

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

**Резапкина Галина Владимировна,
старший научный сотрудник
Центра практической психологии образования
Академии социального управления**

- **Самоопределение** – процесс поиска своего места в мире с учетом своих ограничений и возможностей, мотивов и жизненных ценностей.
- **Профессиональное самоопределение** – частный случай самоопределения (самоопределение в профессиональной деятельности и карьере)
- **Профессиональная ориентация** – элемент сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников на этапе выбора профессии или профиля обучения. Ее слагаемые:
 - **профессиональное информирование,**
 - **профессиональная диагностика**
 - **профессиональные пробы**

Внешние причины, затрудняющие выбор профессии

- слабое знание мира профессий (содержание, профессионально важные качества, медицинские противопоказания, пути получения, условия труда, востребованность на рынке труда)
- разнонаправленное влияние семьи, школы и СМИ в вопросах профессионального самоопределения
- дефицит качественной профессиональной информации, изложенной в интересной и понятной подростку форме
- ограниченные возможности самореализации для каждого.

Внутренние причины, затрудняющие выбор профессии

- нереалистичная самооценка
- эгоистическая направленность личности
- низкая учебно-трудовая мотивация
- отсутствие навыков самопознания и принятия решений

Этапы профессионального самоопределения

- 1-4 классы (пропедевтический этап): формирование позитивного отношения к труду и начальных трудовых навыков;
- 5-7 классы (ориентировочный этап): формирование позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включенности в различные виды полезной деятельности;
- 8-9 классы (поисково-зондирующий этап): формирование профессиональной направленности, осознание своих интересов, мотивов выбора профессии.
- 10-11 классы (становление профессионального самосознания): уточнение личностного смысла выбора профессии и представления о будущей профессии.

Сценарии занятий для учащихся 5-9 классов публиковались в течение 2007-2008 учебного года в газетах «Классное руководство и воспитание школьников» и «Школьный психолог»



Книги, вышедшие в издательстве «Генезис»



Учебно-методический комплект для учащихся 5-9 классов «Беседы о самоопределении» («Академия, 2012)



Книги издательства «Русское слово»



В ходе учебных занятий последовательно, с учетом возрастных особенностей учащихся, рассматриваются важнейшие вопросы, связанные с личностным и профессиональным самоопределением:

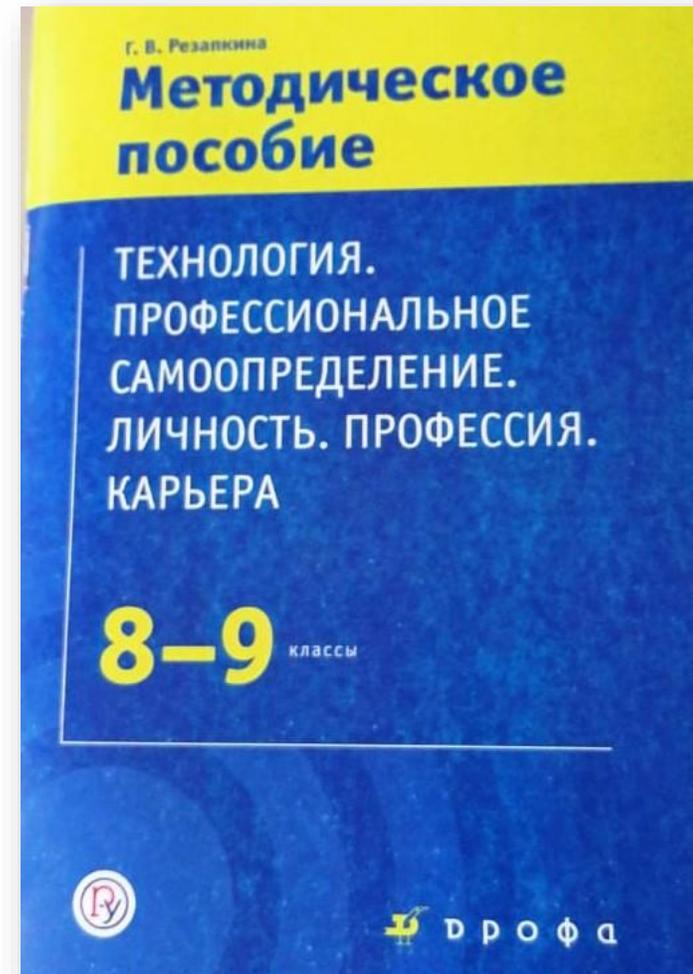
- **формирование реалистичной самооценки;**
- **направленность личности;**
- **развитие эмоциональной сферы;**
- диагностика особенностей интеллектуальной сферы в целях выявления склонностей к разным видам деятельности;
- уточнение профессиональных интересов и склонностей;
- знакомство с миром профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

Упражнения и методики, включенные в пособия, объединяет единый подход к решению задач самоопределения, который не сводится к формированию традиционных «знаний, умений, навыков», а помогает найти смыслы и ценности, лежащие за их пределами.

ОТВЕТ НА ВОПРОС «КАКИМ БЫТЬ?» ДОЛЖЕН БЫТЬ НАЙДЕН ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОТВЕТ НА ВОПРОС «КЕМ БЫТЬ?»



Учебно-методический комплект для 8-9 классов «Личность Профессия. Карьера» (Российский учебник, 2020)



В основе УМК «Личность. Профессия. Карьера» лежат идеи отечественных и зарубежных педагогов, психологов, философов, физиологов: Н.И. Пирогова, К.Д. Ушинского, А.А. Ухтомского, М. Шелера, Э. Фромма, В. Франкла, А.Г. Асмолова, А.А. Бодалева, А.В. Быкова, В. А. Иванникова, Э. Деси, А. Ленгле, Т.А. Флоренской, В.Э. Чудновского, Н.А. Бернштейна, П. Деннисона, Р. Сперри и др.

Особенность УМК «Личность. Профессия. Карьера» - акцент на

- **развитии ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер личности,**
- **воспитании конструктивных ценностей и мотивов профессиональной деятельности,**
- **осознании важности любой профессии и ее взаимосвязи с другими профессиями,**
- **формировании реалистичных представлений о себе на основе надежной самодиагностики.**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

- ❑ В УМК входит рабочая программа, универсальное учебное пособие и методические рекомендации «Профессиональное самоопределение: Личность. Профессия. Карьера» для 8-9 классов.
- ❑ Рабочая программа универсального учебного пособия «Профессиональное самоопределение: Личность. Профессия. Карьера» составлена на основе требований к результатам обучения, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.
- ❑ В методических рекомендациях рассматриваются вопросы организации и проведения учебных занятий по образовательным модулям «Личность и профессия» и «Профессия и карьера».

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ «ЛИЧНОСТЬ. ПРОФЕССИЯ. КАРЬЕРА»

- Учебное пособие **«Профессиональное самоопределение: Личность. Профессия. Карьера»** состоит из двух разделов – «Личность и профессия» и «Профессия и карьера» (по 14 тем в каждом разделе общим объемом 35 учебных часов).
- Каждая из 28 тем содержит теоретическую информацию, изложенную понятным и образным языком, фрагменты эмоционально насыщенных литературных произведений, практические задания в виде упражнений и опросников, проблемные задания для индивидуальной и групповой работы, вопросы для самопроверки, домашние задания. Вопросы для самопроверки могут использоваться как инструмент для оценивания усвоения материала.
- Правильные ответы даны в методических рекомендациях .
- Целесообразно начать работу во втором полугодии 8-го класса и продолжить в первом полугодии 9-го класса – это поможет целостному восприятию курса.

Тематика занятий «Личность. Профессия. Карьера»

Содержание

От автора

Личность и профессия

Тема 1. Личностные особенности человека

Тема 2. Самооценка и уровень притязаний

Тема 3. Профессиональные интересы и склонности

Тема 4. Задатки и способности

Тема 5. Мыслительные способности

Тема 6. Темперамент и профессия

Тема 7. Коммуникативные способности

Тема 8. Поведение в конфликтах

Тема 9. Организаторские способности

Тема 10. Творческие способности

Тема 11. Профессия и здоровье

Тема 12. Профессионально важные качества

Тема 13. Направленность личности

Тема 14. Что я знаю о себе

Профессия и карьера

Тема 15. Мотивы труда

Тема 16. Потребности человека

Тема 17. Что надо знать о профессиях

Тема 18. Классификации профессий

Тема 19. Социномические профессии

Тема 20. Биномические профессии

Тема 21. Техномические профессии

Тема 22. Сигномические профессии

Тема 23. Артономические профессии

Тема 24. Правильный выбор профессии

Тема 25. Пути получения профессии

Тема 26. Современный рынок труда

Тема 27. Готовимся к экзаменам

Тема 28. Что я знаю о профессиях и карьере

Заключение

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК, ВКЛЮЧЕННЫХ В УМК «ЛИЧНОСТЬ. ПРОФЕССИЯ. КАРЬЕРА»

- Компактность (время выполнения – 8-10 минут)
- Самостоятельная обработка, благодаря которой соблюдается принцип конфиденциальности
- Доступность результатов (школьники сразу знакомятся с результатами, представленными в поддерживающей форме)
- Развивающий характер диагностики (результаты рассматриваются как старт для работы над собой)

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ. МОДЕЛЬ ТРЕХМЕРНОЙ ДИАГНОСТИКИ «ГРАНИ ЛИЧНОСТИ»



The diagram shows an inverted pyramid with a blue top. A black arrow points downwards from the center of the top. The text to the left of the pyramid explains the meaning of this orientation.

Если пирамида перевернута, это означает, что таланты и способности направлены на достижение деструктивных или асоциальных целей.

Программа «Грани личности» предполагает психологическую диагностику по четырем направлениям:

- профессиональные интересы и склонности
- мыслительные способности
- личностные особенности
- направленность личности

САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

храбрый Лев страдал от воображаемой трусости, отзывчивый и добрый Железный Дровосек мечтал о настоящем любящем сердце.

В жизни чаще бывает наоборот — человек с завышенной самооценкой может взяться за дело, которое ему не по плечу. Например, не обладая музыкальным слухом — писать музыку, не занимаясь спортом — выходить на марафонскую дистанцию или ринг. Результат может быть смешным или грустным.

“ Я красивый, я сильный, я мудрый, я добрый. И всё это открыл я.
Ежи Лец



Моя самооценка

Выберите вариант, который точнее отражает ваши мысли и чувства.

№ п/п	ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ Б
1	<input type="checkbox"/> Я думаю, что люди, которые меня окружают, относятся ко мне с симпатией	<input type="checkbox"/> Я думаю, что большинство моих знакомых не испытывает ко мне дружеских чувств
2	<input type="checkbox"/> Мне нравится быть в центре внимания	<input type="checkbox"/> Я не люблю быть в центре внимания
3	<input type="checkbox"/> Я уверен, что стану хорошим специалистом	<input type="checkbox"/> Я сомневаюсь, что стану хорошим специалистом

САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

5	<input type="checkbox"/> Я люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах	<input type="checkbox"/> Я не люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах
6	<input type="checkbox"/> У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других	<input type="checkbox"/> Я ничем не выделяюсь среди своих сверстников
7	<input type="checkbox"/> Я с удовольствием высказываю своё мнение по волнующим меня вопросам	<input type="checkbox"/> В общем разговоре я стараюсь держать своё мнение при себе
8	<input type="checkbox"/> Присутствие посторонних не сказывается на моей работе	<input type="checkbox"/> Я работаю хуже, если за мной кто-то наблюдает

Если вы чаще выбирали вариант А, значит, вы относитесь к себе с любовью и уважением и принимаете внимание со стороны окружающих как должное, прощая себе возможные недостатки и слабости. Если ваша уверенность в своих силах подкреплена необходимыми качествами, то высокая самооценка поможет вам добиться успеха.

Если вы чаще выбирали вариант Б, возможно, вы излишне требовательны и критичны к себе. Критичность и требовательность — это качества успешного профессионала. Возможно, вам не хватает уверенности в себе, чтобы полностью реализовать свои возможности.

Равное число вариантов А и Б может означать неустойчивую самооценку, которая повышается при удачном стечении обстоятельств (хорошая отметка, похвала, победа в соревновании). В ситуации успеха человек раскован, уверен в себе, у него всё получается. Запомните это состояние и вспоминайте его в важные моменты вашей жизни.

Высокая или низкая самооценка — это не хорошо и не плохо, главное — насколько она реалистична.

САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ



Оцениваем уровень притязаний

Отметьте утверждения, которые совпадают с вашими представлениями о себе.

1. Вы обычно быстро принимаете решения и выполняете задуманное.
2. Вам больше нравится руководить, чем кому-то подчиняться.
3. Вы уверены, что умнее, чем большинство людей.
4. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.
5. Если вы займётесь наукой, то станете большим учёным.
6. Если вы займётесь политикой, то станете государственным деятелем.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни большего, чем ваши сверстники.
8. Вам трудно отказаться от своих планов, даже если они неосуществимы.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Насколько он реалистичен, покажут результаты выполнения других заданий.

“ Приравняй свои притязания к нулю — и целый мир будет у ног твоих.

Т. Карлейль

➤ Как вы понимаете это высказывание?

УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ



«Кто виноват?»

Прочитайте пары высказываний и отметьте в каждой строке те, с которыми вы согласны.

№ п/п	ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ Б
1	<input type="checkbox"/> Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения	<input type="checkbox"/> Неудачное стечение обстоятельств часто мешает добиться успеха
2	<input type="checkbox"/> Мои отметки зависят от моего отношения к предмету, способностей и знаний	<input type="checkbox"/> Мои отметки больше зависят от настроения учителя, чем от моих усилий
3	<input type="checkbox"/> Если я захочу, то смогу расположить к себе любого	<input type="checkbox"/> Бесполезно стараться завоевать симпатию других людей
4	<input type="checkbox"/> То, что люди считают везением, на самом деле результат упорного труда	<input type="checkbox"/> Успех больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека
5	<input type="checkbox"/> Большинство неудач в моей жизни происходит от неумения, незнания или лени	<input type="checkbox"/> В моих неудачах чаще всего были виноваты другие

Если вы чаще выбирали вариант «а», значит, вы уже способны брать на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своими поступками, а не внешними обстоятельствами (счастливый или несчастный случай, помощь или помехи со стороны других людей). Ответственность – это качество профессионалов, успешных в любых сферах деятельности. Поиск виноватых — удел неудачников.

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ И СКЛОННОСТЕЙ. ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

- А) общаться с самыми разными людьми
- Б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т. д.
- В) вести документацию, анализировать данные
- Г) создавать материальные объекты
- Д) заниматься защитой объектов и людей

2. Если выбирать из пяти вариантов, я скорее соглашусь стать

- А) психологом
- Б) художником
- В) секретарём
- Г) водителем
- Д) спасателем

3. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь

- А) созданием дружного, сплочённого коллектива
- Б) разработкой логотипа, дизайном интерьера
- В) сбором и анализом информации об организации
- Г) развитием материально-технической базы организации
- Д) обеспечением безопасности

№ 1	A		Б		В		Г		Д	
№ 2	A		Б		В		Г		Д	
№ 3	A		Б		В		Г		Д	
№ 4	A		Б		В		Г		Д	
№ 5	A		Б		В		Г		Д	
№ 6	A		Б		В		Г		Д	
№ 7	A		Б		В		Г		Д	
№ 8	A		Б		В		Г		Д	
№ 9	A		Б		В		Г		Д	
№ 10	A		Б		В		Г		Д	
№ 11	A		Б		В		Г		Д	
№ 12	A		Б		В		Г		Д	
Σ	A		Б		В		Г		Д	

Темы занятий иллюстрируются фрагментами литературных произведений, притчами, афоризмами, научными фактами, примерами из жизни великих людей.

Том посмотрел на него и сказал:

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа?

— Может, работа, а может, и нет.

Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достаётся белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй из двух тысяч мальчиков найдётся только один, кто сумел бы выполнить это как следует...

...Если бы извёстка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее. (Твен М. Приключения Тома Сойера. М.: АСТ, 2018.)



Иллюстрация Н. Роквелла

Как Тому удалось сделать привлекательной обычную, как сейчас бы сказали, непрестижную работу? Дело в том, что любая работа сама по себе нейтральна, и только наше отношение делает её интересной или скучной, престижной или непрестижной.

Если можно влиять на интересы других людей, то управлять своими собственными интересами просто необходимо. Для это нужно соблюдать следующие условия:

1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;



1. К экстремальным видам деятельности относится профессия
а) бухгалтер
б) пожарный
в) учитель
г) агроном
2. Профессиональная склонность к работе с людьми необходима для профессий, связанных
а) с обслуживанием
б) с управлением техникой
в) с сельским хозяйством
г) с обработкой информации
3. Для развития профессиональных интересов требуется
а) постепенность
б) свободное время
в) сила воли
г) терпение
4. К эстетическим видам деятельности относится профессия
а) кинолог
б) дизайнер
в) психолог
г) инженер
5. Устойчивость и широта интересов зависят
а) от интеллекта
б) от темперамента
в) от характера
г) от возраста

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА МЫШЛЕНИЯ



«Тип мышления»

Если вы согласны с высказыванием, в бланке (таблице) рядом с номером поставьте знак «+», если нет — «-».

1	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	П-Д
2	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	А-С
3	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	С-Л
4	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	Н-О

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравятся живопись, скульптура, архитектура.
5. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
6. Я люблю играть в шахматы.
7. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
8. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе её героев.
9. Мне нравится всё делать своими руками.
10. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.
11. Я придаю большое значение сказанному слову.
12. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
13. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
14. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

Подсчитайте число плюсов в каждой из четырёх строк таблицы и запишите его рядом с буквами. Каждая строка соответствует определённому типу мышления. Чем больше баллов в каждой строке, тем сильнее выражен тип мышления (0–2 — тип не выражен, 3–5 — тип умеренно выражен, 6–8 — тип явно выражен).

Предметно-действенное мышление свойственно людям действия. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры, строят дома. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление также развито у спортсменов, танцоров, артистов.

В фильме братьев Васильевых «Чапаев» главный герой объясняет своим бойцам диспозицию предстоящего боя с помощью картофелин. Вероятно, у Василия Ивановича был предметно-действенный тип мышления.



ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ И СКЛОННОСТЕЙ. ВТОРОЙ МОДУЛЬ



«Мои профессиональные интересы»

При выборе профессии важно учитывать интерес к объекту будущего труда.

Уточните свои профессиональные интересы с помощью методики «Мои профессиональные интересы», основанной на дополненной классификации Е. А. Климова. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с номером вопроса знак «+», если не согласны — «-», если сомневаетесь, поставьте знак вопроса «?».

1 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	Человек
2 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	Информация
3 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	Финансы
4 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	Природа
5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	Техника
6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	Искусство

1. Мне интересно разбираться в причинах поведения людей.
2. Мне интересно разгадывать ребусы и головоломки.
3. Мне интересно следить за финансовыми новостями.
4. Мне интересно смотреть фильмы о растениях, животных.
5. Я интересуюсь техническими новинками.
6. Мне интересны новости культуры и искусства.
7. Я легко знакомлюсь с людьми.
8. Я хорошо разбираюсь в чертежах, схемах, картах.
9. Я легко считаю в уме.
10. Я могу влиять на процесс развития растений и животных.



Формула профессии

Запишите предпочтительные для вас объект, цель, средства и условия труда

Объект труда: _____

Цель труда: _____

Средства труда: _____

Условия труда: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет — смоделируйте её по этим признакам.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ПРОФЕССИЯ. ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА

1. Меня утомляет интенсивное общение.
2. Я теряюсь в новой обстановке.
3. Меня легко обидеть.
4. Я болезненно переживаю критику.
5. Я стараюсь не показывать свои чувства.
6. Некоторые фильмы и книги вызывают у меня слёзы.
7. Мне трудно принимать важные решения.
8. Я с трудом схожусь с людьми.
9. Я никогда не повышаю голос.
10. Я тяжело переживаю неудачи.

1. Меня трудно вывести из равновесия.
2. Я редко повышаю голос.
3. Я предпочитаю слушать, а не говорить.
4. Обычно я довожу начатое дело до конца.
5. Я люблю аккуратность и порядок во всём.
6. Друзья отмечают мою рассудительность.
7. Я спокойно отношусь к похвале и критике.
8. Мне свойственна медлительность.
9. Мои интересы отличаются постоянством.
10. Я медленно втягиваюсь в работу.

1. Мне трудно долго усидеть на месте.
2. Я часто проявляю нетерпение.
3. У меня быстрая, сбивчивая речь.
4. У меня выразительная мимика.
5. У меня порывистые движения.
6. Мне трудно удержаться от спора.
7. Друзья отмечают мою резкость.
8. У меня часто меняется настроение.
9. Мне свойственна склонность к риску.
10. Обычно я быстро принимаю решение.

1. Я не всегда довожу начатое до конца.
2. Я легко переживаю неудачи.
3. Я с увлечением берусь за новое дело.
4. Друзья считают, что я весёлый жизнерадостный человек.
5. Меня тяготит однообразная работа.
6. Мне легко общаться.
7. Иногда я переоцениваю себя.
8. Мои интересы неустойчивы.
9. Друзья отмечают мою энергичность.
10. У меня громкая выразительная речь.

Подсчитайте число плюсов в каждом квадрате. Запишите в тетради формулу своего темперамента по степени проявлений четырёх типов темперамента. Например, формула Х8-С5-Ф3-М2 означает, что преобладает холерический темперамент, менее выражен сангвинический, ещё меньше признаков флегматического и меланхолического темпераментов.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



«Эмоциональный интеллект»

Определите, насколько у вас сформированы перечисленные качества. Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям, поставьте в строке с его номером знак «+», если не отражает — «-».

1 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	Самосознание
2 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	Саморегуляция
3 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	Эмпатия
4 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	Навыки взаимодействия

1. Для меня дороги как радостные, так и печальные события моей жизни.
2. Когда я испытываю давление со стороны, то сопротивляюсь.
3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей.
4. В общественных местах я с интересом рассматриваю людей.
5. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что нужно изменить в своей жизни.
6. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.
7. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.
8. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.
9. Мне интересно наблюдать изменения своего настроения.
10. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.
11. Я хорошо понимаю эмоции других людей.
12. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи.
13. Я стараюсь понять причины своих переживаний.
14. Я не застреваю в отрицательных эмоциях.



Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите его рядом со словами «Самосознание», «Эмпатия», «Саморегуляция», «Навыки взаимодействия».

5–6 — высокий уровень.

3–4 — средний уровень.

0–2 — низкий уровень.

Учёные из Стэнфордского университета (США) провели «зефирный эксперимент». Детям предлагали выбор между порцией сладостей, которую можно было съесть сразу, и двойной порцией, если они подождут 15 минут. Те, кто выбрал второй вариант, стали успешными бизнесменами.



- Какая грань эмоционального интеллекта была развита у них?

Зеркальные нейроны

В 1992 году итальянский нейробиолог Д. Риззолатти открыл зеркальные нейроны — клетки мозга, которые «отражают» состояние другого человека. Благодаря зеркальным нейронам мы получаем удовольствие от общения, чтения книг и просмотра фильмов, просим о помощи и помогаем другим, покупаем то, что рекламируется, зеваем, когда кто-то зевнул рядом, переживаем, когда видим чужие страдания.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ. ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТАХ

«Поведение в конфликтах»

Прочитайте утверждения и выберите в каждой строке таблицы вариант, который точнее всего отражает ваши чувства и реакции в конфликтных ситуациях.

ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ Б	ВАРИАНТ В
На оскорбительный комментарий в социальных сетях я отвечаю тем же	Если меня задевает чей-то комментарий в социальных сетях, я стараюсь понять причину	Я предпочитаю не реагировать на неприятные комментарии в социальных сетях
Моя задача в переговорах — объяснить партнёру правильность моих подходов	В переговорах я стараюсь найти решение, которое устраивало бы обе стороны	В переговорах я делегирую другим решение спорного вопроса
Я считаю, что при отстаивании своих интересов хороши любые средства	В спорной ситуации я стараюсь учесть свои интересы и интересы другого	В спорной ситуации я учитываю интересы другого
В деловом общении я стараюсь поставить собеседника на место	В деловом общении я стараюсь поставить себя на место партнёра	В деловом общении я делаю всё, чтобы избежать конфликтов

Σ	Σ	Σ
---	---	---

Запишите в нижней строке число отмеченных вариантов в каждой колонке.

5–6 — ярко выраженная стратегия поведения в конфликтной ситуации.

3–4 — умеренно выраженная стратегия поведения в конфликтной ситуации.

0–2 — слабо выраженная стратегия поведения в конфликтной ситуации.

Вариант А. Конкуренция, или соперничество. Стратегия, при которой участники конфликта стремятся отстоять свои интересы любой ценой, не учитывая интересы других. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вы чувствуете, что вас используют в своих интересах. Чаще всего эту стратегию используют агрессивные и амбициозные люди с завышенной самооценкой.

Вариант Б. Сотрудничество, или кооперация. Стратегия, при которой участники конфликта учитывают не только свои интересы, но и интересы партнёров. Стратегия укрепляет отношения и даёт взаимные выгоды. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди, обладающие реалистичной самооценкой.

Вариант В. Уступка, или избегание. Стратегия, при которой человек готов жертвовать своей выгодой ради сохранения отношений. Сторона, идущая на уступки, заведомо проигрывает другой стороне. Эта стратегия уместна, когда цена вопроса невелика, нужна пауза для принятия решения или добрые отношения более значимы, чем возможные преимущества. Чаще всего эту стратегию используют люди с заниженной самооценкой.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ. СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ



«Стиль общения»

Качество нашего взаимодействия с другими во многом определяется стилем общения. Выберите один из трёх вариантов, который наиболее точно описывает ваше поведение в этих ситуациях, и отметьте его в соответствующей клетке.

ВАРИ- АНТ	НОМЕР															Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
А																	
Б																	
В																	

1. Вы занимаетесь делом, которое вам нравится, и думаете, что оно у вас получается очень хорошо. Если кто-то критикует вашу работу, вы обычно говорите
А) «Я делаю всё по высшему классу. Что вы в этом понимаете?»
Б) «Я всё же думаю, что это заслуживает хорошей оценки»
В) «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим
2. Вы что-то потеряли. Вам говорят: «Ну и растяпа!» Обычно вы отвечаете
А) «От растяпы слышу»
Б) «Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа»
В) начинаете оправдываться или обиженно молчите
3. Кто-то опоздал на встречу с вами. Обычно вы говорите
А) «В следующий раз ждать не буду»
Б) «Что случилось?»
В) ничего не говорите этому человеку



Спокойствие — признак силы

Мастер взялся тренировать бойцового петуха.

Через неделю хозяин петуха спросил, готов ли он к соревнованиям.

— Ещё нет, горяч, рвётся в бой!

Через неделю петух уже не рвался в бой, но смотрел грозно и хлопал крыльями.

Но мастер сказал, что ещё рано.

Ещё через неделю мастер передал хозяину петуха со словами:

— Посмотри — он спокоен, как будто вырезан из дерева. Но ни один петух не смеет принять его вызов — так велика его сила и уверенность в победе.



➤ Как вы понимаете эту притчу?

Правила поведения в конфликтной ситуации

- Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.
- У каждого человека может быть своё личное мнение. Уважайте мнение другого, выслушайте его до конца, не перебивая, быть может, оно в чём-то совпадает с вашим мнением.
- Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.

ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ. СТИЛЬ РУКОВОДСТВА

	1. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	2. СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	3. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
ИНТЕЛЛЕКТ	Может работать при дефиците информации, так как реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов
ОБЩИТЕЛЬ-НОСТЬ	Относится к людям с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов	Относится к людям с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми
ОТВЕТСТВЕН-НОСТЬ	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия подчинённых, причины неудач ищет в себе	Признаёт ответственность за свои действия и решения, но готов разделить её с другими	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других



«Акулы и дельфины»

Чтобы узнать, какой стиль руководства вам ближе, прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

№ п/п	ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ Б
1	Большинство людей — слабые и недалёкие, они только и думают, как меня обмануть. Они понимают только язык силы	Большинство людей достойно уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой
2	Одни законы хорошие, другие — плохие. Главное — не попадаться, если их нарушаешь	Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым
3	Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха	Я — хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия

ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ. ОРГАНИЗАЦИИ БУДУЩЕГО

Стратегия «акул» типична для первой половины XX века, когда организация рассматривалась как безличный механизм, смысл которого — безупречное функционирование, направленное на получение максимальной прибыли. Однако уже во второй половине XX века стало очевидно, что такой подход тормозит развитие экономики. Появилось множество успешных компаний, основанных на стратегии «дельфинов».

Организации будущего

Историю развития производственных отношений проанализировал Ф. Лалу в своей книге «Открывая организации будущего» (2016). По мнению исследователя, на вершине эволюции находятся так называемые «бирюзовые организации», в которых каждый сотрудник полностью отвечает за свои действия, может принимать любые решения и участвовать во всех процессах, в отличие от старых иерархических структур, где человек-«шестерёнка» выполняет свою функцию в отлаженной работе всего механизма. Лидер бирюзовой организации рассматривает сотрудников не как подчинённых, а как партнёров, которым можно делегировать часть своих полномочий, подбирает близких по духу людей, позволяет другим ошибаться и учиться на ошибках. Бирюзовых организаций в мире пока немного, но темпы их развития меняют наши представления о принципах управления.

ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ

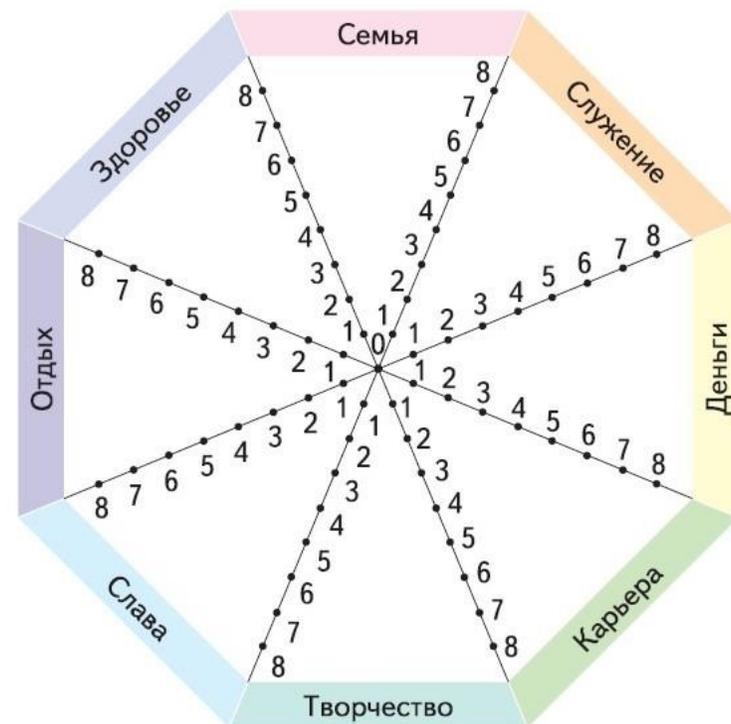


«Иерархия жизненных ценностей»

Прочитайте утверждения и оцените, насколько они соответствуют вашим взглядам и убеждениям. Если соответствуют, в бланке в клетке рядом с номером вопроса поставьте «+», если не соответствуют — «-».

1	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII							

1. Я планирую выбрать профессию, которая не создаст мне проблем со здоровьем.
2. Я слежу за своим здоровьем (регулярно прохожу медосмотр, соблюдаю режим, диету, занимаюсь спортом).
3. Я очень боюсь заболеть или потерять физическую форму.
4. Я люблю читать статьи о новых методах лечения и оздоровительных системах.
5. Мне нравится высказывание: «Здоровье — еще не всё, но без него всё — ничто».



НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ. ПОНЯТИЕ О ДОМИНАНТЕ



«Я и другие»

Прочитайте утверждения и отметьте тот вариант, который точнее всего описывает ваше обычное поведение.

1. Вам звонит знакомый и рассказывает о вещах, которые вам неинтересны. Вы
 - а) терпеливо слушаете собеседника
 - б) ищете предлог, чтобы побыстрее закончить разговор
2. Вам навстречу по узкому тротуару или тропинке идёт человек. Вы
 - а) отходите в сторону, давая другому возможность пройти
 - б) идёте, не обращая внимания на помеху
3. Вы заходите в вагон метро или салон общественного транспорта. Вы
 - а) прежде чем сесть, смотрите, нет ли рядом женщин и пожилых людей, или вообще не садитесь
 - б) стараетесь занять свободное место
4. Вы видите человека, лежащего в общественном месте. Вы
 - а) спрашиваете, чем вы можете помочь
 - б) проходите мимо

Если вы чаще выбирали вариант «а», можно предположить, что вы внимательны к окружающим и учитываете их интересы, следуя золотому правилу: «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Альтруистическая доминанта – это основа семейного благополучия, бесконфликтного сосуществования и подлинной профессиональной успешности.

Итоговое занятие направлено на обобщение и систематизацию знаний

ТЕМА 14 ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

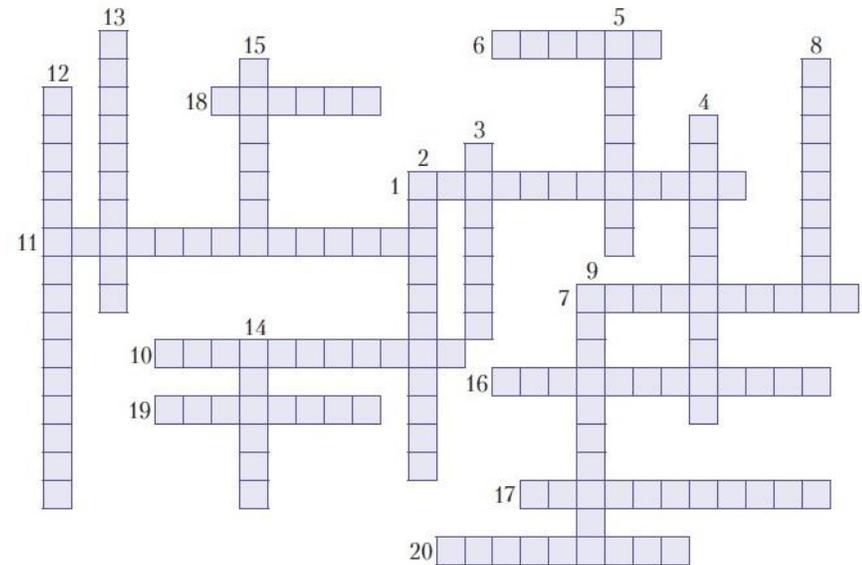
Познай самого себя, и ты познаешь весь мир.
Хилон

Первая часть фразы, взятой в качестве эпиграфа, уже знакома вам по теме «Самооценка и уровень притязаний». Её завершил древнегреческий философ Хилон. Почему философ считает равноценными задачи познания себя и целого мира? Возможно, потому, что каждый человек — это целый мир, сложный и непредсказуемый. Поэтому познание мира начинается с самопознания.

Осознание собственного «Я» — первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших её психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

	Знаю про себя	Не знаю про себя
Знают про меня	АРЕНА (известно всем)	СЛЕПОЕ ПЯТНО (известно всем, кроме меня)
Не знают про меня	МАСКА (известно только мне)	ЧЁРНЫЙ ЯЩИК (никому не известно)

11. Стратегия, при которой участники конфликта учитывают не только свои интересы, но и интересы партнёров.
12. Профессионально важное качество для любой профессии.
13. Итальянский нейробиолог, открывший зеркальные нейроны — клетки мозга, которые помогают распознавать состояние другого человека.
14. Способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохраняя всё это, чтобы в нужный момент воспроизвести.
15. Генетически обусловленные качества.
16. Способность контролировать свои эмоции, не поддаваться искушению, гневу, раздражению или отчаянию.
17. Стратегия, при которой участники конфликта стремятся отстоять свои интересы любой ценой, не учитывая интересы других.
18. Русский учёный, физиолог, лауреат Нобелевской премии.
19. Направленность нашего сознания на определённый объект.
20. Высший уровень профессиональной пригодности.



ДИАГНОСТИКА УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ



«Внутренняя и внешняя мотивация»

Прочитайте пары утверждений в каждой строке и выберите тот вариант, который вам ближе.

1а. Учёба привлекает меня возможностью общения со сверстниками	1б. Учёба для меня — это возможность получить важные для будущей работы знания и навыки
2а. Мой интерес к учебному предмету во многом зависит от преподавателя	2б. Мой интерес к учебному предмету не зависит от преподавателя
3а. Будущая специальность даст мне возможность хорошо зарабатывать	3б. Мне интересна моя будущая специальность
4а. Я стараюсь хорошо учиться, потому что не хочу выглядеть отстающим в глазах сверстников	4б. Я стараюсь хорошо учиться, потому что хочу стать хорошим специалистом
5а. Профессиональный успех для меня — это престижная работа и высокая зарплата	5б. Профессиональный успех для меня — это мастерство и любовь к своему делу
6а. Оценка моей работы другими для меня важнее, чем осознание хорошо выполненной работы	6б. Сознание того, что я выполнил свою работу хорошо, для меня важнее, чем её оценка другими

Если вы чаще (4—6 раз) выбирали вариант «а», то у вас преобладает внешняя мотивация, которая может проявляться в особой значимости для вас статуса и престижа профессии, материального вознаграждения, похвалы и высокой оценки.

Если вы чаще (4—6 раз) выбирали вариант «б», то у вас преобладает внутренняя мотивация, которая может проявляться в ярко выраженных мотивах самореализации, интересе к содержанию профессиональной и учебной деятельности.

Одинаковое число вариантов «а» и «б» может говорить о балансе внешней и внутренней мотивации, оптимальной для учебной и профессиональной деятельности.

ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>

1. Мне трудно вставать вовремя.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Я предпочитаю пассивный отдых.
5. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
6. Я часто мёрзну.
7. Когда приходится долго стоять, мне хочется на что-то облокотиться.
8. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне лень идти пешком.
11. Я провожу за компьютером больше двух часов в день.
12. У меня нет ни сил, ни времени заниматься спортом.

Подсчитайте количество плюсов.

0–4 — у вас меньше поводов для беспокойства о своём здоровье, чем у других людей. Вы хорошо справляетесь с физическими и психическими нагрузками. Вас трудно вывести из душевного равновесия. Ваше физическое благополучие позволяет вам успешно справляться с жизненными трудностями.

5–8 — даже если сейчас вы чувствуете себя неплохо, вам следует обратить внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

9–12 — вероятно, учёба даётся вам ценой значительного напряжения. Вам надо больше внимания уделять своему здоровью. Если вы намерены выбрать профессию, связанную с большими эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.



«Уровень школьной тревожности»

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с номером каждого знак «+», если вы с ним согласны, и «-», если не согласны.

1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>
16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>

1. У меня бывают головные боли после напряжённой работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неудобно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачёте или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.

Результаты самодиагностики фиксируются в Карте самодиагностики в конце разделов



Карта самодиагностики

Запишите результаты работы с методиками в таблицу.

Самооценка	
Уровень притязаний	
Мои профессиональные склонности	
Тип мышления	
Формула темперамента	
«Я – другой»	
Умеете ли вы слушать?	
Стиль общения	
Поведение в конфликтах	
Организаторские способности	
«Акулы и дельфины»	
Мыслитель или художник?	
Тест на творческое мышление	
Моё здоровье	
Направленность личности	
Жизненные ценности	

Заключение

Дорогие ребята!

Вы уточнили свои личностные особенности, профессиональные интересы и склонности, узнали, как влияют на профессиональную успешность мотивы труда и жизненные ценности.

Вы поняли, что мир труда — это сложнейшая система, в которой нет главных и второстепенных элементов. Вы ознакомились с путями получения профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

Вы прикоснулись к жизни и творчеству великих людей, проживших красивую и счастливую жизнь. У вас всё это в будущем. Между людьми много различий, но общее то, что у каждого есть счёт в банке по имени Время. Банк каждое утро начисляет всем по 86 400 секунд. Только от вас зависит, как распорядиться этим капиталом.

Один путь — потратить его на поиск подходящих вариантов методом проб и ошибок. Другой путь — воспитать в себе универсальные качества как основу профессиональной успешности в любой сфере: способность к саморазвитию, ответственность, трудолюбие, потребность служить людям и честно делать своё дело. В этом случае любой выбор будет правильным!

Автор

Резапкина Галина Владимировна,
старший научный сотрудник Центра
практической психологии образования ИПР АСОУ,
Федерального института развития образования
РАНХиГС, психолог-профконсультант,
член Союза писателей России, руководитель сети
региональных экспериментальных площадок по
теме «Психолого-педагогическое сопровождение
самоопределения школьников»

5233942@mail.ru

