Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Орган местного самоуправления

«Управление образования города Каменска-Уральского»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Каменск - Уральская гимназия»

Обществознание

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Выполнила: Калитко Виктория Валерьевна,

ученица 10 класса

Руководитель: Ячменёва Вера Викторовна,

учитель истории и обществознания

Каменск-Уральский

2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………... | 3 |
| ГЛАВА1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………. |  |
| * 1. Анализ литературы по проблеме выбора жизненного пути…. |  |
| 1.2. Ошибки при выборе жизненного пути. Качества, которыми должен обладать человек, чтобы не ошибиться в выборе жизненного пути... |  |
| 1.3. Основа для выбора жизненного пути. …………………………….. |  |
| ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………. |  |
| 2.1. Анализ результатов практического исследования………………. |  |
| 2.2. Выводы по результатам практического исследования…………. |  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………. |  |
| СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ………………………………. |  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ …………………………………………………………….. |  |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Выбор жизненного пути является проблемой, поскольку каждый человек на протяжении всей своей жизни постоянно делает выборы, от которых зависит его жизнь. Невозможно «плыть по течению» или ждать решений судьбы, человек самостоятельно принимает те или иные решения, которые значительно или незначительно меняют его существование. Но самым важным и сложным выбором становится выбор дальнейшего жизненного пути, который, по мнению исследователей, закладывается ещё в школе.

Жизненный путь – это та сфера человеческого бытия, в которой человек на протяжении значительной части своей жизни может в максимальной степени проявить свои способности в полезном, всеми и им самим уважаемом деле. Когда говорят: «Он прошел большой жизненный путь», подразумевают, что это была жизнь, во-первых, честная и трудовая, во-вторых, сознательно и ответственно «выстроенная», в-третьих, результативная.

Главный выбор, который предстоит сделать выпускнику школы для определения жизненного пути – это выбор профессии. Я хочу разобраться, какие факторы влияют на выбор профессии у десятиклассников, когда впервые остро встает вопрос построения профессиональной перспективы.

При мыслях о собственном профессиональном выборе я столкнулась с тем, что существует много факторов, влияющих на выбор выпускника: мнения и советы окружающих, собственные желания, и способности. Особое влияние оказывают на подростка родители. Они тоже должны принимать участие в выборе профессии своего ребенка и дать ему правильные наставления.

На сегодняшний день, несмотря на имеющиеся многочисленные исследования профессиональной ориентации учеников, существует проблема незнания собственных способностей и не умение применить имеющиеся способности на фоне огромного количества различных методик и технологий.

**Цель исследования:** исследование факторов, влияющих на выбор жизненного пути.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа литературы и иных источников рассмотреть проблему выбора жизненного пути.
2. Определить ошибки при выборе жизненного пути и качества, которыми должен обладать человек.
3. Подобрать диагностические задания и провести диагностику по выявлению факторов, влияющих на выбор жизненного пути.
4. Разработать сборник актуальных профессий для ознакомления учащихся

**Объект исследования:** процесс выявления факторов, влияющих на выбор жизненного пути.

**Предмет исследования:** актуальные профессии.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

**Теоретические методы:** анализ литературы по проблеме исследования.

**Эмпирические методы:** наблюдение, диагностика, анализ результатов.

**Гипотеза:** осознанное знакомство с актуальными на сегодняшний день профессиями, позволит обеспечить успешный профессиональный выбор, а значит определиться в жизненном пути.

**ГЛАВА1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Анализ литературы по проблеме выбора жизненного пути**

Для того, чтобы определить сущность понятия «жизненный путь» обратимся к психологии и философии. Впервые понятие «жизненный путь» ввела немецкий психолог Шарлотта Бюлер, она считала, что жизнь складывается из событий внутренней и внешней сферы, а основной мотивацией личности является стремление к самореализации и выражении себя в творчестве. В своей теории Шарлотта Бюлер выделяла три линии жизни:

1) внешние события – объективная логика;

2) внутренние переживания, связанные с этими событиями – субъективная логика;

3) результаты деятельности.

А.В. Грибакин, заведующий кафедрой философии предложил своё определение: «... жизненный путь представляет собой творческий процесс поэтапного включения каждого человека в систему общественных отношений, последовательной смены способов жизнедеятельности, связанных с самореализацией и утверждением индивидов». С. Л. Рубинштейн представлял жизненный путь как непрерывное целое и считал, что каждый этап жизни играет важную роль в жизненном пути.

Проблема выбора жизненного пути – это тема научных исследований, которые проводились в течение нескольких лет. В научном мире впервые поднял данный вопрос Сергей Леонидович Рубинштейн. Автор в своих трудах говорит о том, что большое влияние на развитие жизненного пути оказывает личная жизнь человека. У каждого человека свой взгляд на различные сферы жизни – взаимоотношения, быт, семейные и профессиональные ценности. Именно совокупность этих сфер выстраивает жизненный мир человека, который в свою очередь формирует личностную мотивацию и индивидуальный сценарий жизни. Значимую роль в формировании жизненного пути имеют глубина и качество социальных связей – их изменение корректирует действия человека и меняет сценарий событий. Развитие и формирование личности происходит под влиянием поступков и решений этой личности и возложенной на нее ответственности. Субъекта жизни формирует развитие отношений.

Проблема жизненного пути личности привлекала многих других специалистов: основа теории Леонтьева Алексея Николаевича заключается в том, что быт людей складывается из совокупности привычных действий, и индивидуальный сценарий жизни личности также формируется в этих пределах. Следовательно, жизненный путь складывается только из тех видов деятельности, которые уже знакомы человеку и постоянно им осуществляются.

С точки зрения известного советского психолога Б.Г Ананьева «жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения». Психолог делает акцент на ситуациях, с которыми столкнется человек, и которые сформируют его как индивидуальность. Автор разделяет происшествия на две взаимосвязанные группы. Первая – внешняя, касается среды и окружения, в которых находится личность, природных факторов и социальных изменений. Вторая – внутренняя, исходит из поведенческого фактора и формируется под влиянием и на фоне внешних жизненных обстоятельств.

Теория Абульхановой – Славской Ксении Александровны строится на том, что влияние на личность оказывают множество факторов, среди которых, например, социальные нормы и структуры, бытовые условия. Личность постоянно сравнивает себя с окружением, опирается на какие-либо данные, которые транслирует общество. Главная задача человека в таком случае – на основе полученной информации сравнить себя с установленными в обществе нормами и найти свое место в жизни. Человек самостоятельно заводит социальные связи, формирует семейные отношения, создает условия для получения профессиональных и других навыков. Необходимо воспринимать выбор жизненного пути как проблему и постоянно стремиться к развитию, не допуская неконтролируемого течения событий, а подключая умственные усилия.

Таким образом, жизненный путь представляет собой творческий процесс поэтапного включения каждого человека в систему общественных отношений, последовательной смены способов жизнедеятельности, связанных с самореализацией и утверждением индивидов. Необходимо воспринимать выбор жизненного пути как проблему и постоянно стремиться к развитию, изменив установки сознания, можно перевести свою жизнь совсем в другое русло.

**1.2 Ошибки при выборе жизненного пути.**

**Качества, которыми должен обладать человек, чтобы не ошибиться в жизненного пути**

В психологии накоплен опыт, позволяющий оценить осложнения, возникающие в процессе профессионального самоопределения, сознательного выбора профессии.

Можно выделить несколько ошибок, которые допускает человек при выборе жизненного пути:

- Боязнь трудностей обучения. Ученик, завершая обучение в школе, к которой привык за долгий промежуток времени, боится трудностей при выходе на новую ступень обучения (колледж, высшее учебное заведение).

- Отсутствие мотивации к получению знаний. Нетрудно представить себе, сколь обедненной может стать учебная деятельность, если она побуждается узким мотивом, основных целей подготовки. Такое положение является одним из главных факторов, препятствующих формированию активной жизненной позиции в профессиональной ориентации, в последствии неправильно выбранная профессия станет нелюбимой и не будет приносить удовольствие.

- Незаинтересованность родителей в увлечениях и желаниях своего ребенка. Не менее сложным представляется случай, когда в силу семейных традиций или сформировавшихся у родителей ожиданий в отношении профессионального будущего ребенка к моменту выбора профессии ни у родителей, ни у подростков не существует проблем в этом вопросе. Традиции семьи, и ранние успехи ребенка в какой-то области деятельности -это веские аргументы в выборе конкретной профессии.

-Бесполезный и бессмысленный образ жизни. Ученик, который в жизни ни к чему полезному не стремится, ничем не заинтересован, не видит себя ни в одной профессии - не способен построить свой успешный жизненный путь.

-Самооценка. Еще более сложной представляется ситуация, когда подростки стремятся полностью снять с себя всю ответственность за решение вопроса о выборе профессии. Иногда решение уже бывает найдено ими самостоятельно, но в силу особенностей сложившегося низкого уровня притязаний, они еще не считают себя теми, кто может принимать какие-либо ответственные решения самостоятельно.

-Несвоевременное принятие решения о выборе профессии. Слишком рано принятое решение, не поддержанное рациональными соображениями, может стать источником разочарований и последующих сложностей адаптации в профессиональной сфере.

- Самовосприятие подростком собственных особенностей. Под самовосприятием подразумевается то, что подросток думает о себе, о своих способностях и возможностях, что в дальнейшем может повлиять на выбор его жизненного пути.

Качества, которыми должен обладать подросток при выборе жизненного пути:

**-Уверенность в своих способностях.** Важное качество, которое указывает на то, что подросток ценит себя, готов ответить за свои поступки, сможет справиться, с возникающими проблемами. Если подросток уверен в себе то, он сможет построить себе успешный и счастливый жизненный путь.

**-Целеустремленность.** Личностная черта человека, которая характеризуется сознательной, последовательной, длительной, стабильной ориентированностью на обусловленный результат, называемый целью.

**-Саморазвитие.** Проявления желания и умения личности работать над собой и совершенствовать свои навыки в различных сферах деятельности.

**-Ответственность.** Способность личности контролировать свою деятельность в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе или коллективе, обязанность человека отвечать за свои поступки и действия, а также их последствия.

**-Сознательность.** Способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

**-Терпение.** Способность человека сохранять выдержку, самообладание в ожидании нужных результатов своей или чужой деятельности.

**-Самодисциплина и самоконтроль.** Способность самостоятельно находить, направлять и предупреждать ошибки и недостатки в собственной деятельности. В профессиональном самовоспитании самоконтроль помогает не только установить, обладает ли человек профессиональными качествами, но и следить за их формированием.

Таким образом, средством выхода из затруднения выбора жизненного пути может послужить анализ, допущенных ошибок при выборе будущей профессии и формирование таких основных качеств человека, как: целеустремлённость, ответственность, самодисциплина и самоконтроль.

**1.3 Основа для выбора жизненного пути**

Подростковый возраст - период жизни, когда перед подростком стоит задача выбора, определения приоритетного направления собственного развития. Осуществление жизненного выбора связано с рефлексией наличной ситуации, анализа вариантов возможного развития, настойчивости и воли. Сложность осуществления жизненного выбора в подростковом возрасте обусловлена следующими факторами: противоречивостью самосознания, несформированностью навыков личностной саморегуляции, непротяженностью временной перспективы, а также объективными факторами. Подросток осознает, что необходимо осуществить выбор профессии (в конечном итоге - жизненный путь), который возможно определит всю дальнейшую жизнь. Осознание необходимости выбора и несформированность механизмов его осуществления усугубляет процесс принятия решения. Поэтому стоит потратить и время, и силы на заблаговременное и основательное её планирование.

Выявить то к чему существует изначальная предрасположенность очень трудно поскольку каждый человек для самого себя остается вечной тайной. Даже внешне успешные люди только частично реализовали дарованное природой. У человека есть два основных варианта раскрытия своей предрасположенности к тому или иному виду деятельности. Первый заключается в случайном её проявлении, однако неизвестно, когда и насколько явно она даст о себе знать. Второй вариант связан с постоянными целенаправленными попытками проверить свою готовность к осознанному выбору – выбору профессии.

Выбор профессионального пути включает, как минимум, четыре компонента:   
1. Способности и предрасположенность к определенному роду занятий («Какой я сейчас?»);

2.Мечты и стремления, направленность («Кем я хочу стать?»);

3.Потребность общества в том или ином виде трудовой деятельности («Какие профессии сейчас востребованы на рынке труда, а какие окажутся востребованными в ближайшем будущем?»);

4.Возможности общества и семьи;

Гармоничное сочетание этих компонентов определяет успешность профессионального самоопределения. Для того, чтобы выбрать дело по душе, подростку необходимо ясно представлять, какие виды деятельности соответствуют его интересам и целям.

Он выбирает не просто «хорошую работу», а ту, которая хороша именно для него. Рано или поздно он может задать себе вопрос: «Зачем это нужно для меня?». Ответ на него включает поиск личностного смысла трудовой деятельности. Поэтому при выборе будущей профессии подростку нужно проявить активность и самостоятельность, иначе его решение может оказаться неудачным. Даже сложившиеся и успешные специалисты нередко оказываются перед необходимостью соотносить свою профессию с собственной системой ценностей, так как без этого работа может стать для них бессмысленной и ненужной.

В соответствии с особенностями основных целей профессиональной деятельности Е.А. Климов выделяет пять основных типов профессий по предмету труда. Зная основные требования к представителям определённого вида профессиональной деятельности, можно правильно и своевременно выявить свои профессиональные интересы и наклонности:

Человек - природа - любовь и интерес к природе - определяющие качества для людей этой сферы. Здесь важно уметь ставить эксперименты, изучать, наблюдать, большая часть работы носит практический характер. Это уход за животными, охрана экологии и т. д.

Человек - техника – сюда относится все профессии, которые связаны с техникой. Человек технической профессии должен быть внимательным и точным, необходим аналитический склад ума, интерес к различным механизмам и их работе.

Человек - человек – ходят все профессии, основанные на взаимодействии с людьми. Человек, выбравший для себя работу с людьми должен уметь общаться и управлять своими эмоциями, обладать эмпатией, развитой речью, терпением и отзывчивостью.

Человек - знаковая система – эта группа включает профессии, связанные с обработкой информации. Для таких специальностей важны внимание и память, усидчивость и терпение, острый ум.

Человек - художественный образ – самая творческая группа профессий, куда можно отнести всех, кто работает с художественными образами. Представляет собой различные виды художественно-творческого труда.

Таким образом, при выборе жизненного пути важными являются способности и предрасположенность к определенному типу профессий, мечты и стремления, а также потребность общества в том или ином виде трудовой деятельности. Немаловажным являются возможности общества и семьи.

Выбор жизненного пути – это длительный процесс, который протекает практически на протяжении всей жизни человека, способствуя развитию личности и более эффективному включению в трудовую деятельность.

**ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКА ЧАСТЬ**

**2.1Практическое исследование факторов,**

**влияющих на выбор жизненного пути у человека.**

Практическое исследование проводилась на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Каменск-Уральская гимназия» г. Каменска-Уральского. В исследовании приняли участие 15 детей подросткового возраста.

**Цель практического исследования:** выявить уровень готовности подростков к выбору жизненного пути, определить предрасположенность каждого к определённому типу профессии по Е.А.Климову.

В соответствии изученной литературы таких авторов как   
Шарлотта Бюлер, Л.С. Рубенштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г Ананьева, Абульханова – Славская Ксения Александровна и основываясь на определении понятия «жизненный путь» Н.В. Грибакина, определили, что жизненный путь представляет собой творческий процесс поэтапного включения каждого человека в систему общественных отношений, последовательной смены способов жизнедеятельности, связанных с самореализацией и утверждением индивидов.

Говоря о результатах готовности подростков к выбору жизненного пути и предрасположенности к определённому типу профессии будем опираться   
на классификацию критериев и показателей по В.Б. Успенского и Е.А. Климова соответственно.

Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (См. Приложение 1) покажет в какой из 5 основных сфер деятельности подросток будет наиболее успешным:

* человек-человек
* человек-техника
* человек-знаковая система
* человек-художественный образ
* человек-природа

**Методика**основана на предположении о том, что после соответствующего обучения возможно выполнить любую работу. Но если бы пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы предпочли? Тест состоит из 20 вопросов, которые представляют из себя пары разных профессий или видов деятельности. В каждой паре необходимо выбрать наиболее предпочтительную для себя работу. На основе выборов происходит распределение по 5 сферам деятельности.

**Инструкция:** в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выберите тот, который вам наиболее подходит. Время

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Человек-природа | Человек-техника | Человек-человек | Человек-знаковая система | Человек-художественный образ |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а | 7б | 6б | 9б | 7а |
| 10а | 9а | 8а | 10б | 8б |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а | 17б | 16б | 19б | 17а |
| 20а | 19а | 18а | 20б | 18б |

выполнения 5-10 минут. Ключ к тесту представлен в таблице 1

***Таблица 1***

Опросник готовности к выбору профессии В.Б. Успенского (См. Приложение 1)включает в себя 24 вопроса. Учащимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить своё согласие или несогласие с ними соответствующими ответами «да» или «нет».

**Инструкция:**прочитайте утверждения. Если согласны с ними, дайте ответ «да», если не согласны – «нет».

Уровень готовности определяется по следующим критериям:

0 – 6   баллов – неготовность,

7 – 12 баллов – низкая готовность,

13 – 18 баллов – средняя готовность,

19 – 24 балла  – высокая готовность.

Уровни готовности подростков к выбору профессии по В.Б. Успенскому представлены в таблице 2.

***Таблица2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | «да» | «нет» | Готовность |
|  | 17 | 7 | Средняя |
|  | 14 | 10 | Средняя |
|  | 15 | 9 | Средняя |
|  | 14 | 10 | Средняя |
|  | 12 | 12 | Низкая |
|  | 7 | 17 | Низкая |
|  | 12 | 12 | Низкая |
|  | 8 | 16 | Низкая |
| 9. | 9 | 15 | Низкая |
| 10. | 15 | 9 | Средняя |
| 11. | 16 | 8 | Средняя |
| 12. | 16 | 8 | Средняя |
| 13. | 14 | 10 | Средняя |
| 14. | 13 | 11 | Средняя |
| 15. | 18 | 6 | Средняя |

По результатам опроса В.Б. Успенского видно, что у 10 человек средняя готовность к выбору жизненного пути – 67%, то есть большинство учеников выбрали свою профессию в будущем, однако все-таки есть сомнения, боязнь нового. 5 человек, а это 33% практически не готовы к тому, чтобы выбрать свой дальнейший жизненный путь. Они находятся в состоянии выбора. (См. Диаграмма 1)

***Диаграмма 1***

Предрасположенность учащихся к той или иной профессии по Е.А. Климову представлена в таблице 3.

***Таблица 3***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Человек-природа | Человек-техника | Человек-человек | Человек-знаковая система | Человек-художественный образ |
|  | 3 | 2 | 3 | 8 | 4 |
|  | 4 | 4 | 2 | 4 | 6 |
|  | 4 | 3 | 4 | 1 | 8 |
|  | 1 | 6 | 3 | 8 | 3 |
|  | 4 | 0 | 4 | 5 | 7 |
|  | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 |
|  | 7 | 0 | 6 | 2 | 5 |
|  | 7 | 1 | 4 | 3 | 5 |
|  | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 |
|  | 2 | 7 | 3 | 6 | 2 |
|  | 1 | 7 | 3 | 6 | 3 |
|  | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 |
|  | 1 | 4 | 4 | 6 | 5 |
|  | 1 | 4 | 4 | 4 | 7 |
|  | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 |

Результаты опросника показывают, что 5 человек относится к типу профессии «Человек – художественный образ» - 34%; 3 человека – к типу профессии «Человек – знаковая система» - 20%; по 2 человека к типам: «Человек – человек» - 13%, «Человек – техника»- 13%, «Человек – природа» - 13%. Один ученик (7%)является разносторонней личностью, так как его показатели совпадают в нескольких типах профессий. (См. Диаграмма 2)

***Диаграмма 2***

Исходя из вышеизложенных результатов, можно сделать вывод о том, что у учеников 10 класса готовность к выбору жизненного пути на среднем уровне, то есть они выбрали свою будущую профессию, но есть боязнь и страх перед новой ступенью обучения. Опросник типов профессий показал, что в классе преобладают ученики, склонные к типу «Человек-художественный образ», чуть меньшее количество учеников относится к типу «Человек – знаковая система», меньше всего учеников и составляют равное количество, которые относятся к типам: «Человек-человек», «Человек-природа», «Человек-техник».

Подводя итог, необходимо отметить, что полученные данные после обработки результатов доказали актуальность поставленной проблемы и были приняты во внимание при теоретическом обосновании, разработке сборника актуальных профессий для учеников и их родителей для успешного выбора жизненного пути. (См. Приложение 2)

**Заключение**

Основываясь на изученную литературу таких авторов как   
Шарлотта Бюлер, Л.С. Рубенштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г Ананьева, Абульханова – Славская Ксения Александровна, Н.В. Грибакин, сделаем следующие выводы:

На основе определения понятия «Жизненный путь» А.В. Грибакина, можно сделать вывод о том, что жизненный путь – это творческий процесс поэтапного включения каждого человека в систему общественных отношений, последовательной смены способов жизнедеятельности, связанных с самореализацией и утверждением индивидов.

Говоря о результатах готовности подростков к выбору жизненного пути и предрасположенности к определённому типу профессии будем опираться   
на классификацию критериев и показателей по В.Б. Успенского и Е.А. Климова соответственно. Выбор жизненного пути – это длительный процесс, который протекает практически на протяжении всей жизни человека, способствуя развитию личности и более эффективному включению в трудовую деятельность.

При выборе жизненного пути важными являются способности и предрасположенность к определенному типу профессий, мечты и стремления, а также потребность общества в том или ином виде трудовой деятельности. Немаловажным являются возможности общества и семьи. Необходимо воспринимать выбор жизненного пути как проблему и постоянно стремиться к развитию, изменив установки сознания, можно перевести свою жизнь совсем в другое русло.

По результатам опросников по В.Б. Успенского и Е.А. Климова выяснилось, что у учеников 10 класса готовность к выбору жизненного пути на среднем уровне, то есть они выбрали свою будущую профессию, но есть боязнь и страх перед новой ступенью обучения. Опросник типов профессий показал, что в классе преобладают ученики, склонные к типу «Человек-художественный образ», меньшее количество учеников относится к типу «Человек – знаковая система», меньше всего учеников и составляют равное количество, которые относятся к типам: «Человек-человек», «Человек-природа», «Человек-техник».

Полученные данные после обработки результатов доказали актуальность поставленной проблемы и были приняты во внимание при теоретическом обосновании, разработке сборника актуальных профессий для учеников и их родителей для успешного выбора жизненного пути.

**Список источников и литературы**

1. Учителям и родителям о психологии подростка: Науч.-попул. / Г. Г. Аракелов, Н. М. Жариков, Э. Ф. Зеер и др.; Под ред. Г. Г. Аракелова. –М.: Высш. шк., 1990. -304 с.: ил.

2. Меренков А.В. Методики формирования у школьников навыков самоопределения. – Екатеринбург, Издательство «Сократ», 2006. – 184 с.

3. Поток школа осознанности/ проблема выбора жизненного пути. Web: <https://potok.live/story/problema-zhiznennogo-puti/>

4. Климов Е. А. Как выбирать профессию: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.-160 с., ил.

5. Меренков А. В. Самоопределение учащихся : метод. Пособие для учителей VIII –IX классов /А. В. Меренков. –М.: Издательский центр «Академия», 2008.-192 с.

6. Гриншпун С.С. Роль классного руководителя в профориентации учащихся//Школа и производство,1984, № 11

7. Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова. Web: <https://test-proforientaciya.ru/test/test-klimova-onlain/>

8.Опрос для выявления готовности к выбору профессии В.Б Успенского. Web: https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/02/03/oprosnik-dlya-vyyavleniya-gotovnosti-k-vyboru-professii-po-v

9. Мир профессий. Человек-природа. Сост. Левиева С.Н. М., Молодая гвардия, 1985

10. Мир профессий. Человек-человек. Сост. Каверина Р.Д.М., Молодая гвардия,1986