

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ. САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Резапкина Галина Владимировна,

АСОУ, РАНХиГС, Москва, электронная почта: 5233942@mail.ru, rezapkina-gv@ranepa.ru

ПРИЧИНЫ НИЗКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ, ОСНОВАННОЙ НА УСТАРЕВШИХ ПОДХОДАХ. НЕОБХОДИМОСТЬ НОВЫХ ПРОГРАММ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ. СПЕЦИФИКА И ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОГО МОДУЛЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕХНОЛОГИЯ» «ЛИЧНОСТЬ. ПРОФЕССИЯ. КАРЬЕРА».

• профессиональная ориентация • профессиональное самоопределение • технология • личность
• профессия • карьера

Опыт и данные исследований показывают, что большинство учащихся 8–9-х классов не готовы к самостоятельному, осознанному и реалистичному выбору профессии, потому что слабо ориентируются в мире профессий, плохо знают свои ограничения и возможности, не владеют навыками целеполагания и планирования профессиональной карьеры. Цель сопровождения профессионального самоопределения школьников заключается в их подготовке к своевременному, осознанному и реалистичному выбору профессии. Эта метапредметная задача требует осмысленной и слаженной работы педагогов-психологов, классных руководителей, учителей-предметников в течение всего обучения в школе.

Первый опыт профориентации школьников середины 80-х годов прошлого века связан с уроками трудового обучения. Сегодня место, которое раньше отводилось предмету «Трудовое обучение», занимает предметная область «Технология». Новое название учебного предмета отражает изменения в развитии производства и производственных отношениях, связанных с возникновением новых технологий во всех сферах. Понятие «технология» включает не только материальный, но и социальный и духовный аспекты человеческой деятельности: чем совершеннее технологии, тем выше роль человеческого фактора.

Новая концепция предметной области «Технология» разработана на основании поручения Президента Российской Федерации от 4 мая 2016 г. с учётом Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, Национальной технологической инициативы и Программы «Цифровая экономика Российской Федерации». Каждый модуль предмета «Технология» погружает учащихся в различные профессиональные области, давая знания о конкретных профессиях и начальный опыт профессиональных проб.

Универсальное учебное пособие для учащихся 8–9-х классов «Личность. Профессия. Карьера» (Просвещение, 2021) органично входит в программу предмета «Технология», связывая между собой изучаемые на уроках профессиональные области и формируя у школьников целостную картину мира профессий, в котором каждый профессионал занимает место в соответствии со своими профессиональными возможностями. В ходе занятий курса «Личность. Профессия. Карьера» школьники на основе самодиагностики узнают свои личностные особенности, получают представления о мире профессий и требованиях профессий к человеку, правилах выбора профессии и планирования профессиональной карьеры.

Методология учебного пособия «Личность. Профессия. Карьера»

Традиционная модель профессиональной ориентации основана на формуле «могу — хочу — надо», которая рассматривает выбор профессии как поиск соответствия между желаниями подростка, его возможностями и требованиями рынка труда. Но эта модель работает только в том случае, если у подростка сформирована система трудовых мотивов и жизненных ценностей, которые задают вектор приложения профессиональных интересов, склонностей и способностей.

Принципиальное отличие модуля «Личность. Профессия. Карьера» от прежних профориентационных модулей образовательной области «Технология» заключается в добавлении блока занятий, направленных на развитие ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер личности, воспитание конструктивных ценностей и мотивов профессиональной деятельности, осознание важности любой профессии и её взаимосвязи с другими профессиями, формирование реалистичных представлений о себе на основе надёжной самодиагностики.

Заявленные задачи решаемы в рамках аксиологического, культурно-исторического, феноменологического подходов. *Аксиологический подход* рассматривает человека как высшую цель и ценность общественного развития. С позиций *культурно-исторического подхода*, личность — это продукт освоения индивидом ценностей культуры. *Феноменологический подход* обращается к здоровой и правильной части личности, которая в традиции экзистенциальной психологии называется person, что близко к нашему понятию «совесть».

Программы профессионального самоопределения, основанные на этих подходах, способствуют профессиональному и личностному развитию подростка. Они частично заполняют воспитательный вакуум, помогая молодым людям найти ответы на ключевые вопросы: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Иметь или быть», «Быть или казаться», «Для чего люди работают», «Что для меня главное в жизни», смещая акцент с утилитарного понимания профессиональной деятельности на глубинный смысл любой профессии. Если прежняя профори-

ентация сводилась к вопросу «Кем быть?», то в XXI в. на передний план выходит вопрос «Каким быть?»

Структура учебного пособия «Личность. Профессия. Карьера»

Учебное пособие «Личность. Профессия. Карьера» состоит из двух взаимосвязанных разделов — «Личность и профессия» и «Профессия и карьера», общим объёмом 35 часов. Целесообразно начать работу во втором полугодии 8-го класса и продолжить в первом полугодии 9-го класса — это поможет целостному восприятию модуля. 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. Завершается курс выполнением и презентацией проектной работы «Мой личный профессиональный план».

Самооценивание

Вопросы для самопроверки могут использоваться как инструмент для оценивания усвоения материала. Ещё один важный элемент оценивания — кроссворды, содержание которых полностью основано на материале учебного пособия. Решать кроссворды рекомендуется в микрогруппах в целях повышения учебной мотивации и освоения навыков конструктивного взаимодействия.

Традиционное оценивание дисциплинирует и позволяет отслеживать усвоение основных тем курса, однако гораздо важнее возможность оценить себя с помощью психодиагностических методик. В каждое занятие пособия включены оригинальные опросники, адаптированные под задачи курса. Интерпретация дана в поддерживающем ключе. Учителю следует быть предельно корректным, если школьники попросят прокомментировать результаты, избегать оценок и перехода на личности. В случае затруднений можно обратиться за помощью к школьному психологу. Результаты самодиагностики фиксируются в Карте самодиагностики, расположенной в конце раздела «Личность и профессия».

Работа с литературными источниками

В курсе «Личность. Профессия. Карьера» заложен большой потенциал для личностного развития школьников, однако для его реализации недостаточно проштудировать учебник и методические рекомендации — необходимо ознакомиться как с литературными источниками для учителя, так и литературой, рекомендованной для учащихся. Этот список далеко не полный, и любой учитель может рекомендовать ученикам и другие книги, благодаря которым школьники расширят свои представления о профессиях. Чтение рекомендованной литературы — дело добровольное, поэтому не стоит требовать от учеников обязательного выполнения этого задания, однако имеет смысл задавать вопросы по поводу прочитанных книг и поощрять активных читателей. Для этого учитель должен сам ознакомиться с этими книгами. Целесообразно привлечь к этой работе учителей литературы для проведения интегрированных уроков.

В пособии приводится множество интересных фактов, современных теорий и гипотез, изложенных простым и понятным языком. Но учитель должен глубже разбираться в теме занятий, чем его ученики. Поэтому в методических рекомендациях приводятся первоисточники, с которыми учителю необходимо ознакомиться, чтобы полностью владеть материалом и быть готовым ответить на возможные вопросы своих учеников.

Требования к учителю

На занятиях по программе «Личность. Профессия. Карьера» затрагиваются этические аспекты профессиональной деятельности и задаются высокие стандарты отношения к своей работе, поэтому к учителю предъявляются особые требования. Если сам учитель не будет для своих учеников примером ответственного и творческого отношения к своему делу, если у него нет любви и уважения к своим ученикам, то он при всём желании не сможет донести до своих учеников идеи, заложенные в пособии: дети остро чувствуют фальшь взрослых и реагируют на неё отторжением.

Специфика занятий по программе «Личность. Профессия. Карьера» требует свободной, комфортной, доверительной атмосферы на уроке, поэтому авторитарные методы педагогического общения недопустимы. Следует избегать морализаторства, непрошенных

комментариев по результатам самодиагностики и соблюдать принцип конфиденциальности, то есть не передавать полученные результаты третьим лицам.

Специалист, проводящий занятия, должен ориентироваться в современной психологии образования и общекультурном контексте, знать и учитывать интересы своих учеников, а также эффективно взаимодействовать с психологами, классными руководителями, учителями-предметниками, родителями учащихся, потенциальными работодателями, представителями организаций профессионального и высшего образования.

Учебное пособие «Личность. Профессия. Карьера» разработано в соответствии с ФГОС, которые ориентируют школу на расширение возможностей саморазвития каждого школьника и осознанного выбора жизненного пути, задавая вектор поиска и разработки новых образовательных технологий воспитания качеств, лежащих в основе личной эффективности и успешности человека. Задача учёных и практиков образования — разработка и апробация форм и методов, адекватных этим задачам. УМК «Личность. Профессия. Карьера» (автор Г.В. Резапкина) в 2020 г. включён в федеральный перечень учебных пособий.

В приложении представлен фрагмент учебника, посвящённый самооценке и уровню притязаний.

Приложение

Самооценка и уровень притязаний

Мир — это зеркало,
которое возвращает
каждому его собственное
изображение.
У. Теккерея

Что надо знать о самооценке



Известный психолог Юрий Орлов вспоминает: «Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: „Познай самого себя“. Я учился в пятом классе и подумал о том, что эти греки довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой «пятиклассный ум»

не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен, что знаю себя достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться». (Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991.)

? В чём сложность задачи, высеченной на фронте храма Аполлона?

Кажется, себя мы знаем с самого рождения, изучили насквозь. Но так интересно узнать о себе что-нибудь новое! Мы читаем гороскопы, отвечаем на вопросы популярных тестов и анкет, чтобы понять: кто я, какой я? Иногда принимаем всё за чистую монету и радуемся, когда всё совпало, или удивляемся, если получаем противоречивые результаты. Настоящие психологи называют такие прогнозы «балаганной психологией»: можно почитать для развлечения, но доверять им не стоит.

Благодаря учебному пособию «Личность. Профессия. Карьера» вы лучше узнаете свой характер, увидите свои возможности, уточните профессиональные интересы и склонности. Эти сведения принадлежат только вам, поэтому следует соблюдать *конфиденциальность*, то есть закрытость информации. Конфиденциальность — это первый принцип тестирования. Второй — *искренность*. От того, насколько вы честны перед собой, зависит достоверность полученных результатов.

Один человек оценивает себя строго, другой — снисходительно, третий затрудняется выбрать вариант ответа. Эта разница в восприятии одних и тех же вопросов во многом зависит от *самооценки* — способности оценивать себя самого. А она у всех разная. Древние считали, что человек — мера всех вещей. Значит, сколько людей, столько и измерительных приборов?

 В течение пяти минут запишите в тетрадь пять разных ответов на вопрос: «Кто я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Ответы могут отражать ваши увлечения, черты характера, человеческие качества, представления о себе.

Отвечая на этот, казалось бы, простой вопрос, мы осознаём себя и своё место в жизни. Французский средневековый поэт Франсуа Вийон, размышляя над ним, писал:



*Я знаю, как на мёд садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю всё, но только не себя.*

? В чём сложность самопознания? Что мешает человеку точно оценить себя?

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она реалистичная, а не заниженная и не завышенная. Завышенная или заниженная самооценка, как и кривое зеркало, — плохой советчик.

Допустим, у вас хорошие голос и слух. Родители и друзья советуют вам заняться вокалом, но вам кажется, что у вас ничего не получится. Возможно, у вас заниженная самооценка.



Н. Роквелл. Девушка у зеркала

Таблица 1

Вариант «а»	Вариант «б»
Я думаю, что люди, которые меня окружают, относятся ко мне с симпатией	Я думаю, что большинство моих знакомых не испытывает ко мне дружеских чувств
Мне нравится быть в центре внимания	Я не люблю быть в центре внимания
Я уверен, что стану хорошим специалистом	Я сомневаюсь, что стану хорошим специалистом
Я спокойно отношусь к критическим замечаниям	Я очень расстраиваюсь, когда критикуют меня и мою работу
Я люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах	Я не люблю участвовать в соревнованиях и конкурсах
У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других	Я ничем не выделяюсь среди своих сверстников
Я с удовольствием высказываю своё мнение по волнующим меня вопросам	В общем разговоре я стараюсь держать своё мнение при себе
Присутствие посторонних не сказывается на моей работе	Я работаю хуже, если за мной кто-то наблюдает

Выберите вариант, который точнее отражает ваши мысли и чувства

ка. Итог — ваши способности в полной мере не реализованы, а музыкальный мир может лишиться талантливого исполнителя. Впрочем, вы можете радовать своим пением друзей и близких и быть вполне счастливым.

Заниженная самооценка была у героев сказки О.М. Волкова «Волшебник Изумрудного города». Мудрый Страшила считал себя глупым, 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 (см. табл. 1).

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 уверен-

ность в своих силах подкреплена необходимыми качествами, то высокая самооценка поможет вам добиться успеха.

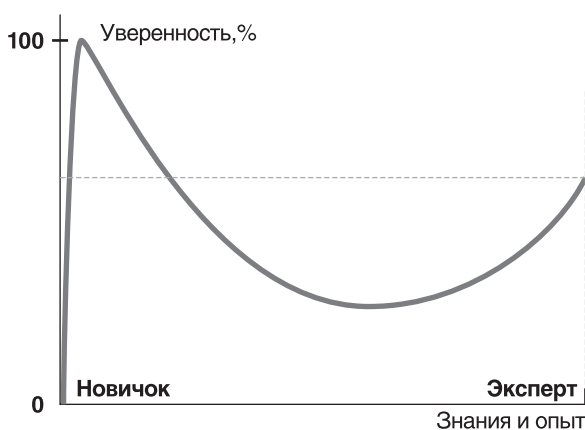
Если вы чаще выбирали вариант «б», возможно, вы излишне требовательны и критичны к себе. Критичность и требовательность — это качества успешного профессионала. Возможно, вам не хватает уверенности в себе, чтобы полностью реализовать свои возможности.

Равное число вариантов «а» и «б» может означать неустойчивую самооценку, которая повышается при удачном стечении обстоятельств (хорошая отметка, похвала, победа в соревновании или конкурсе). 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, то есть соответствует вашим возможностям.

Эффект Даннинга-Крюгера

Психологи Корнельского университета (США) Д. Даннинг и Д. Крюгер в 1999 г. описали явление, которому потом дали свои имена. Поводом к открытию стал курьёзный случай: мужчина пошёл грабить банк, намазав лицо лимонным соком. Он был уверен, что это делает его невидимым. Конечно, теория возникла не из этого единичного случая: есть немало людей, которые не могут объективно оценивать себя и осознавать свои ограничения.



Эффект Даннинга-Крюгера

? Рассмотрите этот график. Как связаны опыт работы и самооценка?

Реалистичная самооценка позволяет правильно рассчитать свои силы и выбрать адекватную им цель, чтобы избежать разочарования и не упустить возможности. Отрегулируйте самооценку, чтобы она вас не подводила!



У известного мастера боевых искусств спросили: «Что вы будете делать, если вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелёк?» «Конечно, отдам кошелёк, — ответил он, — деньги можно зарабатывать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги».

Вероятно, боец реально оценивал свои возможности. Постарайтесь и вы точно оценить себя, выполняя задания и тесты, которые помогут вам уточнить свои профессиональные интересы, особенности характера и мышления.

Успех и уровень притязаний

Знаменитый американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую называют формулой счастья:

Формула Джеймса показывает нам два пути достижения внутренней гармонии, в которой — секрет счастья: добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания; достичь одновременно и того и другого удаётся только великим людям.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$$



Альберт Эйнштейн был изумлён, узнав, что стал одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: при общении, когда юноша сидит с хорошенькой девушкой, часы летят незаметно. Но если ему придётся сидеть на раскалённой плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.

Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту для путешествия. Эйнштейн сказал, что он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и моря.



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 первыми.
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 притязаний показывает, что вы хотите от жизни и какие задачи ставите перед собой.

Таблица 2

Вариант «а»	Вариант «б»
Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения	Неудачное стечение обстоятельств часто мешает добиться успеха
Мои отметки зависят от моего отношения к предмету, способностей и знаний	Мои отметки больше зависят от настроения учителей, чем от моих усилий
Если я захочу, то смогу расположить к себе любого	Бесполезно стараться завоевать симпатию других людей
То, что люди считают везением, на самом деле результат упорного труда	Успех больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека
Большинство неудач в моей жизни происходит от неумения, незнания или лени	В моих неудачах чаще всего были виноваты другие

Прочитайте пары высказываний и отметьте в каждой строке то, с которым вы согласны

Он может быть реалистичным, т.е. соответствующим возможностям человека, или нереалистичным (заниженным или завышенным).

Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.



«Кто виноват?»

Прочитайте пары высказываний и отметьте в каждой строке то, с которым вы согласны.

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

Мудреца спросили:

- Как добиться успеха?
- Во-первых, научитесь уважать тех, кто не добился успеха. Во-вторых, не завидовать тем, кто добился успеха.
- А в-третьих?
- Это всё.

Мы попытались разобраться с элементами формулы, которую называют «Формулой счастья». Человек чувствует себя счастливым, если уровень его притязаний соответс-

твует его успеху. Дать определение успеха трудно, потому что он для всех разный: успех родителей — хорошие дети; успех учителя — достойные ученики; успех учёного — научное открытие; успех поэта, музыканта, художника — творение, которое переживёт автора.



Назовите людей, которых вы считаете успешными. В чём проявляется их успешность?

Вопросы для самопроверки

1. Способность оценивать себя называется:
а) самодеятельностью; б) самооценкой;
в) самопрезентацией; г) самовосприятием.

2. На самооценку в первую очередь влияет:
а) уровень притязаний; б) привлекательность;
в) трудолюбие; г) здоровье.

3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
а) конгруэнтность; б) конфиденциальность;
в) толерантность; г) лояльность.

4. «Формулу счастья» вывел:
а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс; г) Гиппократ.

5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
а) искренность; б) критичность; в) общительность; г) независимость.

Успех — от слова «успеть». Главное — куда и зачем. Один хочет успеть получить орден или должность, другой — вырастить детей, третий — закончить свою работу. Спросите своих родителей, что для них значит успех. Что хотели бы успеть в своей жизни вы? **ШТ**