания профессиональной деятельности»;
- 2) изучить принципы профессиографии;
- 3) разобраться в структуре профессиональной деятельности психолога;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 1.

Таблица 1.

Профессионально значимые и профессионально важные качества  
деятельности психолога

Трудовая функция профессиональной деятельности психолога	Трудовые действия профессиональной деятельности психолога	Профессионально значимые качества	Профессионально важные качества

**Список литературы к занятию:**

1. Иванова Е.М. Психологическая системная профессиография. — М.: ПЕР СЭ, 2003. - 208 с
2. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности — М.: ПЕР СЭ, 2006. – 382 с.
3. Психология труда, инженерная психология и эргономика / Под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой, Г.Н. Солнцевой. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 529 с.
4. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 416 с.

**Занятие 2**

**Тема занятия:** Компетентностный подход в организации профессиональной деятельности.

**Цель занятия:** Изучить основы компетентностного подхода.

**Задачи:**

- 1) рассмотреть методологию компетентностного подхода;
- 2) рассмотреть принципы непрерывного развития компетенций и непрерывного образования («Образование через всю жизнь»),
- 3) изучить ключевые универсальные компетенции и гибкие навыки (soft skills);
- 4) изучить принципы построения карт компетенций;
- 5) рассмотреть структуру профессиональной культуры и профессиональной компетентности личности;
- 6) рассмотреть принципы профессионализации личности на основе концепции непрерывного образования с направленностью на формирование гибких навыков.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) повторить материал дисциплины «Общая психология» по теме «Направленность личности»;
- 2) изучить принципы компетентностного подхода на основе специальной литературы.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Основы компетентного подхода»;
- 2) групповое обсуждение системы универсальных компетенции и гибких навыков;
- 3) групповая дискуссия «Концепция «образование через всю жизнь» как основа развития компетенций»;
- 4) анализ личностных оснований профессиональных компетенций;
- 5) обсуждение ключевых компетенций психолога;
- 6) изучение принципов построения карт компетенций.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Профессиональные компетенции как основа профессиональной деятельности»;
- 2) разобраться в концепции «Образование через всю жизнь», заполнить и проанализировать таблицу 2;
- 3) разобраться в принципах построения карт компетенций;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 3.

Таблица 2.

**Плюсы и минусы концепции «Образование через всю жизнь»**

<b>Положения концепции непрерывного образования</b>	<b>За</b>	<b>Против</b>
1. Непрерывное образование для расширения компетенций		
2. Непрерывное развитие личностных качеств как основы компетенций		
3. Направленность на смену места работы для расширения опыта		
4. Трудовая миграция для расширения опыта		
5. Поддержка конкуренции и принципа соревновательности в борьбе за рабочие места		

Таблица 3.

**Универсальные компетенции и гибкие навыки**

<b>Универсальные компетенции и гибкие навыки</b>	<b>Личностные основания</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Опыт</b>

### **Список литературы к занятию:**

1. Кибанов А.Я., Коновалова В.Г., Митрофанова Е.А., Чуланова О.Л. Концепция компетентного подхода в управлении персоналом. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 156 с.
2. Чуланова О.Л. Компетентный подход в управлении персоналом: схемы, таблицы, практика применения. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 73 с.

## **ТЕМА 2. ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ.**

### **Занятие 3**

**Тема занятия:** Ценностные основания личностного самоопределения.

**Цель занятия:** Изучить основы личностного самоопределения.

**Задачи:**

- 1) изучить теоретические основы личностного самоопределения;
- 2) изучить концепции и системы ценностей и базовых социокультурных установок;
- 3) рассмотреть взаимосвязь личностного самоопределения с системой ценностей и базовыми социокультурными установками;
- 4) изучить основные формы личностного самоопределения.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) повторить материал дисциплины «Социальная психология» по темам «Социальные установки» и «Ценности»;
- 2) изучить основные концепции личностного самоопределения.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Ценности и социокультурные установки как основания личностной направленности»;
- 2) групповое обсуждение различных теоретических моделей ценностей и базовых социокультурных установок;
- 3) групповая дискуссия «Деструктивные ценности»;
- 4) групповая дискуссия «Значение ценностей и социокультурных установок для личностного самоопределения».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) изучить основные концепции личностного самоопределения;
- 2) разобраться в вопросе «Ценности и базовые социокультурные установки»,
- 3) заполнить и проанализировать таблицу 4.

Таблица 4.

Ценности и социокультурные установки как основа личностного и профессионального развития

Ценности, социокультурные установки	Способствует или препятствует личностному росту	Способствует или препятствует профессиональному успеху	Аргумент обоснования позиции

**Список литературы к занятию:**

1. Акатов Л.И. Социальное самоопределение старшеклассников: ретроспективный подход. – Курск: КГУ, 2009. – 264 с.
2. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 334 с.
3. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М : Издательский центр «Академия», 2013. – 208 с.
4. Романов А.М., Романова Е.А., Гасанова Р.Р. Ценности и смыслы личностного и профессионального развития обучающихся / Под ред. А.М. Романова. – М.: Институт научной информации и мониторинга РАО, 2010. – 208 с.

**Занятие 4**

**Тема занятия:** Жизненная стратегия.

**Цель занятия:** Изучить принципы построения жизненной стратегии.

**Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические концепции стратегии жизни;
- 2) рассмотреть основные стратегии жизненного пути;
- 3) рассмотреть личностные и ситуативные факторы самоопределения;
- 4) рассмотреть принципы и правила целеполагания;
- 5) изучить основные принципы построения траектории личностного развития.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) повторить материал дисциплины «Общая психология» по темам «Направленность личности» и «Самоактуализация» и дисциплины «Психология развития и возрастная психология» по теме «Развитие личности»;
- 2) изучить основные концепции личностного развития.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Личностные цели и жизненный путь»;
- 2) групповое обсуждение факторов личностного развития;
- 3) групповая дискуссия «Ограничения и ресурсы личностного развития»;

4) обсуждение принципов целеполагания в жизненном самоопределении на основе SMART-модели;

5) групповое обсуждение стратегий личностного самоопределения и личностного развития;

6) групповое обсуждение принципов построения траектории личностного развития.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

1) разобраться в вопросе «Личностное развитие»;

2) разобраться в принципах целеполагания;

3) заполнить и проанализировать таблицу 5;

4) разобраться в принципах построения стратегии жизненного пути;

5) разобраться в принципах построения траектории личностного развития;

6) заполнить и проанализировать таблицу 6.

Таблица 5.

**Целеполагание по ключевым областям жизни**

Ключевые области жизни	Цели	Шаги по достижению цели	Соответствие критериям SMART (полное, неполное, несоответствие)				
			конкретность (specific)	измеримость (measurable)	достижимость (achievable)	реалистичность (realistic)	привязанность к времени (time-bound)
Личная жизнь							
Общественная жизнь							
Родители, родственники							
Собственная семья							
Друзья							
Коллеги							
Образование							
Работа, профессия							
Карьера							
Отдых							
...							

Таблица 6.

**Траектория личностного развития**

Этапы личностного развития	Цель	Ограничения	Личностные ресурсы	Социальные ресурсы

### **Список литературы к занятию:**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Егорычева И.Д. Самореализация во времени/пространстве онтогенеза. Подросток и самореализация. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2013. – 192 с.
3. Останин А.Е. Я 2.0: Как создать личную стратегию жизни с помощью AGILE и других бизнес-технологий. – М.: Writer's Way, 2021. – 296 с.
4. Сафин В.Ф. Самоопределение личности. – Уфа: Гилем, 2004. – 258 с.

## **ТЕМА 3. САМООРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ.**

### **Занятие 5**

**Тема занятия:** Самоорганизация деятельности.

**Цель занятия:** Изучить основы самоорганизации и саморегуляции.

#### **Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические концепции самоорганизации и саморегуляции деятельности;
- 2) рассмотреть принципы самоорганизации деятельности;
- 3) проанализировать внутренние барьеры самоорганизации деятельности;
- 4) рассмотреть основные технологии саморегуляции деятельности.

#### **Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить материал по теме «Самоорганизация деятельности»;
- 2) изучить материал по теме «Саморегуляция поведения»;
- 3) изучить опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

#### **Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Самоорганизация деятельности»;
- 2) групповое обсуждение вопроса «Барьеры саморегуляции деятельности»;
- 3) групповое обсуждение концепции О.А. Конопкина и В.И. Моросановой;
- 4) групповое обсуждение индикаторов опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- 5) групповая дискуссия «Построение индивидуального стиля самодетерминации и саморегуляции».

#### **Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Самоорганизация деятельности»;
- 2) заполнить и проанализировать таблицу 7.



- 3) разобраться в системе индикаторов саморегуляции поведения;
- 4) разработать индивидуальную схему саморегуляции поведения и деятельности;
- 5) заполнить и проанализировать таблицу 8.

Таблица 7.

#### Барьеры самоорганизации деятельности

Цель	Факторы, препятствующие достижению цели	Внутренние ресурсы преодоления барьеров	Внешние ресурсы преодоления барьеров

Таблица 8.

#### Способы саморегуляции поведения

Индикаторы саморегуляции (личностные качества)	Виды индивидуальной деятельности, для которых индикатор имеет значение	Индивидуальная степень важности (высокая, средняя, низкая)	Степень развития качества (развит хорошо, требует дополнительного развития, не важен)	Механизмы и факторы развития качества

#### Список литературы к занятию:

1. Исаченко И.И. Основы самоменеджмента. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 312 с.
2. Самоменеджмент / Под ред. В.Н. Парахиной, В.И. Петрова. – М.: Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.
3. Урмина И.А. Самоменеджмент. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 263 с.

### Занятие 6

**Тема занятия:** Управление временем.

**Цель занятия:** Изучить основы тайм-менеджмента.

**Задачи:**

- 1) изучить теоретические основы тайм-менеджмента;
- 2) изучить методы тайм-менеджмента;
- 3) рассмотреть личностные основания потери времени;
- 4) рассмотреть основные поглотители времени;
- 5) проанализировать собственные возможности управления временем.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить теоретические основы тайм-менеджмента;
- 2) изучить методы тайм-менеджмента.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Принципы тайм менеджмента»;
- 2) обсуждение способов учёта времени и методики «Хронометраж»;
- 3) групповое обсуждение вопроса «Личностные факторы потери времени»;
- 4) групповое обсуждение вопроса «Поглотители времени»;
- 5) групповая дискуссия по теме «Пути повышения эффективности использования времени».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в основных принципах тайм-менеджмента;
- 2) рассмотреть значение различных личностных факторов потери времени;
- 3) заполнить и проанализировать таблицу 9;
- 4) рассмотреть роль поглотителей времени в организации деятельности;
- 5) заполнить и проанализировать таблицу 10.
- 6) рассмотреть пути повышения эффективности использования времени.

Таблица 9.

**Личностные факторы потери времени**

<b>Поглотители времени</b>	<b>Выраженность</b> (высокая, сильная, слабая)	<b>Значимость как</b> <b>препятствия в</b> <b>выполнении работы</b> (большая, средняя, небольшая)
Нечёткое планирование на день		
Отсутствие приоритетов в задачах на день		
Повышенные обязательства		
Неточное понимание задач		
Недостаток мотивации		
Слабость самодисциплины		
Лень		
Прокрастинация (синдром откладывания)		
...		

Таблица 10.

## Поглотители времени в трудовой или учебной деятельности

Поглотители времени	% поглощённого времени	Сложность преодоления	Способы преодоления
Дорога			
Длительное ожидание			
Проверка и перепроверка информации			
Незапланированные перерывы в работе			
Отвлечение на внешние факторы			
Домашние дела			
Незапланированные дела			
Общение в чатах и на форумах на отвлечённые темы			
Общение по телефону на отвлечённые темы			
Общение лицом к лицу на отвлечённые темы			
Игры			
Просмотр интернета или телепередач			
Просмотр новостей			
Просмотр фильмов			
Безделье			
...			

**Список литературы к занятию:**

1. Тайм-менеджмент / Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина; под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Маркет ДС, 2010. – 304 с.
2. Рыженкова И.К. Профессиональные навыки менеджмента: Повышение личной и командной эффективности. – М.: Эксмо, 2016. – 272 с.

**ТЕМА 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.****Занятие 7**

**Тема занятия:** Профессиональное самоопределение.

**Цель занятия:** Изучить факторы профессионального самоопределения.

**Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические концепции профессионального самоопределения;
- 2) рассмотреть основные личностные и ситуативные факторы профессионального самоопределения;
- 3) рассмотреть структуру и проявления готовности к профессиональному самоопределению.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить теоретические концепции профессионального самоопределения;
- 2) изучить факторы и механизмы профессионального самоопределения.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Профессиональное самоопределение»;
- 2) групповое обсуждение вопроса «Факторы профессионального самоопределения»;
- 3) групповая дискуссия «Готовность к профессиональному самоопределению».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в теме «Профессиональное самоопределение»;
- 2) определить в наиболее важных для профессионального самоопределения знаниях, мотивах и личностных качествах;
- 3) рассмотреть действия и поступки, направленные на достижение важных для профессионального самоопределения мотивов, поиск необходимой информации, выработку важных качеств;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 11.

Таблица 11.

**Готовность к профессиональному самоопределению**

Факторы профессионального самоопределения	Выраженность действий по профессиональному самоопределению		
	Ценностная оценка значимости	Планируемая деятельность	Реализуемые действия
<b>Потребности, мотивы, желания</b>			
1) ...			
2) ...			
...			
<b>Знания, информация</b>			
1) ...			
2) ...			
...			
<b>Личностные качества</b>			
1) ...			
2) ...			
...			

**Список литературы к занятию:**

1. Антонова М.В. Организация процесса психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся через призму профессионального стандарта педагога // Педагогическая наука и образование. 2016. №2.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.

3. Козловская С.Н. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 145 с.
4. Панина С.В., Макаренко Т.А. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 312 с.
5. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.

## Занятие 8

**Тема занятия:** Принятие решений о выборе профессии.

**Цель занятия:** Изучить факторы принятия решения о выборе профессии

**Задачи:**

- 1) изучить факторы, влияющие на принятие решений о выборе профессии, и стили профессионального выбора;
- 2) рассмотреть причины неадекватных решений о выборе профессии;
- 3) рассмотреть методическую схему «Хочу-Могу-Надо»;
- 4) познакомиться с методикой О.М. Орловой «Выбор профессии» (Приложение 1);
- 5) выработать алгоритм обоснованного принятия решения о выборе профессии.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить механизмы принятия решения о выборе профессии;
- 2) изучить методы обоснования решения о выборе профессии.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Принятие решения о выборе профессии»;
- 2) групповое обсуждение вопроса «Стили принятия решения о выборе профессии»;
- 3) изучение методики О.М. Орловой «Выбор профессии»;
- 4) групповая дискуссия по теме «Адекватное и неадекватное принятие решения о выборе профессии»;
- 5) групповое обсуждение алгоритма принятия решения о выборе профессии.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Принятие решения о выборе профессии»;
- 2) разобраться в причинах неадекватного выбора профессии;
- 3) рассмотреть стили принятия решения о выборе профессии;
- 4) заполнить бланк опросника «Выбор профессии» (Приложение 1), проанализировать результаты оценки, сделать вывод о стиле принятия решения о выборе профессии;
- 5) разработать алгоритм принятия решения о выборе профессии;
- 6) заполнить и проанализировать таблицу 12.

Таблица 12.

## Алгоритм принятия решений о выборе профессии

Этапы принятия решений	Задача	Что необходимо для решения задачи	Необходимые действия
Шаг 1			
Шаг 2			
...			
Шаг n			

**Список литературы к занятию:**

1. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
2. Козловская С.Н. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 145 с.
3. Панина С.В., Макаренко Т.А. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 312 с.
4. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. – М.: Генезис, 2007. – 208 с.

## ТЕМА 5. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ.

## Занятие 9

**Тема занятия:** Методология профориентации.

**Цель занятия:** Изучить основные принципы профориентации.

**Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические основы профориентации;
- 2) рассмотреть организацию профориентационной работы в школе;
- 3) изучить принципы проведения профориентационных мероприятий.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить теоретические основы профориентационной деятельности;
- 2) изучить систему профориентации в школе.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Теория профориентации»;
- 2) групповое обсуждение принципов профориентации;
- 3) мини-лекция «Система профориентации в школе»;
- 4) групповое обсуждение вопроса «Критерии эффективности профориентационной работы»;
- 5) групповая дискуссия на тему «Эффективность профориентации в школе и пути её повышения»;

б) групповое обсуждение плана эффективной профориентационной работы психолога в школе.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Теория профориентации»;
- 2) разобраться в принципах построения системы профориентационной работы в школе;
- 3) разобраться в критериях эффективности профориентационной работы школьного психолога;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 13.

Таблица 13.

План профориентационной работы со школьниками

№ п/п	Задача	Мероприятие	Необходимые ресурсы	Критерии качества проделанной работы
1				
2				
...				
n				

**Список литературы к занятию:**

1. Волков Б.С. Основы профессиональной ориентации. – М.: Академический проект, 2007. – 333 с.
2. Панина С.В., Макаренко Т.А. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 312 с.
3. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 484 с.
4. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 208 с.

**Занятие 10**

**Тема занятия:** Методы профориентационной работы.

**Цель занятия:** Изучить методы профориентации.

**Задачи:**

- 1) изучить современные методы профориентации;
- 2) рассмотреть основные принципы отбора и особенности применения методов профориентации;
- 3) рассмотреть диагностические методы профориентации;
- 4) изучить активизирующие и направляющие методы профориентации.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить основные методы профориентации;
- 2) рассмотреть этапы профориентационной работы.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Методы профориентации»;
- 2) групповое обсуждение принципов отбора и применения методов профориентации;
- 3) мини-лекция «Профориентационная диагностика»;
- 4) групповая дискуссия «Плюсы и минусы методов профориентационной диагностики»;
- 5) групповая дискуссия «Плюсы и минусы методов активизации профессионального самоопределения».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Методы профориентации»;
- 2) разобраться в принципах отбора и применения методов профориентации;
- 3) разобраться в принципах построения траектории личностного развития;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 14.

Таблица 14.

**Методы профориентации**

<b>Методика профориентации</b>	<b>Достоинства методики</b>	<b>Недостатки методики</b>	<b>Особенности применения методики в профориентационной работе</b>

**Список литературы к занятию:**

1. Гарбер И.Е., Сигачев В.Е. Основы профориентологии и профориентационной работы. – Саратов: Издательство Поволжского межрегионального учебного центра, 2005. – 212 с.
2. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология: Теория и практика. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 192 с.
3. Панина С.В., Макаренко Т.А. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 312 с.
4. Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. – МПСИ, 2002. – 400 с.
5. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 484 с.



## ТЕМА 6. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ.

### Занятие 11

**Тема занятия:** Профориентационная активность.

**Цель занятия:** Изучить проявления и значимость профориентационной активности.

**Задачи:**

- 1) изучить теоретические концепции профориентационной активности;
- 2) изучить формы проявления профориентационной активности;
- 3) рассмотреть значение профориентационной активности для профессионального самоопределения;
- 4) рассмотреть личностные и ситуативные факторы профориентационной активности.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить основные теоретические концепции профориентационной активности;
- 2) изучить личностные и ситуативные факторы профориентационной активности.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Профориентационная активность»;
- 2) групповое обсуждение личностных оснований и ситуативных факторов профориентационной активности;
- 3) групповое обсуждение вопроса «Рефлексия как форма профориентационной активности»;
- 4) групповая дискуссия «Барьеры профориентационной активности и их преодоление».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в теме «Профориентационная активность»;
- 2) разобраться в системе личностных и ситуативных факторов профориентационной активности;
- 3) заполнить и проанализировать таблицу 15;
- 4) рассмотреть различные барьеры профориентационной активности;
- 5) заполнить и проанализировать таблицу 16.

Таблица 15.

#### Проявления аналитической профориентационной активности

Форма аналитической профориентационной активности	Количество эпизодов	Значение для профессионального самоопределения:
		1) никакого значения, 2) не знаю, трудно сказать, 3) небольшое значение, 4) существенное значение, 5) большое значение.
1. Анализ перспектив развития тех или иных профессий		
2. Анализ ситуации на рынке труда:		

очень востребованных и не очень востребованных на данный момент профессий		
3. Анализ перспектив трудоустройства после получения образования		
4. Анализ оплаты труда в профессии		
5. Анализ успешности моих знакомых в определённой профессии		
Анализ успешности известных людей в определённой профессии		
7. Анализ тяжести и внутренних проблем той или иной профессии		
8. Самоанализ личных интересов и увлечений		
9. Самоанализ личных способностей, важных для определённой профессиональной деятельности		
10. Самоанализ своих успехов и неудач в той или иной области		
11. Самоанализ личной значимости для меня той или иной деятельности или рода занятий		
12. Самоанализ своих склонностей, возможностей и волевых качеств, необходимых для самообразования в определённой профессии		
13. Поиск моральной поддержки со стороны близких мне людей моих профессиональных предпочтений		
14. Анализ возможности материальной поддержки близкими людьми моих профессиональных устремлений		
15. Анализ моих личных материальных возможностей и условий для освоения определённой профессии		
16. Анализ возможности поступления в вуз на интересующую меня программу обучения		
17. Анализ путей достижения успеха в определённой профессиональной сфере		
18. Анализ моих личных перспектив в профессии		
19. Составление детального плана моего профессионального развития		
20. Разработка возможных траекторий моего профессионального развития		
21. Взаимодействие со значимыми людьми для реализации моего плана профессионального развития		
22. Проявление инициативы в разговорах о своём профессиональном будущем с интересными людьми, специалистами в той или иной профессии		

## Барьеры профориентационной активности

Ограничения (барьеры) профориентационной активности	Сила ограничения (высокая, средняя, низкая)	Способы преодоления барьеров	Необходимые ресурсы

**Список литературы к занятию:**

1. Климов Е.А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд). – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 176 с.
2. Козловская С.Н. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 145 с.
3. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.

**Занятие 12**

**Тема занятия:** Профориентационная социализация.

**Цель занятия:** Изучить значение профориентационной социализации для профессионального развития.

**Задачи:**

- 1) изучить теоретические основы процессов социализации, профессионализации и профориентационной социализации;
- 2) рассмотреть важность профориентационной социализации для профессионального развития;
- 3) познакомиться с методикой О.М. Орловой «Профориентационная социализация» (Приложение 2);
- 4) рассмотреть пути повышения профориентационной социализации.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить теоретические основы процессов социализации, профессионализации и профориентационной социализации;
- 2) рассмотреть важность профориентационной социализации для собственного профессионального развития.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Социализация и профессиональное развитие»;
- 2) групповое обсуждение вопроса о формах и механизмах социализации;
- 3) групповое обсуждение вопроса о факторах и механизмах профессионализации;
- 4) групповое обсуждение вопроса о процессе профориентационной социализации;

5) изучение методики О.М. Орловой «Профориентационная социализация»;

6) групповое обсуждение вопроса «Ограничения профориентационной социализации».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

1) разобраться в вопросах «Социализация», «Профессионализация», «Профориентационная социализация»;

2) заполнить бланк опросника «Профориентационная социализация» (Приложение 2), проанализировать результаты оценки, сделать вывод о выраженности основных составляющих профориентационной социализации;

3) рассмотреть различные ограничения профориентационной социализации;

5) заполнить и проанализировать таблицу 17.

Таблица 17.

**Ограничения профориентационной социализации**

<b>Ограничения (барьеры) профориентационной социализации</b>	<b>Сила ограничения (высокая, средняя, низкая)</b>	<b>Способы преодоления барьеров</b>	<b>Необходимые ресурсы</b>

**Список литературы к занятию:**

1. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание – М.: Политиздат, 1987. – 336 с.

2. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии. – М.: Компания Спутник+, 2008. – 298 с.

3. Мудрик А.В. Социализация человека. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2011. – 623 с.

**ТЕМА 7. ПОСТРОЕНИЕ КАРЬЕРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.**

**Занятие 13**

**Тема занятия:** Профессиональное развитие.

**Цель занятия:** Изучить процесс профессионального развития.

**Задачи:**

1) изучить современные теоретические концепции профессионального развития;

2) рассмотреть основные стратегии профессионализации;

3) рассмотреть личностные и ситуативные факторы профессионального развития;

4) рассмотреть ценностные и культурные основания профессионального развития;

5) рассмотреть принципы профессионального развития.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

1) изучить современные теоретические концепции профессионального развития;

2) рассмотреть основные личностные и ситуативные факторы профессионального развития.

**Структура занятия:**

1) мини-лекция «Профессионализация»;

2) групповое обсуждение личностных и ситуативных факторов профессионального развития;

3) групповое обсуждение вопроса о направлениях профессионального развития, его стратегического планирования;

4) рассмотрение методики «Дерево целей» для планирования профессионального развития;

5) составление перспективного плана профессионального развития личности.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

1) разобраться в теме «Профессиональное развитие»;

2) разобраться в принципах построения стратегии профессионального развития;

3) разработать схему профессионального развития на основе методики «Дерево целей»;

4) составить перспективный план профессионального развития, заполнить и проанализировать таблицу 18.

Таблица 18.

Перспективный план индивидуально-личностного профессионального развития

Этап профессионального развития	Задача по освоению профессиональной деятельности	Временной горизонт	Необходимые ресурсы	Необходимые действия	Желаемый результат

**Список литературы к занятию:**

1. Горчакова В.Г. Формула профессионализма. – Челябинск, 1997. – 140 с.
2. Климов Е.А. Пути в профессионализм (психологический взгляд). – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 320 с.
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 310 с.
4. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

## Занятие 14

**Тема занятия:** Построение карьеры.

**Цель занятия:** Изучить принципы планирования карьеры.

**Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические концепции построения карьеры;
- 2) рассмотреть основные принципы планирования карьеры;
- 3) рассмотреть способы анализа ситуации и обоснования решений в планировании карьеры.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить современные теоретические концепции построения карьеры;
- 2) изучить принципы планирования карьеры.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Построение карьеры»;
- 2) групповое обсуждение принципов планирования карьеры;
- 3) групповая дискуссия «Личностные и ситуативные факторы построения карьеры»;
- 4) рассмотрение возможности методики SWOT-анализа для построения карьеры на этапе обучения в вузе;
- 5) групповое обсуждение сложностей построения карьеры.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в теме «Построение карьеры»;
- 2) применить SWOT-анализ для оценки возможностей построения карьеры на этапе обучения в вузе, заполнить и проанализировать таблицу 19.
- 3) рассмотреть объективные сложности построения карьеры и возможные пути решения проблем;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 20.

Таблица 19.

## SWOT-анализ ситуации построения карьеры на этапе обучения в вузе

Факторы среды, значимые для построения карьеры	Личностные ресурсы построения карьеры	
	Сильные стороны: 1) ... 2) ... ...	Слабые стороны: 1) ... 2) ... ...
Возможности: 1) ... 2) ... ...	<i>Использование сильных сторон личности для использования возможностей:</i> 1) ... 2) ... ...	<i>Использование возможностей среды для компенсации слабых сторон:</i> 1) ... 2) ... ...
Угрозы: 1) ... 2) ... ...	<i>Использование сильных сторон личности для сопротивления угрозам:</i> 1) ... 2) ... ...	<i>Анализ собственных ограничений для определения личных приоритетов в условиях внешних угроз:</i> 1) ... 2) ... ...

Таблица 20.

## Проблемы построения карьеры

Этап построения карьеры	Цель	Проблема достижения цели	Необходимая информация	Необходимые ресурсы

## Список литературы к занятию:

1. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. – М.: Генезис, 2003. – 125 с.
2. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.
3. Рыженкова И.К. Профессиональные навыки менеджмента: Повышение личной и командной эффективности. – М.: Эксмо, 2016. – 272 с.

## ТЕМА 8. ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.

### Занятие 15

**Тема занятия:** Профориентационное консультирование.

**Цель занятия:** Изучить основы профориентационного консультирования.

**Задачи:**

- 1) изучить современные теоретические концепции профориентационного консультирования;
- 2) рассмотреть содержание консультативной профориентационной деятельности психолога;
- 3) изучить основные виды консультативной поддержки профессионального самоопределения;
- 4) изучить требования к профессиональной деятельности психолога по оказанию консультативной помощи в профессиональном самоопределении.

**Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить современные теоретические концепции профориентационного консультирования;
- 2) рассмотреть содержание консультативной профориентационной деятельности психолога.

**Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Профориентационное консультирование»;
- 2) групповое обсуждение структуры и содержания консультативной деятельности по профессиональному самоопределению;
- 3) групповое обсуждение требований к консультативной деятельности психолога по профессиональному самоопределению;
- 4) групповая дискуссия «Возможные ошибки в консультативной деятельности психолога по профессиональному самоопределению».

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в теме «Профориентационное консультирование»;
- 2) разобраться в требованиях к консультативной деятельности психолога;
- 3) рассмотреть возможные ошибки в консультативной деятельности психолога;
- 4) заполнить и проанализировать таблицу 21.

Таблица 21.

Профессиональная деятельность психолога по вопросам профессионального самоопределения

Вид профессиональной деятельности психолога в практике консультирования	Трудовые действия	Требования к профессиональной деятельности психолога	Возможные ошибки в профессиональной деятельности начинающих психологов



### **Список литературы к занятию:**

1. Демидова Т.П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2006. – 112 с.
2. Мордовская А.В., Панина С.В., Макаренко Т.А. Основы профориентологии. – М.: Изд-во Юрайт, 2011. – 235 с.
3. Пряжников Н.С. Активизирующая профконсультация: теория, методы, программы. – М., 2014.
4. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
5. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 96 с.

### **Занятие 16.**

**Тема занятия:** Психологическое сопровождение профессионального развития.

**Цель занятия:** Изучить принципы и методы психологического сопровождения профессионального развития.

#### **Задачи:**

- 1) изучить современные представления о кризисах профессионального развития;
- 2) изучить современные методы психологического сопровождения профессионального развития;
- 3) рассмотреть основные принципы и процедуры индивидуального консультирования при оказании психологической помощи и поддержки в ситуации кризиса профессионального развития;
- 4) рассмотреть основные принципы и методы групповой работы по психологическому сопровождению профессионального развития.

#### **Задания для самостоятельной подготовки к занятию:**

- 1) изучить современные представления о кризисах профессионального развития;
- 2) изучить современные методы психологического сопровождения профессионального развития.

#### **Структура занятия:**

- 1) мини-лекция «Кризисы профессионального развития»;
- 2) групповое обсуждение содержания консультативной деятельности психолога по психологическому сопровождению профессионального развития;
- 3) мини-лекция «Психологическое сопровождение профессионального развития»;

4) групповое обсуждение методов психологического сопровождения профессионального развития.

**Задания для индивидуальной и групповой работы на занятии:**

- 1) разобраться в вопросе «Кризисы профессионального развития»;
- 2) разобраться в принципах, содержании и методах консультативной деятельности психолога по психологическому сопровождению профессионального развития.

**Список литературы к занятию:**

1. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 184 с.
2. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. – СПб.: Речь, 2006– 279 с.
3. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: методическое пособие для профильной и профессиональной ориентации и профильного обучения школьников. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 128 с.

### ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

По дисциплине «Профессиональное и личностное самоопределение» предусмотрено выполнение самостоятельной работы, которая представляет собой практическую работу по закреплению знаний и умений, отработанных на практических занятиях.

Цель самостоятельной работы – провести анализ ситуации профессионального и личностного самоопределения конкретного респондента и дать соответствующие практические рекомендации. При этом используются методы и технологии, разобранные на практических занятиях. Респондентом может быть школьник выпускного класса или студент, находящийся в ситуации профессионального самоопределения. В самостоятельной работе респондент указывается под псевдонимом.

Анализ включает несколько разделов, соответствующих темам практических занятий. Для анализа используются таблицы соответствующих разделов. Принципы и содержание анализа определяются на соответствующих практических занятиях. Содержание таблицы вносится на основе ответов респондента. Он опрашивается по разработанной на занятии схеме. При этом респонденту даются необходимые пояснения на основе материалов обсуждений на практическом занятии. Кроме того, на основании изученных материалов, совместно с респондентом составляются перспективные планы личностного и профессионального развития, анализируется его соответствующая деятельность и возможности её улучшения. Респондент, отвечая на пункты таблиц и опросников, получает обратную связь, участвует в анализе текущего положения, делает выводы и планирует изменения. Ответы респондента заносятся в таблицы. Затем они описываются и анализируются в тексте. В конце каждого раздела нужно сделать краткие выводы по анализируемому вопросу.

Структура самостоятельной работы выглядит следующим образом:

- Титульный лист (Приложение 4);
- Оглавление (Приложение 3);
- Введение, где описываются цели и задачи самостоятельной работы, её структура.
- *«Раздел 1. Индивидуальная жизненная ситуация респондента»*, где описываются ситуативные факторы жизни респондента, важные для личностного и профессионального самоопределения (семья, образование, свободное времяпровождение и др.);
- *«Раздел 2. Построение жизненной стратегии»*. В нём необходимо описать и проанализировать целеполагание респондента по основным областям жизни. Необходимо проанализировать личностные цели и факторы определения жизненного пути, конкретные шаги по достижению целей. Для анализа используется таблица 5. Также в этом разделе следует построить траекторию жизненного пути, как она

видится респондентом. Для этого нужно создать, заполнить и проанализировать таблицу, аналогичную таблице 6.

- «Раздел 3. Самоорганизация деятельности». Необходимо описать самоорганизацию деятельности респондента и барьеры, препятствующие достижению цели. Для анализа используется таблица 7. Также следует охарактеризовать способы и стиль саморегуляции респондента. Для этого используется опросник «Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой, а также таблица 8.
- «Раздел 4. Управление временем». В разделе описывается организация деятельности респондента во времени. Анализируются личностные факторы потери времени (таблица 9) и роль тех или иных поглотителей времени в проблемах управления временем (таблица 10).
- «Раздел 5. Профессиональное самоопределение». Приводятся сведения о профессиональном самоопределении респондента. Описывается его готовность к профессиональному самоопределению (таблица 11). Изучается с помощью методики О.М. Орловой «Выбор профессии» доминирующие способы принятия решения о выборе профессии. Анализируются обоснованность и практичность профессионального выбора.
- «Раздел 6. Профориентационная активность». Приводятся описание активности респондента в профессиональном самоопределении. Анализируется практическая активность (действия и участие в тех или иных мероприятиях. Характеризуется аналитическая профориентационная активность (таблица 15). Изучается с помощью методики О.М. Орловой «Оценка профориентационной социализации» действия, направленные на приобщение к профессии. Рассматриваются индивидуальные барьеры профориентационной социализации (таблица 17).
- «Раздел 7. Планирование профессионального развития». Рассматривается стратегия профессионального развития. С помощью методики «Дерево целей» увязываются цели и перспективные задачи в единое целое. Составляется перспективный план индивидуально-личностного профессионального развития (таблица 18). С помощью методики SWOT-анализ, рассматриваются возможности профессионального развития и построения карьеры на этапе обучения (таблица 19).
- «Заключение», где подводятся общие итоги работы, резюмируются выводы по проделанному анализу, комплексно характеризуется процесс личностного и профессионального самоопределения респондента, формулируются рекомендации по итогам обсуждений и анализа.

Самостоятельная работа сдаётся на проверку в печатном и электронном вариантах. Объём самостоятельной работы не регламентирован. Должны быть представлены все разделы. Текст самостоятельной работы печатается через 1

интервал, кегль шрифта – 14 (для таблиц до 10). Размеры полей - 20 мм.. Выравнивание по ширине. Страницы нумеруются арабскими цифрами внизу по центру, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы.

Самостоятельные работы обсуждаются на практических занятиях. Обсуждаются конкретные случаи, представленные в работах. В ходе группового обсуждения анализируются те или иные проблемы личностного и профессионального самоопределения респондентов. На всех этапах выполнения работы преподаватель оказывает консультативную помощь.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов А. Г. Профориентация молодёжи в современном российском обществе: состояние и пути развития // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 2 (12). – С. 147.
2. Антонова Н.В., Белоусова В.В. Самоопределение как механизм развития идентичности // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. – 2011. – № 2. – С. 79-92.
3. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Проблемы социализации: история и современность. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
4. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
5. Богдан Н.Н., Балганова Е.В., Бушуева И.П. Управление саморазвитием. – Новосибирск: СибАГС, 2013. – 100 с.
6. Буйкас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 28-40.
7. Вдовина С.А., Вдовина Е.А. Психолого-педагогическое содействие в профессионально-личностном самоопределении старшеклассников // Концепт. – 2014. – № 6. – С. 679-681.
8. Волков Б.С. Основы профессиональной ориентации. – М.: Академический проект, 2007. – 333 с.
9. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. – М.: Генезис, 2003. – 125 с.
10. Гарбер И.Е., Сигачев В.Е. Основы профориентологии и профориентационной работы. – Саратов: Издательство Поволжского межрегионального учебного центра, 2005. – 212 с.
11. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43–52.
12. Головей Л.А., Данилова М.В., Дербенева М.Ю., Рыкман Л.В. Психология профессионального развития: Практикум по активным методам профессионального самоопределения. – СПб.: Санкт-Петербургский гос. университет, 2010. – 48 с.
13. Горчакова В.Г. Формула профессионализма. – Челябинск, 1997. – 140 с.
14. Ельцова В.А. Ценностные аспекты личностного самоопределения учащихся (теория и практика). – Самара: Изд-во Самарского гос. педагогического ун-та, 2004. – 200 с.
15. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 334 с.
16. Захарова Л.Н. Личность и профессия. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1996. – 91 с.
17. Захарова Л.Н. Психология управления. – М.: Университетская книга; Логос, 2009. – 376 с.
18. Захарова Л.Н. Формирование комплексной системы управления социально-профессиональной ориентацией молодёжи // Вектор науки

- Тольяттинского государственного университета. – 2010. – № 4 (14). – С. 218-222.
19. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология: Теория и практика. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 192 с.
  20. Игнатович В.К., Якимова В.В. Проектная компетентность старших подростков как условие их личностного самоопределения // Концепт. – 2015. – № 1. – С. 3-5.
  21. Иудин А.А., Ситникова И.В. Современное студенчество: становление образа профессионального будущего // Социология образования. – 2018. – №3. – С.89-103.
  22. Каташев В.Г. Профессиональное самосознание учащихся: Дидактический аспект. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1994. – 104 с.
  23. Климов Е.А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд). – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 176 с.
  24. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1996 – 400 с.
  25. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
  26. Климов Е.А. Пути в профессионализм (психологический взгляд). – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 320 с.
  27. Климов Е.А. Путь в профессию. – Л.: Лениздат, 1974. - 190 с.
  28. Козловская С.Н. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов: Монография. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 145 с.
  29. Колесникова О.А., Крымова Н.А., Барковская С.В. Системное управление профориентацией // Системное управление профориентацией: монография. – Воронеж: Научная книга, 2011.– 179 с.
  30. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание – М.: Политиздат, 1987. – 336 с.
  31. Лернер П.С. Самоопределение как личностное новообразование старшего школьного возраста // Проблемы и перспективы развития отечественной профессиональной ориентации учащейся молодежи на современном этапе. - 2010. – № 11. – С. 54-61.
  32. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.
  33. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 310 с.
  34. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии. – М.: Компания Спутник+, 2008. – 298 с.
  35. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – №4. – С. 28-38.
  36. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.

37. Мордовская А.В., Панина С.В., Макаренко Т.А. Основы профориентологии. – М.: Изд-во Юрайт, 2011. – 235 с.
38. Мудрик А.В. Социализация человека. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2011. – 623 с.
39. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
40. Позняк А.В. Диагностика уровня сформированности самоопределения личности // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов. – 2013. – № 3. – С. 250-257.
41. Профессиональная культура: опыт социологической рефлексии / под ред. Е. Ярской-Смирновой. – М.: ООО «Вариант», 2014. – 148с.
42. Профессиональное самоопределение выпускников общеобразовательных школ. По материалам массовых социологических обследований молодёжи / Отв. ред. В.Н. Шубкин, Д.Л. Константиновский. – М.: Центр социологии образования РАО, 1996. – 79 с.
43. Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. – МПСИ, 2002. – 400 с.
44. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение в культурно-исторической перспективе // Вопросы психологии. - 2007. – № 1. – С. 64
45. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Институт практической психологии, 2009. – 258 с.
46. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
47. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 484 с.
48. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 184 с.
49. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. М.: Генезис, 2010. – 48 с.
50. Решетников О.В. Профессионализация как процесс первичного включения молодёжи в трудовые отношения // Школьные технологии. – 2013. - № 5. – С. 152-168.
51. Романов А.М., Романова Е.А., Гасанова Р.Р. Ценности и смыслы личностного и профессионального развития обучающихся / Под ред. А.М. Романова. – М.: Институт научной информации и мониторинга РАО, 2010. – 208 с.
52. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 416 с.
53. Руткевич М.Н. Жизненные планы молодежи // Отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. – М.: Академия, 2009. – С. 123.
54. Сафин В.Ф. Психологический аспект самоопределения / В.Ф. Сафин, Г.П. Ников // Психологический журнал. – 1984. – №4. – С. 65.



55. Сафин В.Ф. Самоопределение личности. – Уфа: Гилем, 2004. – 258 с.
56. Сергиенко Е.А. Субъектные факторы самоопределения современной молодежи // Человек. Сообщество. Управление. – 2014. – №2. – С. 87-103.
57. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. – СПб.: Речь, 2006– 279 с.
58. Социология профессий / Под ред. Л.А. Лебединцевой. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 273 с.
59. Трубникова Н.И., Трубников В.Е. Уровни жизненного самоопределения студентов-выпускников педагогического вуза // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 6 (43). – С. 221-225.
60. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. Выбирая профессию, выбираем образ жизни. М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
61. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. От выбора профессии к успеху в жизни. М.: УЦ Перспектива, 2008. – 128 с.
62. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: методическое пособие для профильной и профессиональной ориентации и профильного обучения школьников. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 128 с.
63. Шаповалова В.С., Челышева И.В. Профессиональное самоопределение школьников: теория, история, практика. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 395 с.
64. Шукуева Б.Г. Проблемы профессионального самоопределения формирующейся личности. – М.: БУКИ ВИДИ, 2014. – 184 с.

#### Методика «Выбор профессии» О.М. Орловой

Методика «Выбор профессии» разработана на кафедре психологии управления ННГУ Орловой О.М. для диагностики стиля принятия решения при выборе профессии у респондентов при их профессиональном самоопределении. Данная методика описывает различные ситуации выбора профессии. Задача респондента показать, какие из них имели для него большее или меньшее значение.

Опросник включает 24 пункта (вопроса), сгруппированные в 8 шкал:

- 1) Ситуативное принятие решений (номера пунктов: 1, 9, 17)
- 2) Внешнее влияние близких людей (номера пунктов: 2, 10, 18)
- 3) Решение на основе популярных мнений в окружении респондента (номера пунктов: 3, 11, 19)
- 4) Решение на основе декларируемой в СМИ позиции о важности профессии для общества (номера пунктов: 4, 12, 20)
- 5) Решение на основе личностной устремлённости (номера пунктов: 5, 13, 21)
- 6) Решение на основе знаний специфики профессии (номера пунктов: 6, 14, 22)
- 7) Решение на основе оценки перспектив достижения успеха и самореализации в профессии (номера пунктов: 7, 15, 23)
- 8) Решение на основе оценки стабильности трудоустройства и оплаты труда в профессии (номера пунктов: 8, 16, 24)

Для оценки значимости обстоятельств выбора использовалась шкала Лайкерта. Баллы начисляются соответственно выбранному варианту ответа следующим образом:

- Нет – 1 балл,
- Скорее нет, чем да – 2 балла,
- Не знаю, трудно сказать – 3 балла,
- Скорее да, чем нет – 4 балла,
- Вероятнее всего, да – 5 балла,
- Абсолютно точно, да – 6 баллов.

Чем больше сумма баллов по шкале, тем сильнее выражена соответствующая направленность принятия решений при профессиональном самоопределении.

Направленность считается выраженной, если по баллам соответствующей шкалы она в 1,5 раза больше других.

Методика прошла психометрическую проверку и соответствует требованиям надёжности и валидности.

### Бланк методики «Выбор профессии»

**Инструкция:** Люди по-разному принимают решения о выборе профессии для себя. Прочитайте, пожалуйста, утверждения опросника. Нужно выбрать на каждое утверждение вариант ответа, наиболее соответствующий тому, как Вы принимали решение. Поставьте в нужную ячейку знак «+».

Утверждения	Варианты ответа					
	Нет	Скорее нет, чем да	Не знаю, трудно сказать	Скорее да, чем нет	Вероятнее всего, да	Абсолютно точно, да
<b>При принятии решения о выборе профессии, я руководствовался (руководствовалась) следующим:</b>						
1. такой была в тот момент соответствующая ситуация						
2. советами родителей						
3. тем, как принимали решения мои друзья						
4. тем, на что ориентировало в тот момент государство через СМИ						
5. моими интересами, склонностями и увлечениями						
6. моим анализом плюсов и минусов профессии						
7. моими представлениями о собственных перспективах в профессии						
8. информацией о стабильном будущем работы по профессии						
9. тем, что было для меня важно в тот момент времени						
10. тем, что было важно для значимых для меня людей						
11. тем, какой деятельностью занимается интересный мне человек						
12. тем, что мне показалось важным для страны, для нашего общества						
13. моим желанием изучать определённые вещи						
14. моими знаниями о специфике труда и характере профессиональной деятельности						
15. моими ожиданиями своей успешности в профессии						
16. информации о среднем уровне оплаты труда в профессии						
17. так сложились обстоятельства						
18. решение принимали близкие мне люди						
19. тем, что было популярно в тот момент времени						
20. тем, что имеет значение для перспектив развития страны						
21. моим опытом деятельности в определённой сфере						
22. моими знаниями о факторах и механизмах достижения успеха в профессии						
23. стремлением самореализоваться в соответствии со своими мечтами						
24. информацией о возможности хорошего трудоустройства						

## Методика «Оценка профориентационной социализации» О.М. Орловой

Методика «Оценка профориентационной социализации» разработана для изучения активности школьников и студентов в осуществлении осознанного профессионального выбора, в раннем приобщении к профессии и построении индивидуальных траекторий профессионального развития. Методика разработана О.М. Орловой на кафедре психологии управления Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского.

Методика «Оценка профориентационной социализации» представляет собой опросник из 18 вопросов, распределенных по 3 шкалам:

1. профессиональная коммуникация – активность, направленная на поиск и осмысление сведений о профессиях, расширении контактов и источников информации для получения нужной информации, получения и обмена опытом по профессии.
2. профессиональное развитие – активность, направленная на углубление понимания профессии, приобщение к ней и осознание своей роли как будущего специалиста.
3. профессиональная рефлексия и самоорганизация – это активная работа обучающегося над собой, на развитии нужных для профессионализации качеств и способностей, а также осмысление и оценка своих перспектив, ресурсов и возможностей для успешного профессионального развития в выбранной профессии.

Каждая шкала включает по 6 вопросов и вместе они характеризуют общую профориентационную активность обучающегося.

В бланке методики 6 вариантов ответов на каждое утверждение о том, что делает (или не делает) респондент для приобщения к профессии:

- Нет.
- Нет, но хотел бы это делать.
- Нет, но собираюсь это делать.
- Да, но случайным образом, не планируя.
- Да, но не активно.
- Да, делаю это активно.

Баллы по шкалам начисляются в соответствии с ключом (таблица 1) и системой начисления баллов (таблица 2). По каждой шкале респондент может набрать от 0 до 30 баллов, а в целом по опроснику (общий балл) – от 0 до 90 баллов.

Таблица 1

### Ключ к методике «Оценка профессиональной социализации»

Шкала	Номера утверждений
Профориентационная коммуникация	1, 4, 7, 10, 13, 16
Профориентационное развитие	2, 5, 8, 11, 14, 17
Профориентационная рефлексия и самоорганизация	3, 6, 9, 12, 15, 18

Таблица 2

**Система начисления баллов по методике «Оценка профессиональной социализации»**

Вариант ответа	Балл
Нет	0
Нет, но хотел бы это делать	1
Нет, но собираюсь это делать	2
Да, но случайным образом, не планируя	3
Да, но не активно	4
Да, делаю это активно	5

Интерпретация результатов представлена в таблице 3.

Таблица 3

**Интерпретация результатов по методике «Оценка профессиональной социализации»**

Количество баллов по шкале	Количество баллов в целом по тесту (общий балл)	Интерпретация
0-6	0-20	профориентационная активность отсутствует
7-12	21-35	планируемая профориентационная активность
13-18	36-56	спонтанная профориентационная активность
19-25	57-74	слабо выраженная профориентационная активность
25-30	75-90	выраженная профориентационная активность

Методика прошла психометрическую проверку и соответствует требованиям надёжности и валидности.

**Бланк методики «Оценка профессиональной социализации»**

**Инструкция:** В опроснике представлены утверждения о том, как люди осваивают профессии. Прочитайте, пожалуйста, утверждения и подумайте, насколько это свойственно Вам. В бланке выберите один из 6 вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашей ситуации, и в соответствующую ячейку поставьте знак «+».

Утверждения	ВАРИАНТЫ ОТВЕТА					
	Нет	Нет, но хотел бы это делать	Нет, но собираюсь это делать	Да, но случайным образом, не планируя	Да, но не активно	Да, делаю это активно
1. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я общаюсь со знатоками в этом деле						
2. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я знакомлюсь с профессиональными нормами и стандартами						
3. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я работаю над собой						
4. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я расширяю свои связи и контакты						

Утверждения	ВАРИАНТЫ ОТВЕТА					
	Нет	Нет, но хотел бы это делать	Нет, но собираюсь это делать	Да, но случайным образом, не планируя	Да, но не активно	Да, делаю это активно
5. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я знакомлюсь с ролями, которые предстоит играть в профессиональной среде						
6. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я стараюсь просчитать, что необходимо сделать						
7. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я посещаю профессиональные сообщества в сети Интернет						
8. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я развиваю способности и навыки						
9. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я анализирую свои способности						
10. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я стараюсь стать частью команды профессионалов						
11. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я изучаю функции, которые предстоит выполнять						
12. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я анализирую, что у меня не получается и почему						
13. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я ищу наставников и тех, кто мне поможет						
14. Изучая профессию, которую хочу освоить, я стараюсь разобраться, что необходимо, чтобы стать настоящим профессионалом						
15. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я пытаюсь просчитать, какие у меня есть ресурсы и возможности						
16. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, я обсуждаю профессиональные вопросы с друзьями или коллегами						
17. Приобщаясь к профессии, которую хочу освоить, изучая её, стараюсь понять профессиональную культуру, особенности профессионального мышления и принятия решений						
18. Изучая профессию, которую хочу освоить, я анализирую свои перспективы						

### **Оглавление самостоятельной работы**

Введение
Раздел 1. Индивидуальная жизненная ситуация респондента
Раздел 2. Построение жизненной стратегии
Раздел 3. Самоорганизация деятельности
Раздел 4. Управление временем
Раздел 5. Профессиональное самоопределение
Раздел 6. Профориентационная активность
Раздел 7. Планирование профессионального развития
Заключение

### **Титульный лист самостоятельной работы**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»  
(ННГУ)

Самостоятельная работа по дисциплине  
«Профессиональное и личностное самоопределение»

Выполнила студентка бакалавриата  
направления 37.03. 01 Психология,  
очная форма обучения,  
группа 1420Б1ПС1  
Иванова Ирина Игоревна

Преподаватель:  
Смирнова С.С.

Нижегород, 2022

Орлова Ольга Михайловна

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ:  
МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

*Учебно-методическое пособие*

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23