

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ - СОШ № 137

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
МАОУ - СОШ № 137

Протокол № 1
от «29» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ - СОШ
№ 137
С.А. Палкина

Приказ № 154
от «29» 08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Психология самоопределения»

для обучающихся 10 класса

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Психология Самоопределения» предназначена для учащихся 10 классов и направлена на формирование осознанной жизненной и профессиональной позиции. В основе курса лежит работа с Я - концепцией подростка, развитие навыков рефлексии и эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяется диагностике Я - самоотношения с использованием шкалы Пирса -Харриса, что позволяет индивидуализировать маршрут каждого участника. Интенсивный формат работы (спаренные блоки по 4 академических часа) способствует созданию доверительной атмосферы, глубокому погружению в материал и проведению полноценных тренинговых упражнений.

Введение

Переход в старшую школу знаменует собой начало этапа ранней юности — времени, когда ведущей деятельностью становится учебно -профессиональная, а главным психологическим новообразованием — личностное и профессиональное самоопределение. Десятиклассники часто сталкиваются с тревогой перед будущим, давлением со стороны социума и кризисом идентичности.

Данная программа предлагает безопасное пространство для исследования собственного «Я». Мы не просто говорим о выборе профессии, мы исследуем фундамент этого выбора — самооценку, ценности, эмоциональные паттерны и социальные навыки. Программа построена по принципу спирали: от познания себя (внутренний мир) к пониманию своего места в обществе (социальное самоопределение) и проектированию возможного будущего (жизненный выбор).

Цель программы:

Создание психологических условий для успешного личностного, социального и профессионального самоопределения старшеклассников на основе формирования позитивной и адекватной Я - концепции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Планируемые результаты освоения элективного курса «Психология самоопределения»

Личностные результаты:

1. Смыслообразование и самоопределение: Сформированность российской гражданской идентичности, готовность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на основе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Самооценка и Я-концепция: Формирование адекватной позитивной Я-концепции, самоуважения и осознанного принятия ценности человеческой жизни. Развитие способности к рефлексии как средству самопознания.
3. Эмоциональная регуляция: Снижение уровня личностной тревожности перед будущим. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Ценностно-смысловые установки: Осознание своих истинных потребностей, ценностей и «зон роста». Формирование ответственного отношения к учению и готовности к саморазвитию.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- Владение навыками целеполагания, включая постановку целей по методологии SMART, и навыками декомпозиции (архитектура будущего).

2. Познавательные УУД:

- Владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения.
- Умение анализировать результаты собственных психологических диагностик (опросник Пирса-Харриса, Холланда, «Якоря карьеры»), интерпретировать полученные данные и делать обоснованные выводы.

3. Коммуникативные УУД:

- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- Владение навыками асертивного поведения, экологичного общения, самопрезентации и противостояния манипуляциям.

Предметные результаты (Психологическая грамотность):

1. Знание теоретических основ: Понимание базовых психологических механизмов (структура Я-концепции, локус контроля, виды мотивации, проекция, механизмы психологической защиты). Знание структуры эмоционального интеллекта.

2. Понимание процесса самоопределения: Знание основных теорий профессионального выбора (Е.А. Климов, Д. Холланд, Э. Шейн), трендов рынка труда и «профессий будущего».

3. Диагностические умения: Владение понятийным аппаратом, используемым в психологии личности и профориентации.

4. Прикладные навыки: Умение применять формулы выбора профессии («Хочу — Могу — Надо»), строить матрицу выбора профессии и разрабатывать индивидуальную дорожную карту развития (личная стратегия).

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Психология самоопределения» (34 часа)

Использование диагностики Я - самоотношение Пирса – Харриса выбрана как базовый инструмент программы, так как она идеально подходит для подросткового возраста и измеряет самоотношение по шести конкретным шкалам: *поведение, интеллектуальный и школьный статус, физическая привлекательность, свобода от тревожности, популярность, счастье и удовлетворённость.

Интеграция диагностики в программу.

Входная диагностика (Начало курса):

Даёт базовый срез. Ученики получают индивидуальные конфиденциальные профили. Мы выявляем «болевые точки» (например, высокую тревожность или низкую оценку своей внешности).

Работа в интенсивах: Темы занятий напрямую перекликаются со шкалами опросника. Мы косвенно прорабатываем каждую шкалу в групповом формате (без оглашения личных результатов).

Итоговая диагностика (Конец курса):

Оценка динамики Я - самоотношения. Ученик видит свой рост и изменения в отношении к себе.

Раздел 1. Введение в психологию самоопределения (4 часа)

• Теория: • Знакомство с целями и задачами курса. Принятие правил групповой работы (конфиденциальность, правило «Стоп», «Я-высказывания», уважение). Понятие «самоопределение» как психологический феномен. Введение в структуру Я-концепции: когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Понятие рефлексии.

• Практика: • Упражнение-знакомство «Облако тегов» (самопрезентация «Кто Я?»). Проведение входной психодиагностики: методика исследования самоотношения Пирса-Харриса. Социометрия группы. Получение участниками первичной обратной связи (индивидуальные профили). Обсуждение ощущений от первичной диагностики.

Раздел 2. Многогранность моего «Я» (4 часа)

- Теория: • Проработка шкал опросника Пирса-Харриса: «Поведение», «Интеллектуальный статус», «Внешность». Различие между «Реальным Я» и «Идеальным Я». Техники самопрезентации.
- Практика: • Работа с матрицей «Окно Джохари»: исследование открытой, слепой, скрытой и неизвестной зон личности. Получение обратной связи от группы для уменьшения «слепого пятна». Арт-практика «Моя внутренняя команда» (знакомство с фигурами Внутреннего Критика, Поддерживающего Друга и Достигателя).

Раздел 3. Эмоциональный интеллект и тревожность (4 часа)

- Теория: • Работа со шкалами «Свобода от тревожности» и «Счастье» (Пирса-Харриса). Природа страха и тревоги. Понятие эмоционального интеллекта (EQ). Связь эмоций, мыслей и поведения (когнитивно-поведенческий подход).
- Практика: • Упражнение «Термометр тревоги» (субъективная оценка состояния). Освоение практик саморегуляции: «Квадратное дыхание», техники майндфулнесс. Овладение техникой «Декатастрофизация» для работы с негативными прогнозами и иррациональными установками. Рефлексия собственных эмоциональных паттернов.

Раздел 4. Мои ценности и профессиональный компас (4 часа)

- Теория: • Структура мотивации: внешняя и внутренняя. Иерархия потребностей А. Маслоу. Понятие ценности как основы выбора. Введение в теорию профессиональных типов личности Дж. Холланда и теорию карьерных ориентаций («якорей») Э. Шейна.
- Практика: • Игровое упражнение «Аукцион ценностей» (выявление индивидуальных приоритетов). Проведение профориентационной диагностики: Опросник Холланда, «Якоря карьеры» Шейна. Построение профиля профессиональных интересов. Заполнение рабочего листа «Мой ценностный компас».

Раздел 5. Профессиональное самоопределение в современном мире (4 часа)

- Теория: • Анализ современных трендов рынка труда, «Атлас профессий будущего». Понятие надпрофессиональных навыков (soft skills). Формула осознанного выбора профессии: «Хочу — Могу — Надо».
- Практика: • Построение личной матрицы выбора профессии на основе формулы. Ролевая игра-симуляция «Собеседование» (проба роли соискателя и работодателя). Игра «Шаг в профессию» (моделирование профессиональных ситуаций). Анализ дефицитов навыков.

Раздел 6. Социальное самоопределение и личные границы (4 часа)

- Теория: • Работа со шкалой «Популярность» (Пирса-Харриса). Модели поведения: пассивный, агрессивный, ассертивный. Понятие личных границ и психологических манипуляций.

- **Практика:** • **Тренинг асертивного поведения.** Отработка навыков экологичного отказа с использованием алгоритма «Я-высказывания» (Факт + Эмоция + Потребность). Упражнения на противостояние давлению и манипуляциям. Рефлексия своего стиля поведения в конфликте.

Раздел 7. Целеполагание и архитектура будущего (4 часа)

- **Теория:** • **Технология постановки целей:** критерии SMART. Понятие декомпозиции: как разбить большую цель на маленькие шаги.
- **Практика:** • **Формулирование личной цели на ближайший год и проверка ее по критериям SMART.** Построение индивидуальной визуализированной «Карты будущего» (коллаж или интеллект-карта) на период до окончания 11 класса. Определение первых трех шагов для реализации цели (ближайшие 72 часа).

Раздел 8. Оценка изменений и личная стратегия (4 часа)

- **Теория:** • **Понятие психологической динамики.** Закрепление представлений о Я-концепции.
- **Практика:** • **Проведение итоговой психодиагностики (опросник Пирса-Харриса).** Сравнительный анализ результатов с входной диагностикой, выявление зон роста. На основе полученных данных — разработка индивидуальной «Дорожной карты» до конца 11 класса (осень: выбор предметов ЕГЭ; зима: пробники; весна: подготовка). Определение круга ресурсных лиц и способов поддержки («Кто поможет, если сядет батарейка?»).

Раздел 9. Завершение программы. Рефлексия (2 часа)

- **Практика:** • **Итоговая групповая рефлексия.** Упражнения на интеграцию опыта: «Чемодан в дорогу» (письменная обратная связь от группы о ценных качествах друг друга), «Клубок» (метафора связей и поддержки). Подведение личных итогов: осознание главного инсайта и «суперсилы», открытой в себе. Составление «Обещания самому себе» на будущее. Торжественное вручение сертификатов о прохождении курса и индивидуальных профилей развития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (34 часа)

№	Тема интенсива / блока	Содержание работы теория+тренинг	Кол-во часов
1	Введение в самоопределение.	Знакомство, правила группы. Понятие Я - концепции. ДИАГНОСТИКА (2 ч): Проведение	4

		опросника Пирса -Харриса. Социометрия группы. Индивидуальная обратная связь в письменном виде.	
2	Многогранность моего «Я».	Работа со шкалами Пирса -Харриса : интеллект, внешность, поведение. Техники самопрезентации (Окно Джохари: как я воспринимаю себя и как меня воспринимают другие). Разделение идеального и реального «Я».	4
3	Эмоциональный интеллект и тревожность.	Работа со шкалами «Свобода от тревожности» и «Счастье». Природа страха и тревоги перед будущим. Практики майндфулнесс, дыхательные техники, когнитивно - поведенческие упражнения для работы с негативными установками.	4
4	Мои ценности и профессиональный компас.	Мотивация (внешняя и внутренняя). Пирамида потребностей Маслоу. ДИАГНОСТИКА (2 ч): Профориентационные методики (Опросник Холланда, Якоря карьеры Шейна). Построение профиля интересов.	4
5	Профессиональное самоопределение.	Тренды рынка труда, профессии будущего. Формула «Хочу – Могу – Надо». Матрица выбора профессии. Игры - симуляции: «Собеседование», «Шаг в профессию».	4
6	Социальное самоопределение и границы.	Работа со шкалой «Популярность». Ассертивное поведение, умение говорить «Нет». Противостояние манипуляциям. Навыки экологичного общения.	4
7	Целеполагание и архитектура будущего.	Постановка целей по SMART. Декомпозиция больших целей. Создание карты визуализации на ближайшие 2 года.	4

8	Оценка изменений и личная стратегия.	Подготовка к завершению. ДИАГНОСТИКА (2 ч): Итоговое тестирование по методике Пирса - Харриса. Сравнение результатов с первым интенсивом. Разработка индивидуальной дорожной карты до конца 11 класса.	4
9	Завершение программы. Рефлексия.	Групповая рефлексия. Упражнения на интеграцию опыта («Чемодан в дорогу», «Клубок»). Вручение сертификатов и личных профилей развития.	2
	ИТОГО:	(Включая 6 часов психодиагностики)	34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026