

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02. Психолого – педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

СУВЕРЕННОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
тема

Руководитель


подпись

Т.В. Казакова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

А.А. Меркулова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02. Психолого – педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

СУВЕРЕННОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
тема

Работа защищена « 24 » июня 20 17 г. с оценкой « удовлетв. »

Председатель ГЭК _____
подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК _____
подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия

подпись

М.В. Левчук
инициалы, фамилия

подпись

М.М. Темботова
инициалы, фамилия

Руководитель _____
подпись

Т.В Казакова
инициалы, фамилия

Выпускник А. Меркулов
подпись

А.А. Меркулова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Суверенность как личностный предиктор профессионального самоопределения подростков» содержит 51 страницу текстового документа, 41 использованный источник, 6 таблиц, 1 приложение.

СУВЕРЕННОСТЬ, СУВЕРЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ЛИЧНОСТНЫЙ ПРЕДИКТОР.

Ежегодно проводится множество исследований, посвященных тематике суверенности в подростковом возрасте. Подростковый возраст – один из самых сложных возрастов в жизни человека. Именно в этот период, согласно статистическим данным, наблюдается профессиональное самоопределение.

Цель работы: определение суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков.

Обобщая результаты исследования суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков, мы пришли к выводу, что у 30% учащихся выявлен высокий уровень суверенности, у 46,5% - средний уровень. Мы выявили, что для подростков с высоким уровнем суверенности характерно отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек, признание права личности иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими. Подростки с высоким уровнем суверенности, чаще всего выбирают такие профессии, как механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер, бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик, врачи, педагоги, психологи.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Проблема изучения суверенности и профессионального самоопределения в подростковом возрасте.....	9
1.1 Сущность понятия суверенность.....	9
1.2 Особенности профессионального самоопределения подростков.....	15
2. Экспериментальное исследование суверенности как предиктора профессионального самоопределения подростков.....	21
2.1 Организация и методы исследования.....	21
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	24
2.3 Психологическая программа, направленная на актуализацию суверенности и формирование профессионального самоопределения подростков	30
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	47
Приложение А.....	52

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в связи с изменением социально-экономической ситуации в стране особенно важным стал вопрос о профессиональном самоопределении старшеклассников, условиях и факторах, способствующих успешности этого процесса. Профессиональная деятельность в жизни человека является основной в обеспечении его социальных притязаний, самоутверждений и самореализации.

Актуальность проблемы в том, что этот выбор приходится на один из самых сложных социально-биологических периодов в жизни человека. Он связан со сменой социальных ролей, с переходом от одной системы зависимостей, связанной с детским возрастом, к другой, отчасти характеризующей уже взрослого человека, с необходимостью прогноза соответствия собственных возможностей требованиям выбранной профессии, с пубертатными сдвигами и т.д. Все эти факторы предъявляют особые требования к механизмам адаптации личности для обеспечения возможности успешно справляться с вызванными таким образом «психическими перегрузками».

Анализ практики общеобразовательных учреждений показывает, что старшеклассники испытывают значительные затруднения при выборе будущей профессии вследствие незнания технологий профессионального самоопределения, неумения проектировать свой жизненный и профессиональный путь в современных рыночных условиях. Выбираемые выпускниками профессии не в полной мере соответствуют, с одной стороны, потребностям рынка труда, а с другой, личностным качествам самих учащихся. Решение данной проблемы предполагает поиск новых подходов к организации профессиональной ориентации с учетом тех изменений, которые произошли в образовательной системе: появление новых видов образовательных учреждений, реализация профильного обучения, вариативности образования и пр. В этой связи возникает необходимость

изучения личностных характеристик, вышеупомянутых основанием для осмысленного выбора профессии. Одной из таких характеристик выступает суверенность. Проблема суверенности подростков рассматривается в работах Ю.В. Трофимовой. Необходимость изучения суверенности в контексте профессионального самоопределения подростков обусловлено выбором профессии.

Наиболее актуальным вопросом становления и трансформации психологической суверенности, временной перспективы, временных ориентаций, организации времени личности становится именно в подростковом возрасте. Для подростков, чье самосознание, система норм и ценностей продолжает формироваться в условиях, заданных социумом, проблема представления о собственных жизненных перспективах особенно актуальна в контексте личностного и профессионального самоопределения. Кроме того, у подростков наблюдается трансформация жизненной перспективы, что выражается в недифференцированности, сокращение, спутанности временных ориентаций. Характерной чертой подростков становится формирование жизненных планов в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие формирования иерархии её мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций и как результатом конкретизации целей и мотивов.

Цель исследования – определение суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков.

Объект исследования – профессиональное самоопределение подростков.

Предмет исследования – суверенность как личностный предиктор профессионального самоопределения подростков.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что, для подростков с высоким уровнем суверенности характерны такие профессии как человек-человек, человек-природа, для подростков со средним уровнем суверенности характерны такие профессии, как человек-техника. Человек-знаковая

система, человек-художественный образ, для подростков с низким уровнем суверенности, человек-природа, человек художественный образ.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме суверенности и профессионального самоопределения в подростковом возрасте, охарактеризовав особенности проявления суверенности у подростков в контексте профессионального самоопределения.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение суверенности подростков, уровня профессионального самоопределения подростков, проанализировать результаты исследования.

3. Разработать программу тренинга, направленного на актуализацию суверенности и формирование профессионального самоопределения подростков.

Методологическую основу исследования составили работы: С.К. Нартовой-Бочавер, Ю.В Трофимовой, Е. Климова.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы.
2. Эмпирические методы: «Опросник суверенности психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер; «Дифференциально-диагностический опросник» Е. Климова; «Методика профессионального самоопределения» Дж.Голланда.
3. Качественно-количественный анализ полученных данных.

Экспериментальное исследование суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков проводилось в течение 2016-2017 г. на выборке учащихся 9-х классов МБОУ СОШ№ 2 г. Лесосибирска. Количество выборки – 40 человек, в возрасте от 15 до 16 лет.

Исследование выполнялось в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь-декабрь 2016 г.) — изучение современного состояния проблемы, анализ психологической, педагогической литературы по проблеме суверенности как личностного предиктора профессионального

самоопределения подростков. В результате были определены исходные параметры исследования: его предмет, гипотеза, методология и методы, понятийный аппарат.

Второй этап (январь-март 2017 г.) — определение уровня суверенности и профессионального самоопределения подростков.

Третий этап (апрель-июнь 2017г.) — Составление и реализация тренинга, подведение итогов.

Практическая значимость работы заключается в том, что нами был проанализирован и систематизирован теоретический материал по заявленной проблеме и на его основании проведено экспериментальное изучение суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков, разработана программа тренинга на актуализацию суверенности и формирование профессионального самоопределения подростков. Полученные данные могут быть использованы педагогами, психологами в их профессиональной деятельности и студентами при организации самостоятельной работы по психологии.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 источник, и приложений. В работе содержится 6 таблиц, 1 приложение. Общий объем работы составляет 51 страницу.

ГЛАВА 1 ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ СУВЕРЕННОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Профессиональное самоопределение и его особенности в подростковом возрасте

Как считает Г.В. Андерсон: «профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры» [1].

Как говорит И.А. Винтин: «Профессиональное самоопределение тесным образом связано с понятием "профессиональная ориентация" (это многоаспектная, целостная система научно – практической деятельности общественных институтов, ответственных за подготовку подрастающего поколения к выбору профессии и решающих комплекс социально – экономических, психолого – педагогических и медико – физиологических задач по формированию у школьников профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества в кадрах высокой квалификации)» [10].

Результатом процесса профессионального самоопределения в подростковом возрасте является выбор будущей профессии. Помощь учащимся в правильном выборе профессии предполагает необходимость специальной организации их деятельности, включающей знания о себе и о мире профессионального труда с последующим соотнесением знаний о себе со знаниями о профессиональной деятельности. Эти компоненты являются

основными составляющими процесса профессионального самоопределения на этапе выбора профессии [8].

В процессе формирования профессионального самоопределения современной молодежи можно выделить следующие этапы: фантазийный этап (соответствует дошкольному возрасту); этап предварительного выбора профессии (7-10 лет); этап пробного выбора профессии (11-14 лет); этап реального выбора профессии (15-17 лет); этап профессионального обучения и этап профессионализации. На каждом из этапов профессиональное самоопределение характеризуется различной степенью сформированности [16].

С.Я. Батышев выделил ряд направлений: «К ним относятся: система профориентации, вооружающая школьников необходимыми знаниями для ориентации в мире профессий, умениями объективно оценивать свои индивидуальные особенности; диагностические методики изучения личности школьников в целях оказания индивидуальной помощи в выборе профессии; теоретические и методические основы профконсультации подростков; банк профессиокарт; системный подход к профориентации школьников; общественно-значимые мотивы выбора профессии» [5].

Однако, несмотря на некоторые положительные результаты профориентация в современных условиях всё ещё не достигает своих главных целей – формирования у учащихся профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества в кадрах, его требованиям к современному труженику [4].

Для подростков характерна устремленность в будущее. Если в 15 лет жизнь кардинально не изменилась, и подросток остался в школе, он тем самым отстрочил на 2 года выход во взрослую жизнь и, как правило, сам выбор дальнейшего пути.

В этот относительно короткий срок необходимо создать жизненный план – решить вопросы, кем быть (профессиональное самоопределение) и

каким быть (личностное или моральное самоопределение). Подросток должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

В выпускном классе дети сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых ребенок мог стать представителем любой профессии. Как говорит Г.В. Андерсонс: «Подросткам приходится ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения к профессии лежит не свой собственный, а чужой опыт – сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых, из телепередач и т.д» [3].

Этот опыт обычно абстрактен, не пережит, не выстрадан. Кроме того, нужно верно оценить свои объективные возможности – уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и, главное, свои способности и склонности [12].

То, насколько престижной окажется выбранная профессия или ВУЗ, в который подросток собирается поступать, зависит от его уровня притязаний. Существует четкая тенденция, проявляющаяся на протяжении старших классов: чем ближе школьный выпуск, тем чаще пересмотры своих жизненных планов, ниже уровень притязания. Это может быть следствием разумного отказа от беспочвенных надежд, но может быть и проявлением малодушия, страхом перед решительным шагом [2].

Поскольку в подростковом возрасте появляются планы и желания, реализация которых отсрочена, а в юности существенны коррективы, иногда новообразованием считается не само самоопределение, а психологическая готовность к нему [11].

Устремленность в будущее только тогда благотворно влияет на формирование личности, когда есть удовлетворенность настоящим. При благоприятных условиях развития старшеклассник стремится в будущее не потому, что впереди будет еще лучше.

Начинает развиваться нравственная устойчивость личности. В своем поведении подросток все больше ориентируется на собственные взгляды, убеждения, которые формируются на основе приобретенных знаний и своего жизненного опыта [9].

Знания об окружающем мире и нормах морали объединяются в его сознании в единую картину. Благодаря этому нравственная саморегуляция становится более полной и осмысленной.

Как считает В.Е. Клочко: «Процесс профессионального самоопределения включает развитие самосознания, формирование системы ценностных ориентации, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала. Личностное самоопределение человека происходит на основе освоения общественно выработанных представлений об идеалах, нормах поведения и деятельности» [20].

В настоящее время социальная ориентация во многом определяет профессиональное самосознание человека, его профессиональное самоопределение и профессиональный выбор.

Осуществление себя в профессии включает формирование образа профессии, особенно на этапе выбора сферы профессиональной деятельности.

Образ будущей профессии достаточно сложное образование, включающее эмоциональные и когнитивные компоненты. Соответствие эмоционально-оценочных компонентов существенным содержательным компонентам профессии делает выбор обоснованным и реальным. Для обоснованности профессионального выбора необходимо также, чтобы требования со стороны профессии соответствовали возможностям человека [21].

В противном случае в самосознании человека накапливается отрицательный жизненный опыт, формируются своеобразные способы

решения встающих перед ним задач — уход от проблем, их игнорирование и т.д.

Как считает О.В. Кузнецова: « подростки, обеспокоенные своим профессиональным будущим, стремящихся учиться в профессиональном учебном заведении или получить профессию в процессе работы, наблюдается опережающее развитие в оценке своих личностных качеств по сравнению с оценкой своих профессиональных качеств» [23].

Как говорит А.В. Ключко: «учащиеся лучше представляют себя как личность вообще, то есть в совокупности моральных, физических, интеллектуальных качеств, своих интересов и склонностей, но в меньшей степени имеют представления о своем профессиональном -Я" [19].

Имеющиеся различия в самооценке прежде всего касаются ее содержательных компонентов. Одни знают о себе больше, другие меньше; определенные качества личности, способности, значимые на данный момент, подвергаются анализу и оценке, другие, в силу их неактуальности, человеком не оцениваются (хотя и могут быть оценены по ряду параметров).

Существуют такие личностные свойства и качества, которые не включаются в сферу осознания и самооценки, человек просто не может оценить себя по ряду параметров.

Еще один момент, связанный с профессиональным самоопределением, изменение учебной мотивации. Подростки, ведущую деятельность которых обычно называют учебно-профессиональную, начинают рассматривать учебу как необходимую базу, предпосылку будущей профессиональной деятельности. Их интересуют, главным образом, те предметы, которые им будут нужны в дальнейшем. Если они решили продолжить образование, их снова начинает волновать успеваемость. Отсюда и недостаточное внимание к "ненужным" учебным дисциплинам, часто гуманитарным, и отказ от того подчеркнуто пренебрежительного отношения к отметкам, которое было принято среди подростков. Как считает О. М. Краснорядцева: «именно в

старшем школьном возрасте появляется сознательное отношение к учению» [22].

О. Е. Байтингер приходит к выводу: «что в возрасте 16-17 лет развитие психологической функции планирования отнюдь не завершено, оно продолжается даже после двадцатилетнего рубежа» [4].

Из этого следует в частности, что к моменту профессионального самоопределения выпускники не готовы сделать зрелый, полноценный выбор по причине недостаточной сформированности соответствующих психологических функций. Наконец, надо учитывать вмешательство личностной психодинамики, склонность принять желаемое за действительное или вытеснить неприятные ожидания.

Итак, психологические особенности профессионального самоопределения подростков является для различных исследователей предметом пристального внимания и разнопланового изучения.

Профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией и рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала [27].

Для обоснованности профессионального выбора необходимо, чтобы требования со стороны профессии соответствовали возможностям человека. В противном случае в самосознании человека накапливается отрицательный жизненный опыт, формируются своеобразные способы решения встающих перед ним задач — уход от проблем, их игнорирование и т.д.

Подростки лучше представляют себя как личность вообще, то есть в совокупности моральных, физических, интеллектуальных качеств, своих интересов и склонностей, но в меньшей степени имеют представления о своем профессиональном "Я". Доминирующая мотивация выбора профессии у юношей не подвержена изменению с возрастом. У девушек происходит

переход от мотивации на общественные нужды к общей мотивации на профессию [28].

Как говорит Е.Ю. Пряжникова: «что к моменту профессионального самоопределения подростки не готовы сделать зрелый, полноценный выбор по причине недостаточной сформированности соответствующих психологических функций» [29].

Таким образом, профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией и рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала.

1.2 Суверенность как личностный фактор профессионального самоопределения подростков

Самой известной в отечественной психологии является концепция суверенности психологического пространства С.К. Нартовой-Бочавер: «определила психологическую (личностную) суверенность как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанную на обобщенном опыте успешного автономного поведения». В последние десятилетия в отечественной психологии сформировался новый методологический взгляд на понимание бытия человека – субъектно-средовой подход к рассмотрению личности, позволяющий подойти к практическому изучению личности как психопространственного явления, характеризующейся определенной структурой и обладающей рядом свойств и качеств [24].

Ключевыми конструктами в рамках данного подхода являются понятия психологического пространства и психологической суверенности личности. С.К. Нартова-Бочавер: «указывает, что психологическое пространство, его

измерения (сектора), границы и их устойчивость могут рассматриваться и как компоненты структуры личности, и как характеристики основных аспектов ее функционирования в социуме, и как компоненты самосознания личности» [24].

Как считает С.К. Нартовой-Бочавер: «нарушения границ психологического пространства могут служить проявлением и в то же время быть причиной различных форм психических нарушений. В качестве важных составляющих личности для оценки ее психологического состояния можно рассматривать сформированность измерений психологического пространства и состояние психологических границ, их устойчивость» [25].

С.К. Нартовой-Бочавер предложена также универсальная психометрическая характеристика психологического пространства личности – его суверенность: «Пространство с целостными границами, дающее возможность его обладателю поддерживать свою личностную автономию, определяется как суверенное, а пространство с нарушенными границами как депривированное, при этом депривируется потребность в приватности, т. е. возможности управлять взаимодействием с миром» [24].

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер: «психологическое пространство развивается в онтогенезе посредством появления новых измерений, переноса своих границ в рамках уже существующих измерений (расширение области суверенности), наполнения их разным содержанием в соответствии с опытом и задачами взросления» [25].

С.К. Нартова-Бочавер: «определяет и эмпирически обосновывает следующую последовательность развития психологического пространства телесность возникает в младенчестве, личная территория и вещи – на протяжении раннего и дошкольного детства, временные привычки – с дошкольного по младший школьный возраст». Социальные связи начинают формироваться в дошкольном возрасте, вкусы и ценности – тогда же, но становятся регулятором поведения в подростковом возрасте. Отсюда следует, что хотя развитие суверенности и уточнение границ и происходит в течение

всей жизни человека, особенно интенсивно эти процессы протекают в дошкольном и подростковом возрасте [24].

В современной психологии понятия «суверенность», «суверенизация» еще не вошли в психологический тезаурус как самостоятельные категории и требуют своей объективации и содержательного наполнения. По мнению С.К. Нартовой-Бочавер: «суверенность, это способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, способность выбирать точки приложения своих возможностей, менять себя и свое жизненное пространство», способность к самополаганию благодаря имеющейся силе».

Единой трактовки суверенности нет, но вполне закономерно, что на фоне повышения интереса к проблеме продуктивности человека, появляются попытки объективировать это понятие. В столь разнообразных концепциях обнаруживается общая идея: все исследователи, размышляя о суверенности, прямо или косвенно говорят о «человеке становящемся», способном совершить «акт превосходения себя» [30].

Интересен взгляд Д.Ю. Дорофеева: «суверенность как способность самому организовывать свое существование». Д. Ю. Дорофеев показывает: «что человеческой природе присуще суверенность как особая характеристика самовластия. Быть суверенным человеком, по мнению автора, значит находиться «самоопределяемым и самополагаемым, т. е. не полагаться в своем существовании ничем, кроме своих собственных спонтанных направленностей», понимать под спонтанностью уникально-личностный способ самоорганизации» [11].

Особое место занимает «суверенность» в контексте системной антропологической психологии. В рамках концепции признается что, суверенная личность отличается от других тем, что несет ответственность за порядок и качество своего многомерного жизненного мира. Она «способна самостоятельно, без посредников выходить к культуре и вычерпывать из нее основания для сохранения и развития своего многомерного мира, т.е. самой

себя». При раскрытии содержания понятия, автор опирается не на гомеостатическую природу человека, а на гетеростаз, отражающий принципиальную неадаптивность и открытость человека, и гомеорез, проявляющийся в способности порождать такие новообразования, которые «обеспечивают устойчивость протяженного во времени процесса изменений» [6].

Как говорит Е.А. Климов: «процесс «нормального», «здорового» развития человека связывается с усложнением его системной организации, идущей по пути суверенизации его личности». Как говорит Е.А. Климов: «что суверенность как результирующая характеристика суверенизации, выступает показателем готовности и способности человека к жизненному самоопределению, а также определяет характер самореализации и жизненного самоосуществления» [18].

Общими для обозначенных выше авторских позиций является ряд моментов, принципиальных для понимания суверенности как психологического феномена. Во-первых, обнаруживается связь понятия «суверенность» с открытостью, сущностной характеристикой человека. Так С.К. Нартова-Бочавер видит функцию суверенности в саморегуляции, в сохранении: «открытости системы личности, наделяя ее способностью к селекции влияний и резистентности к воздействиям из вне». Дорофеев Д.Ю. пишет: «суверенность личности возможна не в своей замкнутости, а в открытости Иному – Богу, другому человеку, природе» [11].

В отличие от концепции С.К. Нартовой-Бочавер в системной антропологической психологии суверенность связывается не с саморегуляцией, а с саморазвитием как основанием устойчивого существования открытых систем. За саморазвитием открывается новый режим существования человека, режим становления, осмысление которого возможно только в логике понимания человека как психологической системы [31].

Суверенность обеспечивает человеку возможность породить за счет самостоятельного выхода к культуре и «вычерпывания из нее оснований для сохранения и развития своего многомерного мира» новые качества, мерности, которые детерминируют дальнейшее развитие человека. Вторым обобщающим основанием анализируемых взглядов является признание за суверенным человеком самостоятельности в общении с миром (социальным, природным).

С.Я. Батешев высказывается: «суверенность начинает пониматься как мера субъектности, связываемая с активно-преобразующими свойствами и способностями личности», как признание за человеком авторской позиции по отношению к своей жизни, который, понимая, что человек становится в результате постоянного усилия: акта мышления, выбора, совершаемого поступка, задает континуум, отражающий варианты этого становления [5].

Как говорит Х. Ремшилдт: «один из полюсов данного континуума представлен людьми, способными думать своим умом и поступать, не нуждаясь для этого во внешних авторитетах и не будучи водимыми на помочах, а противоположный полюс представлен людьми, не способными к самостоятельным решениям и действиям, которых он называет полуродившимися существами, когда нет еще человека, личности» [32].

Сложившая традиция понимать в качестве показателя развития личности самостоятельность во взаимодействии с миром как обнаруживается и при анализе суверенности. Суверенная личность, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер: «способна самостоятельно управлять своим психологическим пространством, потеря же приватности приводит к деструктивным последствиям. Механизмом достижения суверенности автор рассматривает сепарацию, проявляющуюся в отделении от физической и социальной среды и ее отдельных объектов, в том числе и родителей» [24].

По мнению В.Е. Клочко: «суверенная личность, способна именно самостоятельно, без посредников обеспечивать собственное становление». В.Е. Клочко акцентирует внимание на том: «что, суверенность не

врожденное качество, оно приобретается и наращивается за счет развивающих отношений со взрослыми, в рамках совмещенной психологической системы «ребенок-взрослый» [20].

Как считает Ю.А. Сардушкина: «Суверенизация чаще всего проявляется как растущая самостоятельность и независимость от взрослого (родителя, учителя, педагога), а содержательно может быть рассмотрена в качестве процесса постепенного освобождения от развивающих отношений со взрослым, сначала через процессы персонализации, а позже и индивидуализации, где и происходит укрепление, отстаивание и освоение своего права на самоосуществление». Как говорит Ю.А. Сардушкина: «важным моментом в анализе суверенности становится понимание того, что она обеспечивает, с одной стороны, усвоение форм культуры, мерностей социального бытия, а с другой – овладение собой как субъектом жизни, управление своей жизнью и своим развитием» [33].

Как говорит С.К. Нартова-Бочавер: «Суверенность личности может быть понята в качестве показателя становления как процесса постепенного обретения способности к самостоятельному взаимодействию с культурой (предметным и социальным миром), посредством которого обеспечивается системное усложнение жизненного мира человека и устойчивость процесса изменений на протяжении всей жизни человека» [25].

В свою очередь, самодетерминация проявляется в суверенизации поведения. Д.Ю. Дорофеев подчеркивает: «что содержание понятия суверенности в процессе жизнеосуществления человека определено в процессуально-динамическом ключе, позволяющем описать его в контексте таких характеристик, как хромотопичность, континуальность, протяженность «место-времени» и выступает условием сохранения подвижной устойчивости человека как психологической системы, обеспечивая тем самым возможность реализации проекта жизни во временной перспективе» [13].

Таким образом, суверенность определяется как возможность самостоятельного выхода в культуру и взаимодействия с ней без

посредников, возможность человека к «овладению собой», опираясь на собственные ценностно-смысловые координаты приводящая к усложнению пространства и самоорганизации. Как Говорит С.К. Нартова-Бочавер: «в психологической суверенности проявляется в усилении саморегуляции человека в процессе жизненного самоосуществления личности и самодетерминации - способности выбирать и иметь выбор, возможности учитывать, как собственный внутренний выбор человека, так и объективно существующие ограничения для свободы выбора».

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУВЕРЕННОСТИ КАК ЛИЧНОСТНОГО ПРЕДИКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Целью экспериментального исследования выступило определение суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 2, г. Лесосибирск. Выборка исследования представлена подростками в возрасте от 15 до 16 лет в количестве 40 человек: 20 мальчиков и 20 девочек.

Были использованы следующие методики:

- «Опросник суверенности психологического пространства»

С.К. Нартовой-Бочавер;

- «Дифференциально-диагностический опросник» Е. Климова

- «Методика профессионального самоопределения» Дж. Холланда

Рассмотрим сущность выбранных нами методик.

1. Опросник суверенности психологического пространства С.К. Нартовой-Бочавер:

«Методика предназначена для диагностики суверенности психологического пространства личности. При помощи опросника Суверенности психологического пространства личности (СППЛ) мы имеем возможность продиагностировать сохранность личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья. Если обнаруживается их нарушение или избыточная прочность, то мы имеем возможность предсказать качество и основное содержание психологических трудностей, которые переживает субъект. Эти трудности могут тяготеть к невротическому полюсу в случае депривированности или к психотическому – в случае сверхсуверенности. Кроме того, методика позволяет определить наиболее разрушенные и наиболее сохраненные сектора психологического

пространства человека, что даёт нам знать о типичных для него способах стихийного психологического совладания и ресурсах личности».

Диагностические шкалы опросника.

1. Суверенность физического тела (СФТ) человека констатируется в отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность - в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей.

2. Суверенность территории (СТ) означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность - отсутствие территориальных границ.

3. Суверенность мира вещей (СВ) подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность - непризнание его права иметь личные вещи.

4. Суверенность привычек (СП) - это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность - насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок.

5. Суверенность социальных связей (СС) выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность - контроль над социальной жизнью человека.

6. Суверенность ценностей (СЦ) подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, а депривированность - насильственное принятие неблизких ценностей.

Опросник состоит из 80 вопросов.

2. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО), он же опросник Климова на профориентацию, предназначен для выявления предрасположенности человека, которая выражается в его ценностных ориентациях, к определенным типам профессий.

1. Ч-Ч — профессии типа «человек — человек» (воспитанием, обучением, тренировкой других людей -воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту, медицинским обслуживанием людей и уходом за ними врач, зубной техник, медицинская сестра);
2. Ч-Т — профессии типа «человек — техника» (преобразованием деталей, изделий, механизмов – изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно – сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно – отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);
3. Ч-П — профессии типа «человек — природа» (преобразованием, переработкой – садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик, обслуживанием, охраной флоры и фауны – работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
4. Ч-ЗС — профессии типа «человек — знаковая система» (преобразованием, расчетом, сортировкой – бухгалтер, экономист, почтальон, шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов-стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
5. Ч-ХО — профессии типа «человек — художественный образ» (с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений – мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.)

Опросник состоит из 20 утверждений.

3. «Методика профессионального самоопределения» Дж. Холланда

На основе установления основных компонентов направленности: интересов и ценностных ориентации — Дж. Холланд выделил шесть профессионально ориентированных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (ориентированный на общепринятые нормы

и традиции), предпринимательский и художественный. Каждый тип личности ориентирован на определенную профессиональную среду:

1. реалистический — на создание материальных вещей, обслуживание технологических процессов и технических устройств;
2. интеллектуальный — на умственный труд;
3. социальный — на взаимодействие с социальной средой;
4. конвенциональный — на четко структурированную деятельность;
5. предпринимательский — на руководство людьми и бизнес;
6. художественный — на творчество.

Методика состоит из 42 утверждений.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Полученные в ходе обследования данные были обработаны в соответствии с правилами, заданными методиками. Нами был произведен количественный и качественный анализ.

По итогам диагностики подростков по методике СППЛ была составлена таблица 1.

Таблица 1- Выраженность суверенности у подростков

Низкий ур. суверенности	Средний ур. суверенности	Высокий ур. суверенности
23,5% (5ч.)	46,5% (13ч.)	30% (11ч.)

Группа подростков с низким уровнем суверенности 23,5% (5 ч.) характеризуется переживанием дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отправление его физиологических потребностей, отсутствием территориальных границ, непризнанием его прав иметь личные вещи, насильственными попытки изменить комфортный для субъекта распорядок, контролем над социальной жизнью человека, насильственным принятием не близких ценностей.

Подростки со средним уровнем суверенности 46,5% (13 ч.) характеризуются уважением к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, принятием временной формы организации жизни человека, свободой вкусов и мировоззрения.

Подростки с высоким уровнем суверенности 30% (11 ч.) характеризуются отсутствием попыток нарушить его соматическое благополучие, переживанием безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), признанием права личности иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими.

Для выявления специфики суверенности и ее измерений были подсчитаны показатели по каждой шкале в каждой из трех групп подростков. Таблица 2 – Результаты диагностики измерений суверенности у подростков с низким уровнем

Уровни/шкалы	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Высокий	-	-	-	-	-	-
Средний	-	-	-	-	-	-
Низкий	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Группа подростков с низким уровнем суверенности 100% (5 ч.) характеризуется повышенным переживанием дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, раздражением, принуждением в отпращивании его физиологических потребностей, не умением отстаивать свои территориальные границы, непризнанием своего права иметь личные вещи, насильственным изменением комфортного для субъекта распорядка, насильственным принятием для него не близких ценностей.

Таблица 3 – Результаты диагностики измерений суверенности у подростков со средним уровнем.

Уровни/шкалы	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Высокий	-	-	-	-	-	-
Средний	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Низкий	-	-	-	-	-	-

Подростки со средним уровнем суверенности 100% (13ч.) характеризуются уважением к личной собственности человека, принятием временной формы организации жизни другого человека, свободой вкусов и своего мировоззрения.

Таблица 4 – Результаты диагностики измерений суверенности у подростков с высоким уровнем

Уровни/шкалы	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Высокий	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Средний	-	-	-	-	-	-
Низкий	-	-	-	-	-	-

Подростки с высоким уровнем суверенности 100% (11ч.) характеризуются отсутствием попыток нарушить свое и другого человека соматическое благополучие, переживанием чужой безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), признанием на права иметь друзей и знакомых, которые не одобряются близкими.

Таблица 5 – Результаты диагностики подростков по методике «Дифференциально-диагностический опросник» Е. А. Климова (чел., %)

Уровни суверенности	Ч-Ч	Ч-Т	Ч-П	Ч-ЗС	Ч-ХО
Высокий	5 (23,5%)		6 (9,5%)		
Средний		5 (23,5%)		5 (23,5%)	3 (7,5%)
Низкий			3 (7,5%)		2 (5%)

Условные обозначения:

Ч-П – «человек – природа»;

Ч-Т – «человек - техника»;

Ч-Ч – «человек-человек»;

Ч-ЗС – «человек – знаковая система»;

Ч-ХО – «человек – художественный образ».

Диагностика профессиональных предпочтений проводилась в соответствии с условно выделенными группами подростков по уровню суверенности.

Подростки с низким уровнем суверенности демонстрируют предпочтения в выборе профессий Ч-П (3ч), Ч-ХО (2ч). 3 человека (7, 5%) выбрали профессии, связанные с природой, такие люди обладают терпением, настойчивостью, готовы работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях. 2 человека (5%) выбрали профессии, связанные с художественным образом, что говорит, что такие люди имеют художественные способности, развитое зрительное восприятие, наблюдательность, хорошую зрительную память, творческое воображение, знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

Подростки со средним уровнем суверенности демонстрируют предпочтения в выборе профессий Ч-Т (5ч), Ч-ЗС (5ч), Ч-ХО (3ч). 5 человек (23,5%) выбрали профессии, связанные с техникой, что позволяет сделать вывод, что такие люди обладают хорошей координацией движений, у них точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие, развитое техническое и творческое мышление и воображение, такие люди умеют переключать и концентрировать свое внимание, хорошо развита наблюдательность. 5 испытуемых (23,5%) выбрали профессии, связанные со знаковой системой, что позволяет нам сделать вывод о том, что они обладают хорошей оперативной и механической памятью, способностью к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале, хорошим распределением и переключением внимания, точностью восприятия, умением видеть то, что стоит за условными знаками, усидчивостью, терпением, логическим мышлением. 3 человека (7, 5%) выбрали профессии, связанные с художественным образом, что говорит о том, что такие люди могут создавать, проектировать художественные произведения, воспроизводить, изготавливать различные изделия по образцу, размножать художественные произведения в массовом производстве.

Подростки с высоким уровнем суверенности демонстрируют предпочтения в выборе профессий Ч-Ч (5 ч), Ч-П (6 ч). 5 человек (23,5%) выбрали профессии, связанные с человеком, что позволяет нам говорить, что такие люди стремятся к общению, умеют легко вступать в контакт с незнакомыми людьми, обладают устойчивым самочувствием при работе с людьми, доброжелательностью, отзывчивостью, умением сдерживать эмоции, способностью анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способностью разбираться во взаимоотношениях людей, умением улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие, способностью мысленно ставить себя на место другого человека, умением слушать, учитывать мнение другого человека, способностью владеть речью, мимикой, жестами, у таких людей хорошо развита речь, способность находить общий язык с разными людьми, умением убеждать людей, такие люди аккуратны, пунктуальны, собраны, хорошо владеют знанием психологии людей. 6 человек (9,5%) выбрали профессии, связанные с природой, что говорит о том, что они умеют изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных, что такие люди хорошо разбираются в растениях, животных, умеют проводить профилактику заболеваний растений и животных.

Таблица 6 – Результаты диагностики подростков по методике профессионального самоопределения Дж. Холланда

Уровни суверенности/ типы личности	Реалистичный	Интеллектуальный	Социальный	Конвенциональный	Предприимчивый	Художественный
Высокий	3 (7,5%)		5 (23,5%)		3(7,5%)	
Средний		4 (10%)		9 (24%)		
Низкий						5 (23,5%)

Подростки с низким уровнем суверенности – 5 человек (23,5%) относятся к художественному типу личности, т.е. такие люди обладают воображением и интуицией, эмоциональным сложным взглядом на жизнь, независимостью, гибкостью и оригинальностью мышления, у них хорошо

развиты двигательные способности и восприятие, таким людям подходят такие профессии как, музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер.

Подростки со средним уровнем суверенности – 4 человека (10%) относятся к интеллектуальному типу личности, т.е. такие люди имеют аналитический ум, отличаются независимостью и оригинальностью суждений, гармоничным развитием языковых и математических способностей, критичностью, любознательностью, склонностью к фантазии, интенсивной внутренней жизнью, низкой физической активностью, таким людям подходят следующие профессии физик, астроном, программист. 9 человек (24%) относятся к конвенциональному типу личности, такие люди отличаются способностью к переработке числовой информации, стереотипным подходом к проблемам, консервативным характером, подчиняемостью, зависимостью, следованием обычаям, комфортностью, исполнительностью, преобладанием математических способностей, таким людям подходят следующие профессии бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий.

Подростки с высоким уровнем суверенности – 3 человека (7,5%) относятся к реалистическому типу личности, такие люди отличаются активностью, агрессивностью, деловитостью, настойчивостью, практическим мышлением, развитыми двигательными навыками, пространственным воображением, техническими способностями, таким людям подходят следующие профессии механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер. 3 человека (7,5%) относятся к предприимчивому типу личности, т.е. они обладают энергией, импульсивностью, энтузиазмом, предприимчивостью, агрессивностью, готовностью к риску, оптимизмом, уверенностью в себе, преобладанием языковых способностей, развитыми организаторскими способностями, таким людям подходят следующие профессии бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик.5

человек (23,5%) относится к социальному типу личности, что характеризует таких людей гуманностью, способностью к сопереживанию, активностью, зависимостью от окружающих и общественного мнения, приспособлением, решением проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладанием языковых способностей, такие люди чаще всего работают в таких сферах, как врачи, педагоги, психологи.

Мы можем определенно говорить о том, что суверенность подростка развивается в зависимости от степени общения, и выбора профессии при нарушении, которого возможно развитие депривации подростка, что выражается в снижении степени адаптированности, самостоятельности, ощущении защищенности, толерантного отношения к другим.

2.3 Психологическая программа, направленная на актуализацию суверенности и формирование профессионального самоопределения подростков

Тренинговые занятия направлены на развитие профессионального самоопределения и прежде всего, на коррекцию и развитие существующей системы выбора профессий.

Цель тренинга: создание профессионального самоопределения для развития ценностного отношения к профессиям.

Задачи:

1. Способствовать развитию системы знаний о специфике будущей профессии;
2. Способствовать осмыслению побуждений, целей, идеалов, профессионально значимых знаний, ценностей как общепринятых, так и индивидуально значимых;
3. Способствовать развитию профессионального самоопределения, и выбора профессий у подростков.

Форма проведения: тренинг.

Программа предназначена для учащихся 9-х классов.

Количество занятий – 10 занятий, продолжительность каждого составляет 45 – 50 минут.

Структура занятий определена следующим образом:

1. Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал. Далее следует «разминка», с целью повышения уровня активности в группе.

2. Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно передвигаться и проводить различные упражнения. Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Материалы и оборудование: магнитофон, запись спокойной, легкой музыки; скрепки, кнопки; средства создания изображения: фломастеры, карандаши, краски, цветная бумага, клей, кисточки, ножницы, линейки и др.; много бумага формата А4 и ватманы; бланк «Откровенно говоря» для каждого и др.

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия - игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

- принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;

- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

- принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Занятие №1

Тема: «Кто я?»

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Задачи:

1. Познакомиться с группой, создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.

2. Установить принципы работы в группы.

3. Формировать первое впечатление друг о друге.

Структура занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Будем знакомы».

2. «Декларации о правах участника нашей группы».

3. Упражнение «20 – Я».

Цель упражнения: развитие целостного представления о себе, развитие навыков самопознания.

Каждый член группы индивидуально в течении 15 минут, на листе бумаге записывает 20 позиций относительно того кем он является, начиная со слова «Я – ...». По окончании выполнения задания, каждый зачитывает высказывания относительно своего представления о себе. Упражнение заканчивается рефлексией, по итогам которой каждый для себя должен ответить на вопросы: что дало это упражнение? что нового ты о себе узнал?

4. Рефлексия занятия.

Занятие №2

Тема: «Моё призвание».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Задачи:

1. Развитие представлений студентов о профессионально значимых качествах и ценностях профессии психолог.

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Призвание».

Цель упражнения: образная рефлексия актуальной потребности профессиональных достижений.

Участникам тренинга предлагается подумать над понятием «призвание». Вопросы для обсуждения: что такое призвание? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? На упражнение отводится 20 минут.

3. Упражнение «Если бы...»

Цель упражнения: побуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению.

Обсуждение происходит по кругу. Начинать нужно со слов «если я стану психологом, то я ...». Каждый участник должен продолжить эту фразу

определяя позитивные стороны профессии – психолог. На упражнение отводится 20 минут.

4. Рефлексия занятия.

Занятие №3

Тема: «Профессия – психолог».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Задачи:

1. Развитие представлений студентов о профессионально значимых качествах и ценностях профессии психолог.

Структура занятия:

1. Приветствие.

2. Упражнение «Портрет моей работы».

Цель упражнения: получить представление как участники тренинга видят свою работу в перспективе.

Участникам необходимо разбиться на небольшие группы по 4 – 5 человек, каждый из них должен описать, как он видит свою будущую работу. Для описания можно использовать метафоры, аналогии, образы из телевизионных шоу, фильмов и т.д.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: как вы действительно видите свою работу? Как ваши семья и родственники относятся к вашей работе? Как ваши клиенты видят вашу работу? На упражнение отводится 30 – 35 минут.

3. Рефлексия занятия.

Занятие №4

Тема: «Профессиональные качества».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Задачи:

1. Развитие представлений студентов о профессионально значимых качествах и ценностях профессии психолог.

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Отдел кадров».

Цель упражнения: развитие навыков распознавания профессиональной пригодности кандидата при приеме на работу.

Участникам тренинга необходимо представить, что каждый из них начальник отдела кадров, перед которым стоит задача отобрать сотрудников на должность психолога. Для этого необходимо определить: каковы функциональные обязанности этого сотрудника (перечислить и записать)? По каким качествам и характеристикам вы будите отбирать сотрудников на эту должность? Каковы ваши требования?

Необходимо составить два списка:

1. Перечислите 10 качеств, которыми должен обладать «идеальный кандидат» на должность психолога с точки зрения работодателя.
2. Перечислите 10 качеств или причин, которые мешают получить работу психолога с точки зрения работодателя. На упражнение отводится 30 минут. По итогам индивидуальной работы проводится групповое обсуждение составленных списков.

3. Рефлексия занятия.

Занятие №5

Тема: «Естественный отбор».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Задачи:

1. Развитие представлений студентов о профессионально значимых качествах и ценностях профессии психолог.

Структура занятия:

1. Приветствие.

2. Упражнение «Конкурент».

Цель упражнения: представить образ вашего конкурента в борьбе за вакантную должность психолога.

Индивидуально на листе бумаге необходимо описать его по следующим позициям: пол, возраст, семейное положение, образование, последнее место работы, опыт работы, личностные и профессиональные качества. Далее необходимо проранжировать качества: по степени важности с точки зрения работодателя; с точки зрения «идеального» кандидата на место психолога; со своей точки зрения. На упражнение отводится 30 минут. Групповое обсуждение.

3. Рефлексия занятия.

Занятие №6

Тема: «Картина будущего».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Задачи:

1. Помощь в осознании и ценностного принятия себя, ценностей окружающего мира к ценностному осознанию себя в социуме.

Структура занятия:

1. Приветствие.

2. Упражнение «Звездный час».

Цель упражнения: осознание жизненных и профессиональных ценностей.

Участники по очереди высказываются о своих представлениях, о «звездном часе» психолога. Тренер при этом не должен как – то критиковать эти представления. Далее организуется обсуждение, чьи же представления о самом большом счастье для представителя данной профессии оказались наиболее характерными и правдивыми. Поскольку такие представления носят в основном субъективный характер, не следует стремиться к полной объективности обсуждения. Смысл упражнения заключается в том, чтобы

актуализировать представления тренинговой группы о радостях работы психолога и в тактичной и ненавязчивой форме, подкорректировать эти представления. На упражнение отводится 20 минут.

3. Упражнение «Хвастуны».

Цель упражнения:

Каждому игроку дается задание: придумать наиболее интересный для себя профессиональный жизненный стереотип. На отдельном листе бумаги в течение 5 – 7 минут написать название этого стереотипа и выписать 2 – 3 наиболее характерных счастливых мгновения из жизни этого стереотипа. Далее выбирается два игрока, которые разыгрывают ситуацию встречи двух друзей, хвастающихся друг другу своей прекрасной работой, которая делает их жизнь счастливой. По итогам упражнения проводится обсуждение. Важно донести до группы, что очень часто люди выбирают не столько профессию, сколько образ жизни, тот или иной стереотип или социальную роль. На упражнение отводится 25 минут.

4. Рефлексия занятия.

Занятие №7

Тема: «Любимая работа».

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Задачи:

1. Развитие представлений студентов о профессионально значимых качествах и ценностях профессии психолог.

Структура занятия:

1. Приветствие.

2. Упражнение «Моя любимая работа».

Цель упражнения: помочь выделить позитивные стороны в профессиональной деятельности, осознать возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствие.

Участникам предлагается подумать о том, какая работа доставляет им удовольствие. Необходимо рассказать группе, на какой должности им хотелось бы работать и почему. А также ответить на вопросы: что в вашей работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение? Групповое обсуждение. На упражнение отводится 30 минут.

3. Упражнение «Профессия как ценность». Обсуждение.

4. Рефлексия занятия.

Занятие № 8.

Тема: «Анализ видеосюжетов»

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 50 минут.

Задачи. Развитие наблюдательности, сензитивности, расширение представлений о суверенности психологических границ другого человека.

Процедура. Предлагается просмотреть следующие видеофрагменты: «Авария – дочь мента», «Розыгрыш», «Ключ без права передачи», «Географ глобус пропил», «Дорогая Елена Сергеевна» и на листе бумаги ответить на следующие вопросы:

- 1.Нарушаются ли психологические границы главных героев?
- 2.Если да, то, каким образом?
- 3.Какие компоненты психологической суверенности прослеживаются в каждом видеосюжете?

Занятие № 9.

Тема: «Голос моего тела»

Упражнение «Танцуют части тела»

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 10 минут.

Задачи. Снижение напряженности; повышение настроения.

Процедура. Группа становится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует, выбранной им частью тела. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Участники круга стараются повторить этот танец. Через несколько минут участники меняются. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

Упражнение «Рисунок тела»

Задача. Выражение своих чувств, эмоций, ощущений.

Время: 30 минут.

Процедура. Участники делятся по парам. Один из участников пары ложится на лист и его обрисовывают. Затем на нарисованной фигуре участники в парах прорисовывают свои чувства и ощущения, отмечая их определенными цветами или символами.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнения?
2. Какие ощущения и эмоции возникали во время релаксации? В какой части тела они были сосредоточены?
3. Возникали ли у вас новые эмоции во время рисования?

Упражнение «Тематические танцы»

Задачи. Расслабление тела; снятие мышечных зажимов.

Время: 15 минут.

Процедура. Группа делится на две части, каждая команда получает задание станцевать на определенную тему, например: танец радости, танец страха и т.д.

Рефлексия.

Задачи. Получение обратной связи; подведение итогов занятия.

Время: 5 минут.

Процедура. Участникам предлагается ответить на вопросы: что Вам понравилось на прошедшем занятии? Почему? Самые значимые эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться? Ваши замечания и пожелания?

Занятие № 10.

Тема: «Обострение ощущения тела»

Аудитория: учащиеся 9-х классов.

Продолжительность занятия: 15 минут.

Упражнение «Свободный танец»

Процедура. Группа может рассредоточиться по аудитории. Каждый участник танцует свой произвольный танец. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Задача. Тренировка навыков взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Время: 20 минут.

Процедура. Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. "Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д."

Упражнение «Групповая скульптура»

Задачи. Снятие напряжения, создание благоприятного взаимодействия.

Время: 25 минут.

Процедура. Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

Рефлексия.

Задачи. Получение обратной связи; подведение итогов занятия.

Время: 5 минут.

Процедура. Участникам предлагается ответить на вопросы:

1. Легко ли вам было выполнять задания?
2. Что вы можете сказать о вашем эмоциональном состоянии на данный момент?
3. Расскажите о ваших чувствах?

4. Сравните и проанализируйте свои ощущения и чувства до занятия и после. Что поменялось?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией и рассматривается как сложный динамический процесс формирования личностью системы своих основополагающих отношений к профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования им адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала.

Отсутствие мировоззренческого выбора в юности, смешение ценностей не позволяет личности найти свое место в мире человеческих отношений, затрудняет процесс профессионального самоопределения и не способствует таким образом ее психическому здоровью.

Образ будущей профессии достаточно сложное образование, включающее эмоциональные и когнитивные компоненты. Соответствие эмоционально-оценочных компонентов существенным содержательным компонентам профессии делает выбор обоснованным и реальным. Для обоснованности профессионального выбора необходимо также, чтобы требования со стороны профессии соответствовали возможностям человека. В противном случае в самосознании человека накапливается отрицательный жизненный опыт, формируются своеобразные способы решения встающих перед ним задач — уход от проблем, их игнорирование и т.д.

Для эффективного профессионального выбора необходимы: дифференцированность Я-концепции субъекта профессионального развития, доверие к себе; рациональность решения жизненных задач; достижение автономии; ориентация на будущее; сформированность профессиональных интересов и общих трудовых навыков; некоторый опыт практической работы. На основе описания зрелых профессиональных установок конструируются средства диагностики их индивидуально-специфических проявлений.

Личные профессиональные планы выпускника школы, его способности и склонности часто не учитываются при выборе специальности. У большинства молодых людей выбор профессии основывается на существующих в обществе стереотипах, что мешает найти себя в мире профессий и создает психологические трудности.

Нами было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков, на базе МБОУ «СОШ № 2» г. Лесосибирска, среди учащихся девярых классов. В качестве диагностического инструментария были использованы методики: «Опросник суверенности психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер, «Дифференциально-диагностический опросник» Е. Климова, «Методика профессионального самоопределения» Дж. Холланда.

Анализируя результаты проведенного нами экспериментального исследования по изучению суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков, мы условно распределили всех испытуемых на 3 группы: 1 группа (30%) – с высоким уровнем суверенности, данные испытуемые характеризуются отсутствием попыток нарушить свое соматическое благополучие, такие люди сильно переживают безопасность физического пространства, на котором находится человек; для испытуемых второй группы (46,5%) со средним уровнем суверенности характерны такие качества как уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, принятием временной формы организации жизни человека, свободой вкусов и мировоззрения другого человека; испытуемые с низким уровнем суверенности, находящиеся в третьей группе – (23,5%), характеризуются сильным переживанием дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отправлении его физиологических потребностей.

Все подростки с низким уровнем суверенности относятся к художественному типу личности, что позволяет говорить, что такие люди

обладают воображением и интуицией, эмоциональным сложным взглядом на жизнь, независимостью, гибкостью и оригинальностью мышления, хорошо развиты двигательные способности и восприятие, таким людям подходят такие профессии как, музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер. Такие подростки характеризуются невозможностью конструктивно планировать свое будущее.

Подростки со средним уровнем суверенности чаще всего выбирают такие профессии, которые связаны с техникой (5 ч; 23,5%), знаковой системой (5 ч; 23,5%), с художественным образом (3 ч; 7,5%). Таким подросткам подходят такие профессии как физик, финансист, программист, экономист.

Подростки с высоким уровнем суверенности чаще всего выбирают такие профессии, которые, связанные с человеком - 5 ч. (23,5%), с природой - 6 ч. (9,5%). Таким подросткам подходят также профессии как агроном, садовник, врач, педагог, психолог.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что понимание и осознание суверенности как личностного предиктора профессионального самоопределения подростков, и проведенный психологический тренинг помогут подростком правильно сделать выбор будущей профессии, и быть успешным в своей деятельности. Задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, реализованы в ходе экспериментального исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИК

1. Андерсонс, Г. В. Проблема профессионального самоопределения учащихся старших классов профильной школы / Г. В. Андерсонс // Проблема современного образования в школе и вузе: Сборник материалов международной конференции. – УлГПУ, Ульяновск, 2004. - С. 305-310
2. Андерсонс, Г. В. Индивидуализация профильного обучения школьников / Г. В. Андерсонс // Гуманизация образования. – 2007. – № 3. – С. 94-99.
3. Андерсонс, Г. В. Концептуальное обоснование содержания педагогической поддержки старшеклассников в выборе будущей профессии / Г. В. Андерсонс // Человек и общество: на рубеже тысячелетий: Международный сборник научных трудов / Под общей ред. проф. О. И. Кирикова, – Выпуск 37. – ВГПУ Воронеж, 2006. – С. 397-400
4. Байтингер, О. Е. Психологические детерминанты переживания будущего как проблемы в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / 19.00.13 / Байтингер Оксана Евгеньевна. Санкт-Петербург. - 2006. – 117 с.
5. Батышев, С. Я. Профессиональная педагогика: Учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям и направлениям / под редакцией академиков РАО С. Я. Батышева, А. М. Новикова Изд. 3-е, перераб. – Москва: Из-во ЭГВЕС, 2009. - 455 с.
6. Велумян, Н. А. Влияние школьных интересов на профессиональное самоопределение личности / Н. А. Велумян // В кн.: Материалы международной научно-практической конференции «Личность и общество: проблемы философии, психологии и социологии». – Пенза, 2010. - С. 91-94.
7. Велумян, Н. А. Роль социального статуса семьи в профессиональном самоопределении подростков / Н. А. Велумян // В кн.: Материалы 2-ой

международной научно-практической конференции «Риски современности». Кемерово, 2010. - С. 125-127.

8. Велумян, Н. А. Особенности профессионального самоопределения подростков. Преемственность поколений / Н. А. Велумян // В кн.: Материалы 4-ой международной научной конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Молодежь в начале 21 века: основные ценности, позиции, ориентиры». - Самара, 2010. - С. 29-31.

9. Велумян, Н. А. Роль суверенности в профессиональном самоопределении подростков / Н. А. Велумян // Вестник КГУ. – 2012. – Т. 18. – № 2. - С. 86-89.

10. Винтин, И. А. Особенности социального самоопределения подростков / И. А. Винтин // Социс. - 2004. - № 2. - С. 98-103.

11. Дорофеев, Д. Ю. Проблемы современной философской антропологии: спонтанность и суверенность человека / Д. Ю. Дорофеев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С Пушкина. - 2009. – Т. 2. – № 3. - С. 35-38

12. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение подростков / Е. И. Головаха // Киев, 1988. – 190 с.

13. Дорофеев, Д. Ю. Философско-юридические основания понятия суверенности / Д. Ю. Дорофеев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург. - 2009. № 110. - С. 79-90.

14. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: - Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.

15. Иванова, Л. С. Психология развития: учебное пособие / Л. С. Иванова. – Санкт Петербург : Академия, 2010. - 418 с.

16. Ильина, О. Б. Профессиональное самоопределение современных подростков: проблемы и пути их решения / О. Б. Ильина // Психологическая наука и образование. – Москва : 2014. - № 3. – С. 1-9

17. Кисельман, М. В. Портфолио как средство отражения процесса профессионально-личностного развития подростков / Кисельман М.В. Методические материалы для преподавателей. - Смоленск.: СПЭК, 2007. – 320 с.
- 18.Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения молодежи / Е. А. Климов. - Ростов- на Дону, 2006. – 283 с.
19. Ключко, А. В. Проблема личности в психологии в контексте понимания человека как открытой системы : дисс. ... канд. психол. наук. / 19.00.01 // Ключко Алина Витальевна. – Барнаул, 2001. – 167 с.
20. Ключко, В. Е. Психология инновационного поведения / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский. – Томск: ТГУ, 2009. – 240 с.
21. Ключко, В. Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский. Томск : ТГУ, 1999. – 154 с.
- 22.Красноярцева, О. М. Психологическое содержание экспертизы образовательных инноваций / О. М. Красноярцева. // Вестник ТГУ.- 2008. – № 306. - С. 156-159
23. Кузнецова, О. В. Представления подростков о профильной школе / О. В. Кузнецова // Современная психология: теория и практика: Материалы I международной научно-практической конференции 29-30 июня 2011. Москва: Институт стратегических исследований. - 2011. – С. 113–117
24. Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова-Бочавер // Санкт-Петербург: Питер, - 2008. – 450 с.
25. Нартова-Бочавер, С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал – 2003. – № 6. – С. 89-93
26. Особенности профессионального самоопределения в юношеском возрасте. – Электронный курс – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5430588/page:31/>

27. Прокопенко, И. Г. Теоретические основы структуры психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению / И. Г. Прокопенко // Перспективы развития гуманитарных наук XXI века: теория и практика: Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием 16 ноября 2007. – Владимир. - 2007. – С. 104-106

28. Прокопенко, И. Г. Изучение представлений студентов о карьерном росте. / И. Г. Прокопенко // Основные направления повышения эффективности экономики, управления и качества подготовки специалистов: сборник статей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза : Приволжский Дом знаний. - 2008. – С. 234-236

29. Пряжникова, Е. Ю. Проблема профессионального становления личности / Е. Ю. Пряжникова, Т. А. Егоренко // Современная зарубежная психология - 2012. - № 2. - С. 111–122.

30. Русалов, В. М. Характерологические особенности и школьные интересы у подростков / В. М. Русалов, Н. А. Велумян // Вопросы психологии - 2012. - № 3. – С. 12 —21

31. Русалов, В. М. О соотношении профессиональных предпочтений с учебными интересами в подростковом и раннем юношеском возрасте / В. М. Русалов, Н. А. Велумян // Научное мнение. - 2013. - № 4. - С. 218-222.

32. Ремшилдт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшилдт. - Москва: Мир, 1994. - 317 с.

33. Сардушкина, Ю. А. Повышение эффективности профориентационной работы среди учащихся старших классов в системе профилизации школы / Ю. А. Сардушкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 6. – С. 126–132.

34. Сардушкина, Ю. А. Развитие умения делать выбор как основной элемент профориентационной работы / Ю. А. Сардушкина // Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. – 2011. – № 9 (28). – С. 142–146.

35. Сардушкина, Ю. А. Организационно-педагогические условия, необходимые для проведения результативной профориентационной работы среди старшеклассников выбора профессий / Ю. А. Сардушкина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011. – №4 (33).– Т. 1. – С. 115–118

36. Сардушкина, Ю. А. Факторы, влияющие на выбор профессии, совершаемый старшеклассниками, в процессе проводимой с ними профориентационной работы / Ю. А. Сардушкина // Вопросы научного образования по гуманитарным, социальным и психологическим специальностям: сборник докладов III международной научной заочной конференции. Сентябрь 2011. – Москва : ИНГ. - 2011. – С. 30–31.

37. Сардушкина, Ю. А. Элективные курсы в системе профориентационной работы / Ю. А. Сардушкина // В мире научных открытий: материалы I международной научно-практической конференции. Сентябрь 2011. – Москва: Спутник+. - 2011. – С. 95–98.

38. Сардушкина, Ю. А. Роль профильного обучения в развитии системы профориентационной работы среди подростков / Ю. А. Сардушкина // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов XI международной научно-практической конференции. Октябрь 2011. – Новосибирск: НГТУ. - 2011. – С. 96–100.

39. Титма, М. Х. Проблемы свободы выбора профессии: автореф. дис. ... канд. филос. наук. 60.55.32 / Титма Микк Харриевич — Москва. 1969. - 22с.

40. Фроловская, М. Н. Становление профессионального образа мира педагога: научное издание / М. Н. Фроловская. – Новосибирск, Изд-во ИПИО РАО. - 2010. - 300 с.

41. Энциклопедия профессионального образования –Москва: Маяк, - 2003. –306 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты диагностики подростков с помощью методики Нартовой- Бочавер

№ испытуемого	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ	СПП	Уровень суверенности
1	67	61	69	63	70	74	67	Повышенный
2	84	88	85	91	86	100	89	Высокий
3	82	99	91	81	97	84	89	Высокий
4	100	97	82	84	90	87	90	Высокий
5	57	52	47	41	58	49	51	Средний
6	84	91	81	89	92	83	94	Высокий
7	51	43	53	50	56	46	49	Средний
8	77	71	80	64	73	63	71	Повышенный
9	87	89	86	84	82	92	86	Высокий
10	42	58	54	54	45	59	52	Средний
11	82	87	84	88	90	85	86	Высокий
12	90	89	84	97	81	83	87	Высокий
13	31	29	34	22	26	35	29	Пониженный
14	16	3	8	9	5	9	9	Низкий
15	63	61	74	78	79	62	69	Повышенный
16	45	52	56	43	48	54	49	Средний
17	12	13	4	5	8	5	7	Низкий
18	86	83	87	90	85	99	88	Высокий
19	77	71	80	64	73	63	71	Повышенный
20	14	17	3	11	11	9	10	Низкий
21	49	57	56	49	54	59	54	Средний
22	34	27	33	31	39	21	30	Пониженный
23	54	47	43	50	59	59	52	Средний
24	57	43	57	45	57	45	50	Средний
25	14	17	3	11	11	9	10	Низкий
26	72	67	73	80	62	80	72	Повышенный
27	97	89	94	92	92	83	91	Высокий
28	52	52	43	47	50	52	49	Средний
29	51	52	45	43	49	54	49	Средний
30	17	19	19	11	9	17	15	Низкий
31	59	45	52	59	60	57	55	Средний
32	39	40	29	29	31	37	34	Пониженный
33	100	97	84	86	93	90	91	Высокий
34	48	50	54	56	59	45	52	Средний
35	46	47	43	49	54	56	49	Средний
36	63	61	74	78	79	62	69	Повышенный
37	45	52	56	43	48	54	49	Средний
38	20	32	23	34	37	23	28	Пониженный
39	89	85	88	90	83	99	89	Высокий
40	78	71	85	88	75	69	77	Повышенный

Условные обозначения:

СФТ- суверенность физического тела

СТ- суверенность территории

СВ – суверенность вещей

СП – суверенность привычек

СС – суверенность социальных связей

СЦ – суверенность ценностей

СПП – суверенность психологического пространства (общий уровень суверенности).