

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

Ибрагимова Злата Алексеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа формирования мотивационной готовности
первокурсников к выбору профессии**

Направление подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа
Психолого-педагогическая коррекция трудностей в обучении

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д. псих. наук, профессор Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.24

Е.С. Черенева
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д. псих. наук, профессор Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.24

Е.С. Черенева
(дата, подпись)

Научный руководитель

к. псих. наук, доцент Иванова Н.Г.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.2024

Н.Г. Иванова
(дата, подпись)

Обучающийся Ибрагимова З.А.

01.06.2024

З.А. Ибрагимова
(дата, подпись)

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертационная работа изложена на 151 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка и приложения. Библиографический список состоит из 73 источников, включая 5 источников на зарубежном языке. Текст работы проиллюстрирован на 34 рисунках, содержит 8 таблиц.

Гипотеза исследования: формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии будет успешным при реализации разработанной нами психологической программы.

Объект исследования: мотивационная готовность первокурсников к выбору профессии.

Предмет исследования: Психологическая программа формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

Цель исследования: выявить мотивы профессионального самоопределения и разработать программу формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

Методы исследования: В исследовании применялись как теоретические, так и эмпирические методы. К теоретическим методам относится анализ психологической литературы по предмету исследования. Эмпирические методы исследования включают в себя экспериментальные методы, такие как констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент. Также в исследовании использовались методы количественной и качественной обработки данных для анализа полученных результатов. Интерпретационные методы позволили сделать выводы на основе данных и анализа результатов исследования.

Методики: тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии», С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза», тест Элерса на мотивацию достижения успеха, авторская анкета «Я в профессии».

База исследования: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Участие приняло 18 студентов 1 курса

института социально-гуманитарных технологий направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде», возраст испытуемых 18-19 лет.

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что исследуемая группа имеет высокую мотивацию и заинтересованность в изучении выбранной ими специальности, однако наблюдается средняя мотивация в достижении успеха. Студенты имеют верное представление о будущей профессии и понимают риски своей работы. Исходя из результатов данного этапа мы выявили направление дальнейшей работы, направленное на формирование мотивационной готовности студентов первого курса к выбору профессии.

Апробация разработанной программы психологического формирования мотивационной готовности проходила в форме формирующего эксперимента и включала в себя лекционные занятия, тренинги, психопросвещение, практические занятия и психологическое консультирование. Результаты исследования отображены в публикациях.

Анализируя результаты, были отмечены следующие изменения: выбранная профессия стала более привлекательной для студентов, они осознали всю ответственность работы и приняли ее, открыли для себя возможности проявить творчество в своей будущей работе. Повысилась мотивация к углубленному изучению профессии, чтобы улучшить свои знания, появился интерес к научно-практической деятельности. Не осталось студентов, которые пожалели о своем поступлении на данную специальность.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по формированию мотивационной готовности студентов первого курса к выбору профессии получилась комплексной, грамотно организованной и логически выстроенной. Результаты вторичной диагностики подтверждают

эффективность программы. Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена, а разработанная программа психологического формирования мотивационной готовности студентов первого курса к выбору профессии оказалась эффективной.

REPORT

The master's thesis is presented on 150 pages of typewritten text and consists of an introduction, three chapters, conclusions, a conclusion, a bibliography and an appendix. The bibliographic list consists of 73 sources, including 5 sources in a foreign language. The text of the work is illustrated with 34 figures and contains 8 tables.

Research hypothesis: the formation of motivational readiness of first-year students to choose a profession will be successful when implementing the psychological program we have developed.

Object of study: motivational readiness of first-year students to choose a profession.

Subject of study: Psychological program for developing the motivational readiness of first-year students to choose a profession.

Purpose of the study: to identify the motives for professional self-determination and to develop a program for developing the motivational readiness of first-year students to choose a profession.

Research methods: The study used both theoretical and empirical methods. Theoretical methods include analysis of psychological literature on the subject of research. Empirical research methods include experimental methods, such as ascertaining, formative and control experiments. The study also used quantitative and qualitative data processing methods to analyze the results obtained.

Methods: test by Ovcharova R.V. "Motives for choosing a profession", S.A. Pakulina, M.V. Ovchinnikov "Motivation for teaching students of a pedagogical university", Ehlers test for motivation to achieve success, author's questionnaire "I am in the profession".

Research base: Krasnoyarsk State Pedagogical University named after. V.P. Astafieva. 18 1st year students of the Institute of Social and Humanitarian

Technologies in the direction “Special Psychology in the Educational and Medical Environment” took part; the age of the subjects was 18-19 years.

As a result of the ascertaining stage of the experiment, it was revealed that the study group has high motivation and interest in studying their chosen specialty, but there is average motivation in achieving success. Students have a correct idea of their future profession and understand the risks of their work. Based on the results of this stage, we identified the direction of further work aimed at developing the motivational readiness of first-year students to choose a profession.

The testing of the developed program for the psychological formation of motivational readiness took place in the form of a formative experiment and included lectures, trainings, psychoeducation, practical exercises and psychological counseling. The results of the study are displayed in publications.

Analyzing the results, the following changes were noted: the chosen profession became more attractive to students, they realized the full responsibility of the work and accepted it, and discovered opportunities for themselves to be creative in their future work. Motivation for in-depth study of the profession has increased in order to improve their knowledge, and interest in scientific and practical activities has appeared. There are no students left who regretted their admission to this specialty.

Thus, we can conclude that the work on developing the motivational readiness of first-year students to choose a profession turned out to be comprehensive, well-organized and logically structured. The results of secondary diagnostics confirm the effectiveness of the program. The goal of the study was achieved, the hypothesis was confirmed, and the developed program for the psychological formation of motivational readiness of first-year students to choose a profession turned out to be effective.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ	10
1.1. Анализ литературы по проблеме исследования проблема изучения мотивации в психологии	10
1.2. Психологические особенности юношеского возраста и их мотивации .	18
1.3. Современное состояние исследования мотивационной готовности к выбору профессии.....	22
Вывод по первой главе	30
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ	32
2.1. Организация и методики проведения исследования.....	32
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента	34
Вывод по второй главе.....	62
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ	63
3.1. Научно-методологические подходы к формированию мотивационной готовности первокурсников к профессии.....	63
3.2. Содержание программы формирования мотивационной готовности первокурсников к профессии.....	65
3.3 Контрольный эксперимент и его анализ.....	74
Вывод по третьей главе	88
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
БИБЛИОГРАФИЯ.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ	103

ВВЕДЕНИЕ

Из года в год в высшие учебные заведения поступает огромное количество абитуриентов. И уже в первые месяцы учебы новоиспеченные первокурсники сталкиваются с рядом непредвиденных проблем разного плана.

Одна из проблем современного высшего образования - мотивационная готовность студентов к выбору профессии. Мотивационная готовность представляет собой совокупность стремлений, желаний, целей и мотивов, которые воздействует на человека в период предстоящего перед ним выбора, например, поступление в вуз. Мотивацию обычно разделяют на внутреннюю – связанную с внутренними мотивами (собственные амбиции, желание и др.), и внешнюю – выбор основывается на влиянии внешних факторов (например, выбор родителей). Внутренняя мотивация считается более значимой в контексте высшего учебного заведения, так как подразумевает личное стремление студента получать знания, активно участвовать в научной деятельности и стать квалифицированным специалистом выбранной области. Такой студент будет усердно учиться, потому что учеба приносит не только полезные знания, которые позволяют расширить кругозор, но и удовольствие от самого процесса. Однако, объективно оценивая всеобщую ситуацию в стране, статистика нередко показывает печальные результаты – с каждым годом увеличивается процент первокурсников, поступивших на основе социальных мотивов. Нельзя довольствоваться только самим фактом поступления, потому что если не выстроить грамотную и эффективную работу по внедрению студентов в образовательный процесс, студенты, поступившие в высшее учебное заведение опираясь на социальные факторы, нередко забирают свою документы в середине образовательного процесса.

Вредом социальных факторов является незаинтересованность самой личности в своем выборе. Поступая в университет по желанию родителей, мнению извне, на основе общественной оценки его действий, студент, скорее

всего, будет большую часть времени находиться в саморазрушении, постоянно угнетая себя мыслями о том, насколько учеба ему претит, с преподавателями невозможно найти общий язык, а имена однокурсников едва ли запомнились. В долгосрочной перспективе внешняя мотивация может привести не только к стрессу и неконтролируемой тревожности, но и до тяжелых стадий депрессии. Если роль играло не собственное желание в получении знаний и расширении границ собственных возможностей, а «потому что так захотела мама», то можно смело ставить под сомнения дальнейшую активность и вовлеченность студента в получении образования.

В современном мире идеальным вариантом является необходимость прийти к некоему балансу внутренней и внешней мотивации, когда уверенность в выбранной профессии сочетается с внешними факторами. Грамотно выстроенная работа преподавателей университета по включению поступивших студентов в образовательный процесс, помощь в осознании собственных мотивов и целей, обязательно поможет студенту в осознании своих собственных чувств и принятию осознанных решений в контексте получения знаний в высшем учебном заведении.

Диагностирование студентов первого курса при поступлении на момент выявления мотивов, может помочь в понимании их выбора, что является важным аспектом в формировании комплексной и эффективной работы в создании эффективной образовательной среды.

Проблемой мотивов и мотивационной сферы деятельности занимались ведущие зарубежные ученые: А. Маслоу, Д. Мак Клееланд, Ф. Герцберг.

Нельзя пренебрегать серьезностью проблемы, ведь мотивационная готовность – важный связующий детерминант к проявлению заинтересованности в процессе обучения, профессиональной деятельности, профессиональной самореализации в выбранной сфере, личностного роста.

Приведенные выше аргументы обуславливают актуальность выбранной нами темы. Вовремя продиагностировав и выявив проблему, мы сможем

повлиять на заинтересованность первокурсников и вовлечь их в ту сферу деятельности, изначально в которой они себя не видели.

Проблема исследования: Студенты первого курса сталкиваются с необходимостью принятия решения, которое может определить их будущую профессиональную жизнь. Однако, многие студенты испытывают затруднения в определении своих интересов, целей и мотивации, что может повлиять на успешность и удовлетворенность выбранной ими профессией. Необходимо оказать помощь студентам помочь студентам разобраться в своих целях и интересах. Важно помочь студентам осознать свои интересы, увлечения и ценности. Это можно сделать через проведение индивидуальных консультаций, тестирование и анализ результатов, а также организацию дискуссий и групповых занятий. Также, создание возможностей для практического опыта и изучения реального профессионального окружения является важным этапом формирования мотивационной готовности. Практический опыт поможет студентам получить реальное представление о требованиях и особенностях выбранной профессии.

Объект исследования: мотивационная готовность первокурсников к выбору профессии.

Предмет исследования: Психологическая программа формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

Цель исследования: выявить мотивы профессионального самоопределения и разработать программу формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

Задачи исследования:

1. изучить психолого-педагогической литературы по выбранной теме;
2. провести эмпирическое исследование и выявить мотивов выбора профессии первокурсников;

3. разработать и апробировать программу формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии, провести оценку ее эффективности.

Гипотеза: формирование мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии будет успешным при реализации разработанной нами психологической программы.

Методы исследования: В исследовании применялись как теоретические, так и эмпирические методы. К теоретическим методам относится анализ психологической литературы по предмету исследования. Эмпирические методы исследования включают в себя экспериментальные методы, такие как констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент. Также в исследовании использовались методы количественной и качественной обработки данных для анализа полученных результатов. Интерпретационные методы позволили сделать выводы на основе данных и анализа результатов исследования.

Методики: тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии», С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза», тест Элерса на мотивацию достижения успеха, авторская анкета «Я в профессии».

Теоретической и методологической основой исследования являются: Психоаналитический подход, предложенный З.Фрейдом, сосредоточивается на изучении бессознательных мотивов, лежащих в основе профессионального выбора. Согласно этому подходу, выбор профессии определяется внутренними душевными конфликтами и стремлениями, которые могут быть связаны с реализацией эго, удовлетворением потребностей, а также с детскими желаниями и фантазиями. Социально-психологический подход, разработанный А.Холлом и Д.Супером, подчеркивает роль внешних факторов в формировании мотивационной готовности к профессиональному выбору. Согласно этому подходу, выбор профессии определяется социальными ожиданиями, статусом и престижем,

которые влияют на мотивацию и интересы индивида. Когнитивный подход, разработанный Д.Райсом и Р.Гелатли, акцентирует внимание на рациональных процессах, связанных с профессиональным выбором. Согласно этому подходу, выбор профессии основывается на анализе информации, оценке возможностей и рисков, а также на осознании собственных навыков и способностей.

База исследования: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Участие приняло 18 студентов 1 курса института социально-гуманитарных технологий направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде», возраст испытуемых 18-19 лет.

Исследование проводилось в пять этапов с сентября 2022 года по май 2024 года.

Первый этап – подготовительный (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.). На данном этапе проходило изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования, изучение современного состояния проблемы. Осуществлялся подбор диагностического инструментария.

Второй этап (сентябрь 2023 г. – октябрь 2023 г.). Проведение констатирующего этапа эксперимента с количественным и качественным анализом полученных результатов исследования по выявлению мотивов выбора профессии у студентов 1 курса института социально-гуманитарных технологий направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде».

Третий этап (ноябрь 2023 г. – февраль 2024 г.). Теоретическое обоснование, разработка и реализация программы формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

Четвёртый этап (март 2024 г. – апрель 2024 г.). Сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов исследования. Определение эффективности реализации программы.

Пятый этап (май 2024 г.). Формулирование выводов, оформление текста работы.

Теоретическая значимость исследования: заключается в возможности расширения и углубления существующих теоретических представлений по проблеме формирования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии. Результаты исследования позволяют теоретически обосновать разработанную психологическую программу и расширить знания о мотивации первокурсников к выбору профессии.

Практическая значимость исследования: Результаты нашего исследования можно использовать для составления и апробирования программы мероприятий, способствующих развитию мотивационной готовности студентов первокурсников к выбору профессии. Понимание мотивационных факторов, которые влияют на выбор профессии, позволяет разработать эффективные методы исследования и работы с первокурсниками. Это позволит помочь им в принятии осознанного и информированного решения, а также снизить риск неправильного выбора профессии и последующих проблем в карьере. Таким образом, исследование мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии вносит важный вклад в развитие образования и успешную адаптацию молодых людей на рынке труда.

Сведения об апробации результатов исследования:

1. Выступление с докладом на Всероссийской научно-практической конференции Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики проводимая в рамках XXV Международном научно-практического форума студентов, аспирантов, молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», Особенности мотивов выбора профессии студентов первого курса ИСГТ, 17 апреля 2024г. (сертификат участника)

2. Ибрагимова З. А. Формирование мотивационной готовности студентов первого курса к выбору профессии: сборник трудов конференции. / З. А. Ибрагимова, Н. Г. Иванова // Психология сегодня: от теории к практике:

материалы Всерос. науч.-практич. конф. с международным участием (Ульяновск, 23 апр. 2024 г.) / редкол.: Е. А. Брагина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2024, - С. 42-45.

3. Ибрагимова З.А. Теоретический анализ изучения проблемы мотивации в психологии// Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований / Нижнетагильский Государственный социально-педагогический институт –г. Нижний Тагил, 2024(в печати).

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 73 источника, приложения. Общий объем составляет 151 страницу.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

1.1. Анализ литературы по проблеме исследования проблема изучения мотивации в психологии

Изучение мотивации является одной из ключевых проблем в психологии, которая привлекает внимание исследователей уже на протяжении десятилетий. Мотивация играет решающую роль в поведении человека, определяя его стремления, цели и уровень активности. Понимание механизмов мотивации помогает не только разобраться в основных принципах человеческого поведения, но и предоставить инструменты для эффективного управления мотивацией как на индивидуальном, так и на коллективном уровне.

Дело в том, что мотивация является одной из наиболее сложной структур личности, ведь именно мотив является основой деятельности человека. Исходя из того, что нами движет мотивация, немало ученых было заинтересовано в изучении мотивационной сферы, ее влияния на личность и результаты деятельности. Вопросам мотивации и целеполагания принадлежит ведущая роль во многих педагогических исследованиях.

Анализируя литературу по проблеме исследования мотивации в психологии, важно отметить, что исследователи уже долгое время интересуются этой проблемой. Одним из первых знаменитых психологов, занимавшихся исследованием мотивации, был Зигмунд Фрейд. Он разработал концепцию двух основных мотивов – сексуального и агрессивного[60]. Следующая важная фигура в исследовании мотивации – Абрахам Маслоу. Он предложил теорию иерархии потребностей, которая утверждает, что люди мотивированы удовлетворением определенных потребностей в определенном порядке, начиная от физиологических потребностей и заканчивая самоактуализацией[35]. Мотивации и мотивам

посвящено большое количество монографий как отечественных (В.К.Виллюнас, Е.П.Ильин, А.Н.Леонтьев, А.К.Маркова, И.И.Резвицкий, Ю.М.Шаров и другие), так и зарубежных авторов (Х. Хекхаузен и многие другие). Количество различных трудов по проблематике мотивации и мотивов выдвигает такое же количество мнений, расхождений и дискуссий.

Мотивация – одно из основных понятий в психологии, которое относится к внутренним и внешним факторам, стимулирующим поведение человека. Изучение мотивации в психологии имеет долгую и богатую историю. В современном психологическом исследовании акцент делается на понимании механизмов мотивации и разработке эффективных методов ее измерения.

Изучение мотивации является нелегким процессом, а различность и неимение единых понятий таким терминам как «мотивация» и «мотив» усложняет этот процесс, внося свои трудности. Как мы написали выше, мотивация является основой деятельности, потому изучением этой сферы заинтересованы множество ученых психологов и педагогов. Потому в их научных трудах не сформировалось единых терминов. Б.Ю. Сербинский выдвигал мотивацию как основу любой деятельности человека [39], Г.Г. Зайцев рассматривал мотивацию как стимул для осуществления действий с целью удовлетворения определенных потребностей [55]. Э.А. Уткин мотивация может быть определена следующим образом: «Мотивация – состояние личности, определяющее степень активности и направленности действий человека в конкретной ситуации» [58]. А. Маслоу, представляя своё видение мотивации, опирался на желание личности постоянно самореализовываться и развиваться в качестве ведущего мотива. А. Маслоу и Ж. Ньютенн рассматривают мотив как потребность, С.Л. Рубинштейн – как удовлетворение этой самой потребности [36].

Под мотивами привыкли понимать любые «причины», которые побуждают человека к совершению поступка, определяемого этим мотивом:

чувства, принципы, идеи, взгляды, психологическое состояние, желание, склонности и др.

Мнение о сущности мотива у ученых может существенно расходиться, но несмотря на это, понятие мотива всегда рассматривается как психологический феномен на свойство личности, побуждение, потребность, цели и др.

Обзор литературы по теме мотивации в психологии позволяет уяснить ключевые аспекты проблемы изучения мотивации и проследить ее эволюцию в течение последних десятилетий. Множество исследований было проведено с целью понять, какие факторы мотивируют людей, что толкает их на достижение целей и почему некоторые люди проявляют более высокую степень мотивации, чем другие.

В историческом контексте, первые исследования по мотивации были сосредоточены на внутренних побудителях, таких как потребности и взаимосвязь с эмоциями. С развитием психологии, внимание переключилось на внешние стимулы, такие как вознаграждения и поощрения. Однако, современные исследования признают, что мотивация является сложным явлением, которое включает и внутренние, и внешние факторы.

Анализ литературы позволяет выделить несколько основных теорий и концепций мотивации, которые широко изучаются в психологии. Одной из самых известных и влиятельных теорий является теория самоопределения, разработанная Эдвардом Деци и Ричардом Райаном. Она утверждает, что люди стремятся удовлетворять свои базовые потребности в автономии, компетентности и связанности, что влияет на их мотивацию и поведение[71].

Еще одна важная теория мотивации - теория ожидания, предполагающая, что мотивация человека зависит от его ожиданий относительно успешности результата и оценки этого результата[10]. Теория самоэффективности, разработанная Альбертом Бандурой, утверждает, что вера в свою способность достичь целей является важным фактором мотивации[46].

Также в литературе обсуждаются концепции внутренней и внешней мотивации. Внутренняя мотивация основывается на интересе, удовлетворении и личных ценностях, в то время как внешняя мотивация основывается на внешних поощрениях или наказаниях.

Некоторые исследователи также обращают внимание на роль эмоций в мотивации. Например, теория «когнитивной оценки эмоций», разработанная Ричардом Лазарусом, предполагает, что эмоциональные реакции возникают из оценки ситуации и их последствий, и эти эмоции могут влиять на мотивацию и поведение человека[30].

Все эти теории и концепции представляют довольно обширное поле изучения мотивации в психологии. Изучение мотивации является важным аспектом психологической науки, что позволяет более глубоко понять, почему люди действуют так, как они действуют, и каким образом можно улучшать их мотивацию для достижения успеха и благополучия.

Проведенный анализ работ отечественных психологов говорит о многообразии используемых ими подходов при исследовании психологической готовности к профессиональной деятельности:

а) субъектно-деятельностный, при данном подходе под психологической готовностью понимается итоговый результат подготовки к определенной профессиональной деятельности. Результатом при этом выступает, структурное личностное образование, состоящее из мотивационного, волевого, когнитивного, эмоционального и операционального компонентов, а также из личностных качеств, отвечающих требованиям профессиональной деятельности;

б) функциональный, готовность к деятельности рассматривается как состояния психики, которое, являясь сформированным, позволяющим специалисту достичь высоких показателей, и зависит от объема и полноты получаемой информации, от системы прямых и обратных связей;

в) содержательный, предполагает изучение готовности к деятельности в зависимости от конкретных условий;

г) социально-функциональный, данный подход направлен на исследование тех функций, которые характеризуют психологическую готовность в жизнедеятельности субъекта;

д) структурно-психологический, данный подход связан с характеристикой элементов психологической готовности и их взаимосвязью между собой;

е) генетический, данный подход раскрывает основы психологической готовности;

ж) логико-гносеологический, содержание данного подхода состоит в определении сущности, содержания, основных критериев и взаимосвязей с другими показателями психологической готовности.

В зарубежной психологии имеется около пятидесяти теорий мотивации. Так, В.К.Вилюнас предлагает вообще отказаться от термина «мотив», заменив его конкретными побудителями активности[9]. В ряде работ мотив рассматривается только как интеллектуальный продукт мозговой деятельности. Так, Х.Хекхаузен в своей двухтомной монографии указывает, что мотив – это потребность (мотив власти, мотив достижения), а также личностные диспозиции (тревожность и другие) или внешние причины поведения [63].

Острым стержнем встает вопрос – к чему относить мотив – к действию или деятельности? На фоне этого велись масштабные дискуссии и писалось множество научных трудов. В разные годы своей научной деятельности А.Н. Леонтьев по-разному смотрел на определение мотива. В 50-тые годы он утверждал, что мотивы побуждают лишь частные действия, а более поздних работах твердил о том, что мотивы относятся только к деятельности, в то время как действия самостоятельного мотива не имели. В 70-е годы А.Н. Леонтьев становится на точку зрения того, что, когда одни и те же действия становятся деятельностью, то она приобретает самостоятельный мотив. Понимание мотива А.Н.Леонтьевым как «опредмеченной потребности» указывает на определение внутреннего

мотива. В то же время поведение, деятельность человека побуждаются также и внешними мотивами. Свою внешнюю структуру имеет и учебная деятельность, в которой прежде всего выделяется потребностно-мотивационная часть, являющаяся основным ее компонентом[31].

Для учебной деятельности мотивы должны быть внутренними, а не социальными. Только в таком случае учебная деятельность позволяет человеку наиболее раскрыться в своих возможностях, понять свой потенциал и амбиции.

Наряду с понятиями «мотивация», «мотив» выделяется также понятие «мотивационная сфера личности». Под мотивационной сферой личности понимают совокупность стойких мотивов, имеющих определенную иерархию и выражающих направленность личности. Мотивационная сфера, или мотивация, в широком смысле слова с этой точки зрения понимается как стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Классификация мотивов куда масштабнее, чем «внутренние» и «внешние», они также делятся на положительные и отрицательные мотивы. К положительным относятся мотивы успеха, достижения, к отрицательным - мотивы избегания неудач.

Желание развиваться в профессиональной деятельности неразрывно связано со структурой и силой мотивации, вот почему в современной психологической науке сформулирован принцип мотивационного обеспечения учебного процесса. Именно из-за этого считается важным формировать у обучаемых мотивацию учебной деятельности. Необходимо также формировать познавательную мотивацию[34].

Познавательная мотивация является одним из ключевых аспектов развития личности, согласно исследованиям А.К.Марковой и Ю.М.Шарова. Это состояние, которое определяет желание человека погружаться в процесс

познания мира вокруг себя и отражает его потребность в знаниях о природе, обществе и межличностных отношениях [34].

Среди ключевых компонентов познавательной мотивации выделяются несколько аспектов. Первым из них является стремление к приобретению новых знаний, необходимых для ориентации в окружающем мире и осознания его закономерностей. Это желание узнать больше и понять, как устроен мир, что побуждает человека к активному изучению различных аспектов окружающей действительности.

Другим важным аспектом познавательной мотивации является потребность в развитии способностей познавательного действия. Это включает в себя не только умение мыслить логически и аналитически, но и развитие внимания, памяти и других когнитивных функций. Таким образом, человек стремится не только к накоплению знаний, но и к усовершенствованию своих когнитивных навыков для более эффективного взаимодействия с окружающим миром. Формирование познавательной мотивации учащихся требует учета их индивидуальных особенностей.

Известно, что потребность в научных знаниях является ключевым моментом в творческой деятельности, способствуя саморазвитию и научному творчеству. По мнению И.И.Резвицкого, каждая личность представляет собой сложную систему, жизнедеятельность которой определяется внутренними критериями[51].

Неразрывная связь между активностью ума и инновациями приводит к становлению высокоразвитых форм потребности в познании, таких как самообразование и научное творчество. Важно осознавать, что мотивация к познанию формируется в сложном взаимодействии внешних и внутренних факторов, а также уникальных черт личности каждой личности. Для нас здесь важным является то, что сутью человеческой индивидуальности является отношение человека к процессам и явлениям объективного мира, т.е. субъективное отношение человека к чему-либо есть прежде всего его

эмоциональное отношение. Это положение следует учитывать при рассмотрении проблем мотивации.

Подводя к итогу данный пункт, мы можем сделать следующий вывод: в современной психологии проблема мотивации и мотивов является стержневой. Множество ученых психологов и педагогов рассматривают мотивацию с различных углов, потому и существует многообразие подходов к пониманию терминов и их интерпретации в различных научных трудах. Разные подходы создают разное понимание мотивации. Один ученый, в разные периоды своей жизни, может рассматривать понятие мотивов дифференцированно. Например, в более ранних трудах А.Н. Леонтьев рассматривает мотивы как частные действия, а позже – деятельность, где действия не имеют самостоятельных мотивов. Выделяются внутренние и внешние мотивы, а также их качественная характеристика - положительные и отрицательные. Для учебной деятельности необходимо преобладание внутренних мотивов.

1.2. Психологические особенности юношеского возраста и их мотивации

В юношеском возрасте происходят значительные изменения в психологической и педагогической сферах развития личности. Это период, когда подростки сталкиваются с новыми вызовами и требованиями, связанными с образованием, социальным окружением и формированием самоидентичности.

Одной из ключевых характеристик юношеского возраста является неустойчивость эмоционального состояния юношей. Противоречивость конгломерата внутренних проблем юношеского возраста может привести к формированию неустойчивой самооценки, а также ухудшению мотивации учебной деятельности.

Согласно возрастной психологии, каждый возрастной период сопровождается рядом отличительных психолого-педагогических особенностей: кризисов и проблем, с которыми сталкивается каждый человек в определенном возрасте. Эти исключительные особенности являются образующими, так как формируют интересы, цели и взгляды личности в переживаемый ею период [56].

Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Этот период определяется как 17-21 год для юношей и 16-20 лет для девушек.

Юношеский возраст считается период значительных внутренних и внешних изменений человека. Изменяется психическое (восприятие себя и внешнего мира) и физическое (изменение веса, роста и др.) состояние личности. Эти изменения прямо или косвенно могут влиять на мотивацию личности. Например, неустойчивость психоэмоционального состояния сказывается на сосредоточенность и усидчивость человека, а понижение самооценки за счет некорректного самовосприятия абсолютно отталкивает желание к любому виду деятельности. Это может негативно сказываться на их мотивации и уверенности в себе. В таких случаях важно поддерживать

подростков, помогать им развивать положительное отношение к своему телу и находить способы преодоления препятствий. При работе с человеком в данном возрастном периоде необходимо понимать его ключевые особенности и учитывать их.

Буйство юношеского характера проявляется в непостоянстве решений, мыслей и действий личности. Сменяемость этих факторов может происходить в моменте: интересы и предпочтения обычно основываются на общественном мнении, потому то, что было актуально для человека вчера, может перестать быть для него актуальным завтра. Это же и касается мотивации: сегодня юноша решил для себя, что его предназначением является психология, завтра – увлекается блоггерством, посчитав высшее образование ненужным в современных реалиях.

Также проблемой юношеского возраста является личности. В этот период каждый из нас задает или задавал себе вопросы: «кто я? Чего я хочу добиться в этой жизни?». Люди в этом возрасте находятся в активном поиске себя и своего предназначения в этой жизни.

Поступая в высшее учебное заведение сталкиваются с новыми непредвиденными учебными требованиями, отличающимися от предыдущей ступени образования, к которым могут быть не готовы, что прямым образом влияет на мотивацию.

Неконтролируемые эмоции и переживания трудностей также могут быть препятствием для мотивации. По разным жизненным ситуациям, в этом возрасте люди легко поддаются стрессу, тревоге, нередко это доходит даже до депрессии.

Огромное влияние на юношей оказывает семья, как в психологическом, так и социальном аспекте. Влияние семейного воспитания, уровень близости с родителями, их способность поддерживать интересы собственного ребенка – все это в совокупности влияет на дальнейшую мотивацию молодого человека к любым другим аспектам деятельности.

Несмотря на осязаемое влияние семьи на мотивацию личности, в юношеском возрасте становится заметна дистанция от родителей: они пытаются «вырваться» из родительского гнезда, чтобы ощутить полноценную свободу, которую родители якобы перекрывают. Авторитетом в любых вопросах становится ближайшее окружение сверстников [54]. Подводя к итогу мысль, семейная поддержка, социальные отношения и образовательные возможности оказывают существенное влияние на мотивацию подростков. Эти факторы стимулируют подростков к достижению успехов и помогают им определить свои цели и интересы.

Отношение юношей к высшему учебному заведению формируется исходя из престижа вуза, перечню специальностей, а также образовательной программы.

Нередко наблюдается нежелание студентов включаться в учебный процесс: игнорируются преподаватели, посещение лекций, а также начинаются жалобы на избыток учебной нагрузки, которые в свою очередь сопровождаются нежеланием самостоятельно работать, а получать отметки хочется «просто так», не прикладывая к этому дополнительных усилий.

Важно отметить, что развитие мотивации достижения успехов в юности несет в себе глубокие изменения внутренних элементов. Это проявляется в том, что интерес к определенным видам занятий может стать более привлекательным по сравнению с другими. При этом важно понимать, что в юношеском возрасте происходит не только изменение внутренних потребностей в достижении успеха, но и формирование новых ценностей и приоритетов.

Развитие мотивации достижения успехов в юности является существенным аспектом формирования личности. Этот процесс может быть связан с поиском своего призвания, проявлением талантов и развитием уникальных способностей. Важно учитывать, что мотивация может быть источником внутреннего вдохновения и направлять развитие индивидуальных интересов.

Кроме того, развитие мотивации достижения успехов в юности имеет влияние на выбор профессионального пути и последующую карьеру. Оно формирует устремления и амбиции, определяя тем самым направление развития личности и ее деятельности. Важно помнить, что мотивация играет ключевую роль в достижении успеха и самореализации. Мотивация в юношеском возрасте обусловлена направленностью на своё будущее. Это выражается в поиске своего жизненного пути и профессии, что становится мотивационным ядром этого периода, который определяет дальнейшую деятельность и отношения с социумом.

И.П. Ильин в своей книге говорил: «Важно, что в мотивах подростков содержится аргументация и предвидение последствий принятого решения, что свидетельствует о значительно более полном осознании процесса мотивации и структуры мотива, а также о большом участии в формировании мотива Лока «внутреннего фильтра». Это снижает импульсивность действий и поступков подростков, особенно старших»[20].

Проанализировав источники информации, можно сделать вывод о том, что мотивация – это внутреннее состояние человека, которое побуждает его к действиям по осуществлению намеченной цели.

1.3. Современное состояние исследования мотивационной готовности к выбору профессии

Исследование мотивационной готовности к выбору профессии является актуальной проблемой в нашем времени. Многочисленные исследования показывают, что уровень мотивации играет важную роль в успешном определении карьерных путей. Знание и понимание своих интересов, целей и ценностей помогает принять осознанное решение о будущей профессии и достичь успеха в ней.

В современной науке, при изучении мотивации к выбору профессии обращают внимание на социально-демографические характеристики человека: возраст, пол, социальный статус, уровень образования и др., так как эти характеристики непосредственно влияют на мотивацию личности. Например, исследования показывают, что уровень образования родителей, а также опыт работы и влияние окружающей среды, могут оказывать существенное влияние на мотивацию к выбору профессии у молодых людей.

Для изучения современного состояния мотивационной готовности к выбору профессии используются различные методы и методики, например:

- опрос. С помощью структурированных вопросов и анкетирования можно получить информацию о мотивах, ценностях и интересах человека, связанных с выбором профессии. Это позволяет выявить основные факторы, влияющие на мотивацию к выбору профессии, а также сравнить предпочтения различных групп людей.

- анализ литературы и исследований по данной теме. Благодаря данному методу, мы можем получить данные исследователей прошлых лет: их профессиональный опыт и взгляд на проблематику позволяет получить более полную картину о современном состоянии этой области.

- интервью и наблюдение. При проведении интервью можно получить глубокое понимание мотивации и аспектов, влияющих на выбор профессии, с

помощью беседы с определенными группами людей, например, студентами или работниками определенных отраслей.

Готовность к различным видам деятельности – это комплексное понятие, которое включает в себя разные аспекты и подходы. В контексте нашего исследования мы обращаем внимание на понятие «профессиональной готовности» и его различные интерпретации. Некоторые ученые, такие как М.И. Дьяченко, Э.Ф. Зеер, Л.А. Кандыбович, рассматривают готовность как подготовленность к деятельности. Другие, например, С.П. Беловалова, С.В. Карпова, Р.А. Орлова, видят готовность как качество личности, объединяющее необходимые компетенции для профессиональной деятельности. Таким образом, понятие «профессиональной готовности» охватывает как аспекты подготовленности к конкретной деятельности, так и широкий спектр личностных качеств, необходимых для успешного осуществления этой деятельности.

Готовность к профессиональной деятельности – это не просто совокупность качеств и способностей субъекта, а целостное состояние личности, складывающееся из мотивационных, когнитивных, эмоциональных и волевых аспектов. Психологи, такие как Р.А. Гаспарян, Е.Г. Козлов, исследовали готовность как направленность субъекта на выполнение определенных задач и как уровень развития личности.

Л.В. Кондрашова подчеркивает, что готовность к профессиональной деятельности предполагает формирование не только нужных навыков, но и отношений, качеств и установок, способствующих осознанному, ответственному и творческому выполнению рабочих обязанностей. Следовательно, подготовка к профессиональной деятельности должна быть комплексной и включать в себя не только усвоение знаний, навыков и умений, но и развитие личностных качеств и профессиональных ценностей[25].

Я.Л. Коломинский также отмечает, что готовность к профессиональной деятельности не ограничивается лишь умениями и знаниями, но

предполагает глубокое внутреннее преобразование личности, способное обеспечить успешное и эффективное выполнение трудовых обязанностей. Важно понимать, что готовность к профессиональной деятельности не только формируется в процессе обучения, но и требует постоянного самосовершенствования и развития профессионального самосознания[50].

Процесс профессионального самоопределения является важным этапом развития личности. От самого детства человек начинает формировать свое представление о профессиях, примеряя на себя различные роли в играх. Этот процесс заканчивается в ранней юности, когда необходимо принять серьезное решение, которое определит дальнейший жизненный путь. Важно понять, какие именно мотивы и факторы влияют на выбор профессии и как они формируются у человека.

Рассмотрим классификацию мотивов, влияющих на профессиональное самоопределение, предложенную Е. А. Климовым. По его мнению, существует восемь основных углов ситуации выбора профессии, каждый из которых играет свою роль в принятии этого важного решения. Каждый человек уникален, и именно его индивидуальные мотивы и ценности могут определить, какую профессию он выберет[24].

Огромное влияние на профессиональное самоопределение также оказывают учителя в образовательных учреждениях. Играя роль не только преподавателя, но и наставника, учитель может помочь молодым людям понять свои сильные стороны, интересы и потенциал, направляя их на путь к выбору профессии, которая соответствует их желаниям.

В школе, помимо учебных предметов, у детей возникают предпочтения и антипатии к различным дисциплинам. Эти предпочтения зачастую формируются под влиянием отношения ученика к преподавателю. Учитель, своим подходом, может сделать предмет увлекательным и интересным, вдохновляя ученика и направляя его на путь саморазвития и профессионального роста.

Роль профессиональной пригодности и способностей в жизни человека неопределима. Уровень притязаний на общественное признание напрямую связан с выбранной профессией и профессиональным статусом. Профессиональная сфера выполняет важную функцию в обществе, определяя статус и авторитет личности.

Способности играют ключевую роль в оценке профессиональной пригодности. Наблюдение за способностями человека может начинаться с детства, когда проявляются увлечения и таланты. Отмечается, что способности не ограничиваются только учебной деятельностью, они проявляются и в различных сферах жизни.

Согласно Т. Парсонсу, профессиональный статус дает человеку возможность осуществлять определенные действия, которые ему было бы сложно реализовать в повседневной жизни. Например, власть и возможность давать указания другим людям[45].

Информированность является одним из ключевых аспектов при выборе профессии. Молодые люди часто делают ошибку из-за недостаточной информации о конкретной специальности. Это приводит к разочарованию, поскольку их ожидания не совпадают с реальностью.

Кому-то крайне важно учитывать мнение окружающих при выборе своей деятельности. В последние годы стало модным получать экономическое или юридическое образование только из-за престижности этих областей и признания в обществе. Однако, решение о карьере не должно строиться только на общественном мнении.

Именно поэтому осознанность собственных интересов, способностей и целей имеет решающее значение при выборе профессии. Важно не только быть информированным о возможных вариантах карьерного роста, но и учитывать собственные желания и склонности.

Молодому человеку важно осознавать свои склонности и интересы при выборе будущей профессии. Так как профессиональные увлечения имеют значительное влияние на успешность карьеры. Однако, часто люди не

задумываются о том, насколько востребована выбранная профессия на рынке труда. В результате многие оканчивают учебное заведение, получают диплом, но сталкиваются с проблемой безработицы из-за непопулярности своей профессии.

Проблема недостаточной информированности в современном обществе становится все более актуальной, несмотря на широкий доступ к информации о различных профессиональных сферах, предоставляемый интернетом. Осознание своих склонностей и интересов играет ключевую роль при выборе карьерного пути. Молодые люди, стремящиеся к успеху, должны учитывать не только свои предпочтения, но и рыночный спрос на определенные специальности, чтобы избежать неприятных сюрпризов после окончания обучения.

При обсуждении выбора профессии К. Маркс обращает внимание на внутренний голос, который может быть подавлен излишним воображением или сиюминутными эмоциями. Юношам важно осознать, не является ли их выбор профессии ошибочным, возникшим под влиянием ложного воодушевления[22].

Современное российское общество переживает переход от плановой экономики к рыночной, где трудоустройство зависит от спроса на конкретные профессии со стороны работодателей. Важно учитывать не только личные предпочтения, но и реальные потребности рынка труда, чтобы успешно интегрироваться в современное общество.

В поисках своего призвания, молодые люди часто сталкиваются с тщеславием, которое ослепляет их на пути к осознанию собственных способностей и предпочтений. Это явление, указывает Карл Маркс, не ново и остается актуальным и в наше время. Он подчеркивает, что не только личное тщеславие, но и фантазии, которыми мы окружаем определенные профессии, могут вдохновить нас на выбор определенного пути[22].

Согласно Марксу, советы родителей имеют значительное влияние на выбор профессии. Однако, как отмечает философ, иногда мы не можем

следовать своему призванию из-за обстоятельств, которые уже установлены в обществе. Наши отношения, наше окружение и даже наша физическая природа оказывают влияние на наш выбор профессии и определяют возможности, которые доступны нам[22].

Важно отметить, что недостаточная информированность о различных специальностях может стать преградой на пути к осознанному выбору карьеры. Молодые люди должны иметь доступ к информации о разнообразии профессий, чтобы иметь возможность принять обоснованное решение, соответствующее их интересам, способностям и ценностям.

При оценке мотивационной готовности к профессиональному самоопределению важно учитывать различные критерии. Одним из таких критериев является низкий уровень мотивационной готовности, который проявляется через отсутствие конкретных целей и расплывчатость жизненных планов. Низкая готовность также проявляется в заниженном осознании своих склонностей и способностей, недооценке личностных и физических свойств.

Следует обратить внимание на несформированность профессионально важных качеств у индивида, его отсутствие тяги к самопознанию и саморазвитию. Также важно учитывать преобладание влияния внешних факторов над внутренними факторами при оценке мотивационной готовности.

Интересный аспект - ассоциирование успешности со случайностью, что может быть проявлением непонимания социальных взаимодействий и непринятия общественных позиций. Обсуждение этих аспектов и работа с ними могут помочь в повышении мотивационной готовности к профессиональному самоопределению.

На пути к саморазвитию и самопознанию стоит обратить внимание на уровень мотивационной готовности. Понимание целей и жизненных планов, осознание значимости личностных и физических качеств, формирование профессиональных навыков – все это отражает средний уровень мотивации.

Однако, не всегда ясен план достижения этих целей, и степень влияния внутренних и внешних факторов может колебаться.

Недостаток четкого плана для достижения поставленных целей может привести к недооценке собственных возможностей и умеренной самооценке.

Для того, чтобы осознать себя личностью, очень важно понимать, что развитие профессиональных навыков и стремление к самосовершенствованию являются важными шагами на пути этого роста. Способность брать на себя ответственность, принимать решения и общаться с другими людьми — это ключевые части чувства мотивации и готовности к работе.

Стать лучшей версией себя — это постоянный путь, требующий преданности делу и бесконечной жажды роста. Знание того, что происходит внутри и снаружи, как они влияют на рост, а также осознание важности постоянного совершенствования своих навыков помогает добиться больших успехов в жизни и работе. Исследования показали, что высокая мотивация состоит из множества разных частей, таких как наличие четких и конкретных целей, хорошее самочувствие и желание стать лучше в важных вещах. Когда мы готовы к весне, мы также хотим иметь контроль над собой и своей жизнью.

Желание быть лучшей версией себя и постоянное стремление к совершенствованию — вот что делает личность замотивированной. Очень важно помнить, чтобы каждый помнил — внутри нас, важнее того, что снаружи.

Одной из основных задач изучения современного состояния мотивационной готовности является изучение факторов, влияющих на формирование мотивационной готовности, а также их влияние на успеваемость студента. Необходим учет уникальности каждого студента, потому что мотивы поступления являются, в частности, разными. Создание системы персонального подхода к вовлечению студента в образовательную

среду, формирование у него желания получить образование и выбранную профессию – важная задача высших учебных заведений.

Выявление мотивов поступлений пусть и важная задача, но далеко не единственная. Выявив мотивы, даже внутренние, но не закрепив работу в данном направлении как важную, образующую, высшее учебное заведение рискует потерять заинтересованность даже самых замотивированных студентов. Работа над укреплением желания человека получать образование по специальности должна являться обязательной и качественной, чтобы обеспечить успешное образование студентов.

На пути изучения мотивационной сферы в образовательном процессе, ученые сталкиваются об одну из самых основных проблем – невозможность измерения мотивационной готовности. Данный термин очень субъективен и требует индивидуального подхода, а многообразие его состояния может вообще меняться банальной сменой настроения человека. Непостоянство этого фактора делает трудным создания уникальной модели сопровождения студентов в условиях высшего учебного заведения. Усложняется процесс отсутствием единой классификацией мотивов, как мы обозначала в первом параграфе главы – мнения исследователей в теме изучения мотивационной готовности обширны и не имеют единой точки столкновения.

Понимание различности внешней и внутренней мотивации, можно выявить некую эффективную точку соприкосновения, в которой одна мотивация может положительно влиять на другую. Например, поощрение, что является внешним стимулом, может положительно влиять на усиление внутренней мотивации, если та соответствует желаниям и целям личности.

Мотивация представляет собой несокрушимую силу, побуждающую человека к действиям, порой даже самым неконтролируемым. Этот удивительный аспект человеческой психологии до сих пор кружит голову уже современным исследователям, каждый из которых вносит свой неповторимый вклад в развитие и продолжение этого явления. Даже несмотря на свои трудности, перед нами из года в год, благодаря

современным научным трудам, перед нами открываются новые границы наших собственных возможностей, нашей психологии, нашего собственного я, потому актуальность исследования мотивации не иссякнет никогда, покуда каждый человек является индивидуальной неповторимой личностью, со своими стремлениями, целями, амбициями и желаниями.

Вывод по первой главе

1. Проблема изучения мотивации является одной из основной проблем в изучении психологии человека, так как мотивация представляет собой сложную и непостоянную структуру личности. Как и мотив, мотивация не имеет единого термина, к которому бы пришли все исследователи, изучавшие проблемы мотивации личности. Терминов, теорий и научных трудов по изучению мотивации немереное количество, примерно столько, сколько исследователей занималось этой областью психологии. Что есть мотив – действие или деятельность? Даже один ученый, в разные года своей научной карьеры, может придерживаться разных взглядов – считать мотив как частные действия, а позже относить мотив к деятельности, а действия внутри нее – не имеющим самостоятельные мотивы.

Мотивы делятся на внутренние и внешние, а по качественной оценке – положительные и отрицательные. Внутренние мотивы исходят из желаний, амбиций и воли самой личности, когда внешние – это влияние извне, например: окружение, место, друзья или родители.

Чтобы успешно раскрыться в учебной деятельности мотивы обязаны быть внутренними.

2. Каждый возрастной период отличается своими психолого-педагогическими особенностями. В юношеском возрасте происходят как внешние, так и внутренние изменения: физические и психологические. Эти изменения оказывают сильное влияние на все аспекты человеческой психологии, его поведение, в частности на мотивацию. Буйство юного

характера и непостоянство его решений становится преградой в образовательном процессе, но грамотное понимание природы проявлений этих факторов обязательно поможет в создании эффективной программы образовательного сопровождения студентов.

3. Современное общество сталкивается с вызовами выбора профессии из-за развития технологий и новых отраслей работы. Исследования показывают, что мотивация играет ключевую роль в выборе карьеры.

Мотивационная готовность важна для успешного выбора профессии. Отсутствие мотивации ведет к недовольству и низкой эффективности. Исследование факторов мотивации помогает разработать механизмы для улучшения выбора профессии.

Процесс профессионального самоопределения важен для развития личности. С детства человек формирует представление о профессиях. Влияние мотивов на выбор профессии важно понимать.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

2.1. Организация и методики проведения исследования

Исследование проведено на базе Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Участие приняло 18 студентов 1 курса института социально-гуманитарных технологий направления Специальное (дефектологическое) образование профиль «Специальная психология в образовательной и медицинской среде». Возраст испытуемых 18 – 19 лет.

В современном образовательном пространстве выбор профессии является одним из самых важных этапов формирования личности студента. Первокурсники, только начинающие свой путь в высшем образовании, сталкиваются с необходимостью определиться с будущей профессией и выбрать специальность, которая будет соответствовать их интересам, целям и потребностям. Однако, мотивационная готовность к выбору профессии может оказаться недостаточной у многих студентов, что может негативно сказаться на их дальнейшем развитии и успехах.

Исследование мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии позволяет выявить основные факторы, которые влияют на формирование мотивации у студентов. Данный анализ помогает педагогам и руководителям образовательных учреждений разработать эффективные программы поддержки и ориентации для первокурсников. Кроме того, такое исследование предоставляет возможность для саморазвития студентам – они могут более осознанно определить свои предпочтения и интересы, а также проработать свои профессиональные цели и стратегии достижения успеха. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты организации исследования мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии, а также выявим ключевые факторы, влияющие на формирование мотивации у студентов.

Подбор методик для диагностики мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии является важным этапом в организации исследования. Цель данного параграфа заключается в выборе наиболее подходящих инструментов для измерения мотивационной готовности первокурсников к выбору профессии.

При подборе методик необходимо учитывать, как качественные, так и количественные показатели, чтобы получить максимально полную картину мотивационной готовности студентов.

Количественные методики, такие как опросники или шкалы оценки, позволяют проводить более объективную оценку мотивационной готовности студентов, но при этом могут быть ограничены вариантами ответов и не позволять участникам выразить свою точку зрения в достаточной степени.

При выборе методик необходимо учитывать такие факторы, как время на проведение исследования, доступность методик, адаптированность к конкретной аудитории и т.д.

В своей работе мы использовали следующие методики исследования:

1) **Тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии»**, 1996[49]- благодаря данной методике мы можем определить ведущий вид мотивации при выборе профессии. Используя данный тест, исследователи могут выявить основные мотивы и ценности, которые молодые люди связывают с выбором профессии. Для проведения тестирования по методике Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии» были подготовлены бланки опроса (см. Приложение 1).

Критерии делятся на несколько групп: внутренние индивидуально значимые мотивы; внутренние социально значимые мотивы; внешние положительные мотивы; внешние отрицательные мотивы.

2) **С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза»**, 2008г. [43] – методика позволяет выделить во внешней и внутренней мотивации учения три группы мотивов: поступление в вуз, познавательные мотивы, реально действующие профессиональные

мотивы и их доминирование, определение уровней развития мотивации учения.

3) Тест Элерса «Оценка мотивации достижения успеха», 1999г. [67] – данная методика позволит диагностировать мотивационную направленность личности на достижение успеха.

4) Анкета «Я в профессии» - данная анкета разработана нами. Анкета «Я в профессии» для студентов направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде» разработана с целью выявления уровня представлений студентов о своей будущей профессии и оценки их личных качеств, которые могут влиять на успешность в данной сфере деятельности.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

1. Тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии»

1) Внутренние индивидуально значимые мотивы

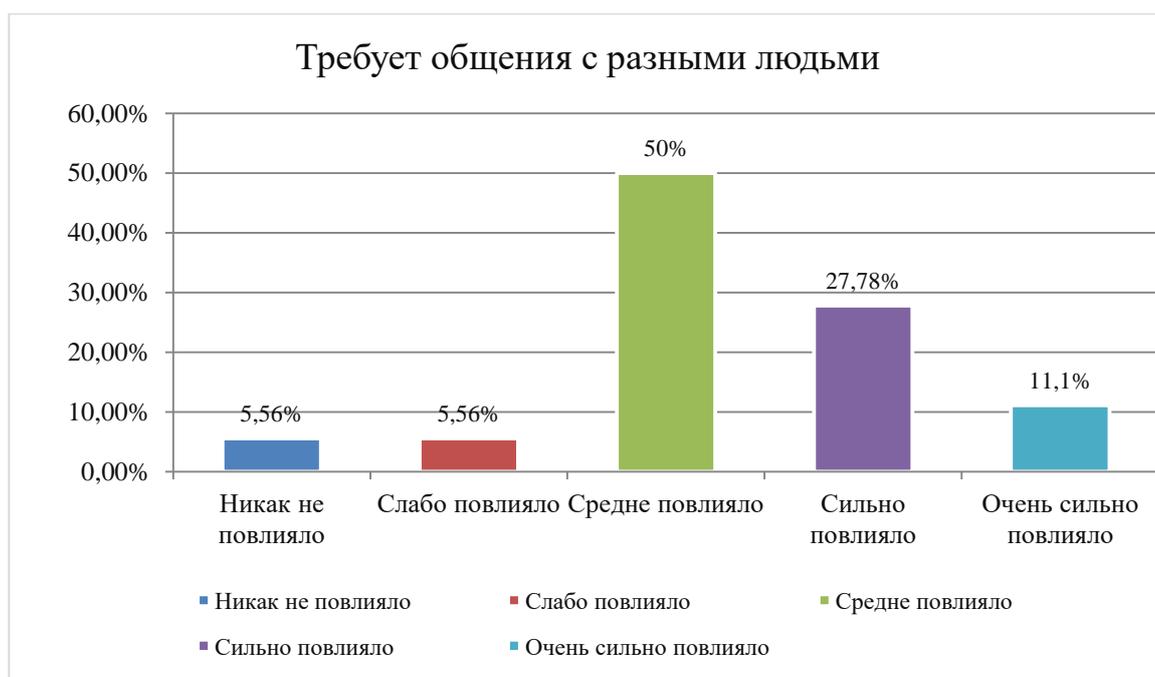


Рисунок 1. Гистограмма 1 «Требует общения с разными людьми»

Данная гистограмма отображает влияние критерия «Требует общения с разными людьми» на выбор профессии у студентов. Резюмируя ответы опрашиваемых: для 50% студентов этот фактор влияет средне, для 27,78%

сильно повлияло, для 11,1% очень сильно повлияло, для 5,56% повлияло слабо и для 5,56% никак не повлияло. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что данный критерий не является приоритетным и имеет влияние только у 30% опрошенных студентов.

Так как каждый студент имеет индивидуальные потребности в общении, нет ничего удивительного в том, что данный критерий не является приоритетным у студентов.

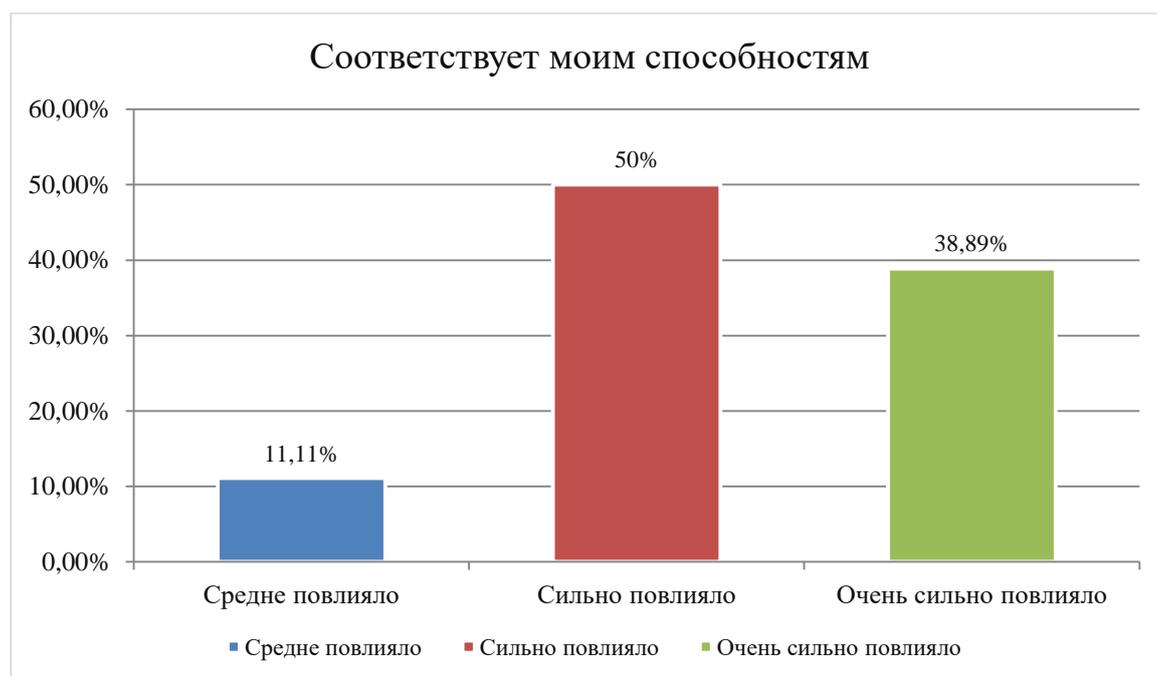


Рисунок 2. Гистограмма 2 «Соответствует моим способностям»

Как мы видим, результаты данной гистограмма отображают, что данный критерий сильно повлиял на выбор профессии для 50% опрошиваемых. Только 11,11% из опрошенных ответили, что данный критерий на выбор повлияло средне. Для остальной части опрошиваемых данный критерий является неоспоримо важным (38,89% студентов).

При выборе профессии, каждый из нас делает уклон в сторону того, чему соответствуют его способности. Это касается не только физических способностей, но и умственных. Поэтому данный критерий является приоритетным у опрошенных студентов.

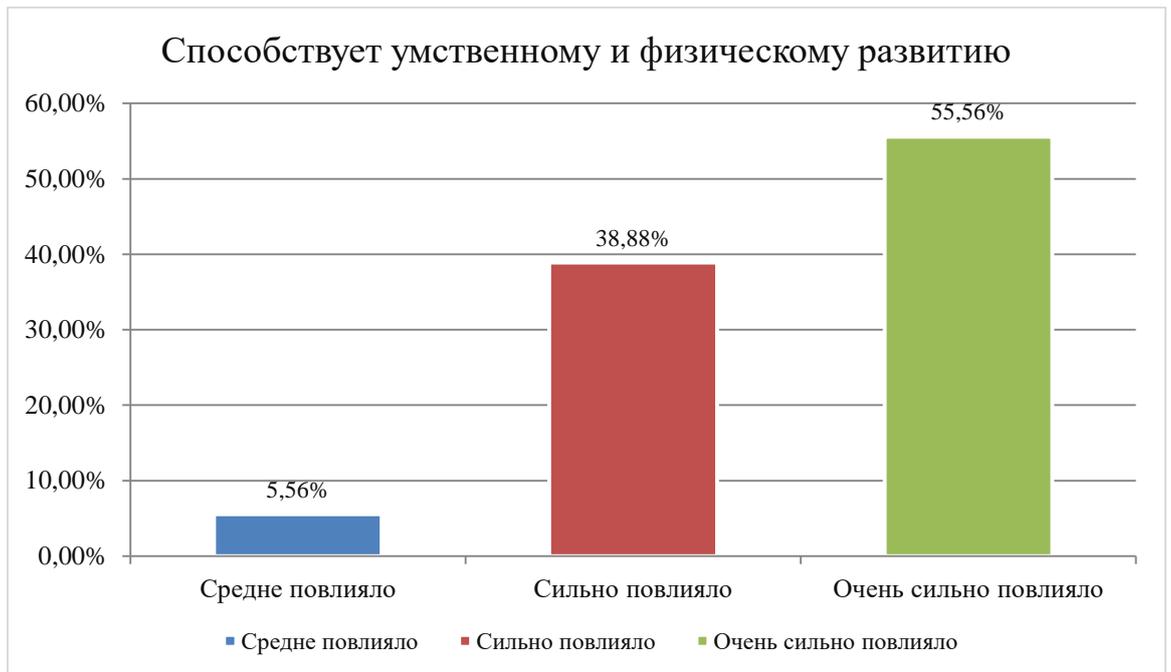


Рисунок 3. Гистограмма 3 «Способствует умственному и физическому развитию»

Для 94,44% опрошенных этот критерий имеет большую значимость, 5,56% отметили среднюю значимость критерия. Профессия, которая способствует умственному и физическому развитию, имеет большое значение для личного и профессионального роста, а также для общего благополучия и здоровья. Поэтому данный критерий является приоритетным у студентов.

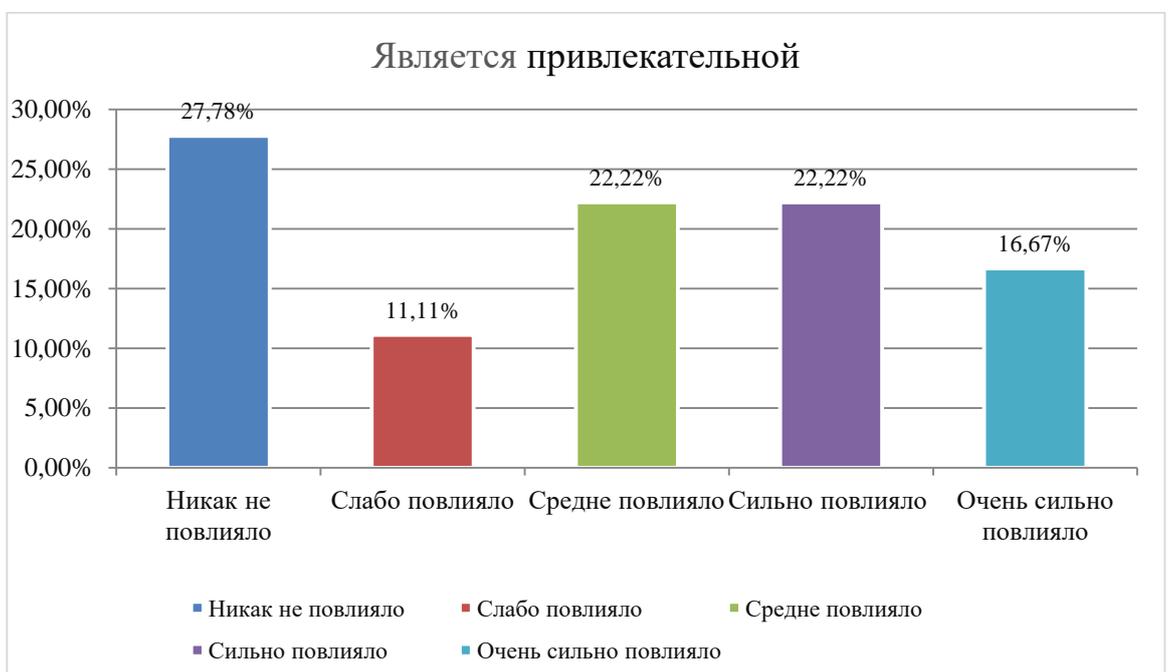


Рисунок 4. Гистограмма 4 «Является привлекательной»

Результаты данного критерия показали следующее: 27,78% опрошенных отметили, что для них данный критерий не является весомым в выборе профессии, для 11,11% опрошенных влияние оказалось слабым, 22,22% отметили среднее влияние, другие 22,22% – сильное и 16,67% студентов отметили очень сильное влияние. Устно студенты отметили, что данный критерий не является для них важным, потому что сама профессия для них не подразумевает «привлекательность».

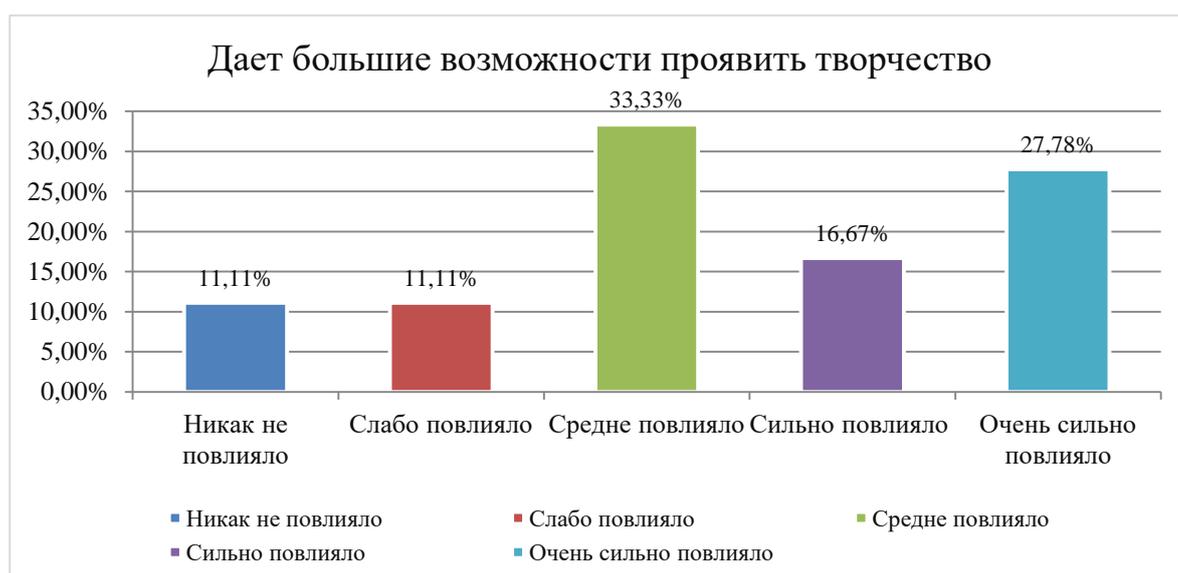


Рисунок 5. Гистограмма 5 «Дает большие возможности проявить творчество»

Гистограмма отображает нам следующие результаты: для 11,11% опрошенных данный критерий никак не повлиял на выбор профессии, для еще 11,11% имеет слабое влияние, для 33,33%) возможность проявить творчество имеет среднее влияние, для 16,67% – сильное, и для 27,78% – очень сильное. Больше чем половина опрошенных студентов не отметила данный критерий важным для себя.

Творчество играет большую роль в выбранной профессии, так как зачастую к некоторым получателям социальных услуг необходимо проявить творческий подход, отличающийся от стандартизированных. Возможно, в силу своей неопытности, студенты не способны объективно расценить свои ресурсы, чтобы иметь представление о роли творчества в их профессии.

2) Внутренние социально значимые мотивы

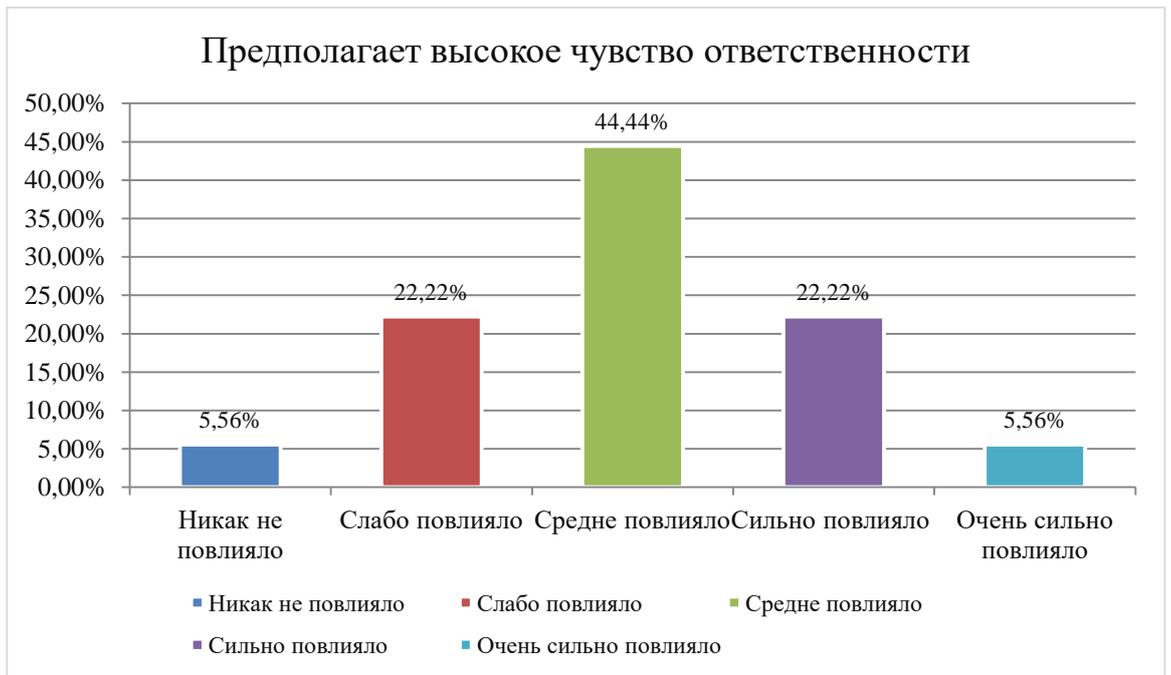


Рисунок 6. Гистограмма 6 «Предполагает высокое чувство ответственности»

Гистограмма показала, что для 5,56% опрошенных данный критерий никак не повлиял, слабое влияние имеет для 22,22% студентов, среднее влияние у 44,44% опрошенных, сильное влияние у 22,22% студентов и очень сильное у 5,56%. Из этого мы можем сделать вывод, что критерий «Предполагает высокое чувство ответственности» не является приоритетным при выборе профессии. Опрос показал, что студенты в полной мере не осознают ответственность своей будущей работы. Здоровье и благополучие детей будет их прямой ответственностью, такая работа требует повышенной концентрации внимания, профессионализма.

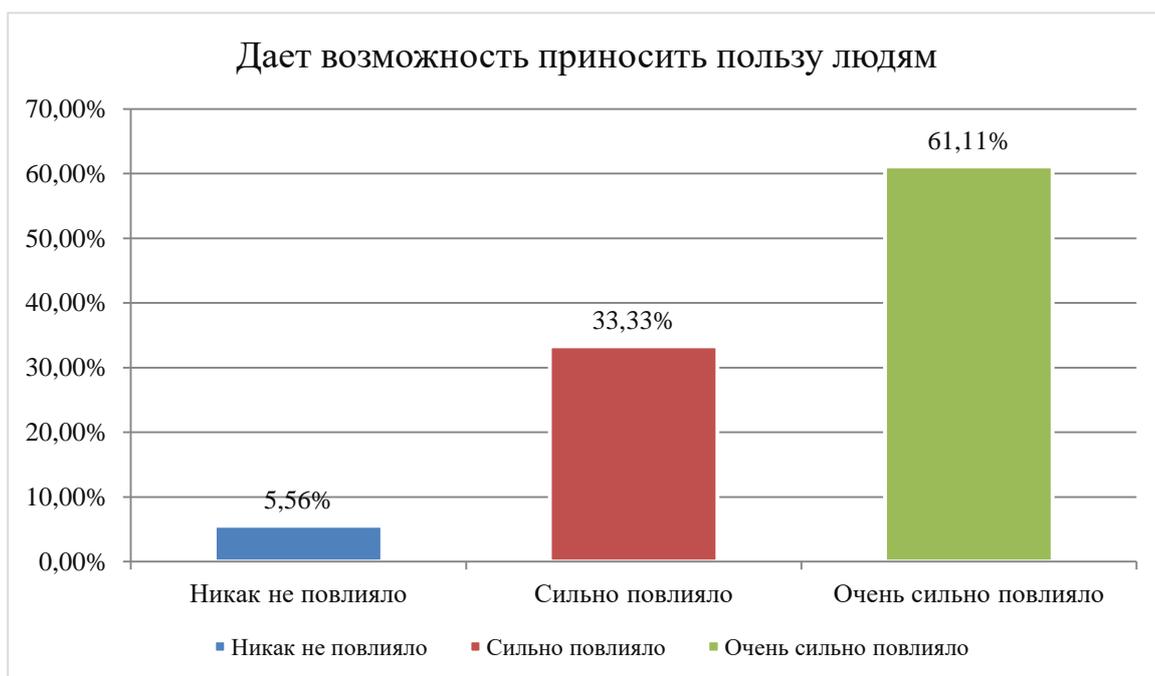


Рисунок 7. Гистограмма 7 «Дает возможность приносить пользу людям»

Результаты данного критерия показали нам, какую весомую значимость в выборе профессии имело для студентов возможность приносить пользу людям. Только для 5,56% студентов данный критерий никак не повлиял, для 33,33% – значимость оказалась весомая, а для 61,11% и вовсе очень сильная.

Результаты показали, что одним из решающих факторов при выборе профессии являлось способность приносить пользу. Профессия специальная психолога одна из тех, что позволяет реализовать эту «тягу к добрым делам». В этой профессии специалисты помогают детям с ограниченными возможностями здоровья и их родителям. Благодаря грамотной работе профессионала подбираются индивидуальные методы воспитания и обучения, на основании проблем ребенка. А психологическая поддержка детей и родителей способна улучшить качество жизни, укрепить отношения и помочь в достижении поставленных результатов.

Психология гуманитарная наука. Она про людей и для людей. Поэтому студенты подавали документы с осознанием своего призвания и своих возможностей делать жизнь других лучше.

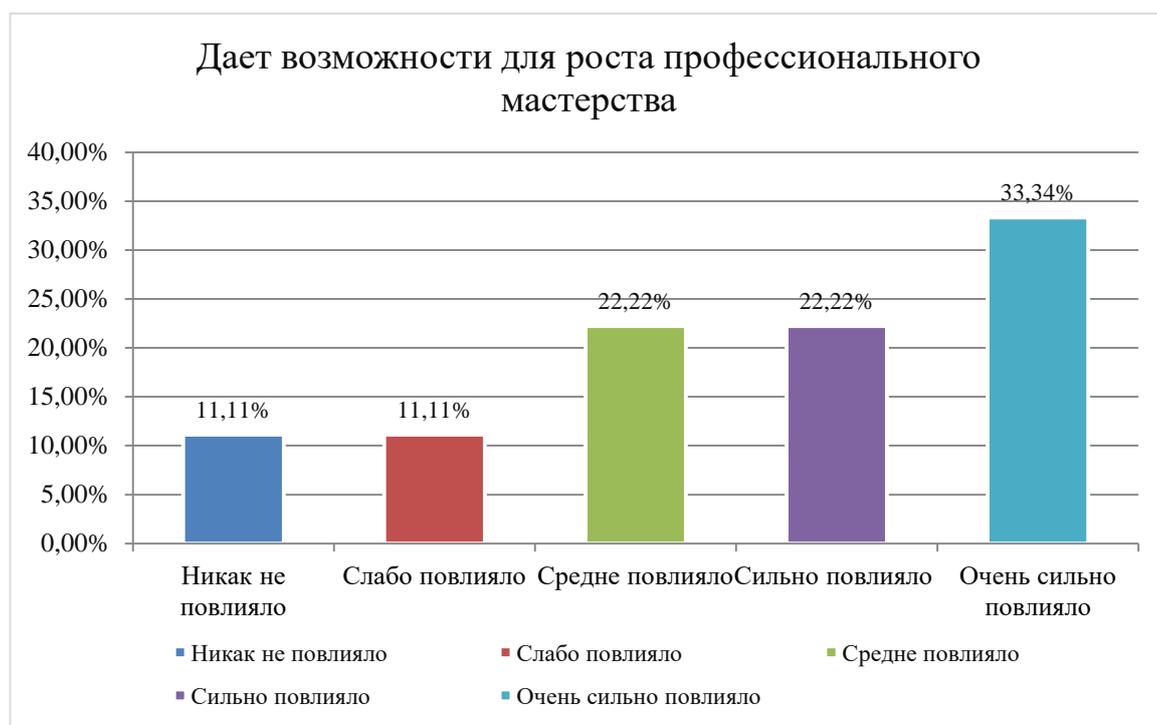


Рисунок 8. Гистограмма 8 «Дает возможности для роста профессионального мастерства»

Как мы можем заметить, на данной гистограмме отображены следующие результаты: для 11,11% студентов данный критерий никак не повлиял на выбор профессии, для других 11,11% имеет слабое влияние, среднее влияние имеет на 22,22% студентов, на еще 22,22% – сильное и на 33,34% студентов оказал очень сильное влияние.

Мнение студентов в данном вопросе разделилось. Для восьми человек было важно, чтобы специальность открывала возможности для роста профессионального мастерства. Для десяти – нет. Выбранная ими профессия подходит в обоих случаях. Социальная сфера, сфера помощи людям, она многогранна – в ней можно развиваться как профессионал, достигая высот карьеры, а можно всю жизнь работать на одной должности, но любимой. В процессе работы всегда доступны бесплатные курсы повышения квалификации, участие в различных круглых столах, семинарах, работа в полной мере дает возможности для развития профессионального мастерства, если человек сам того желает.

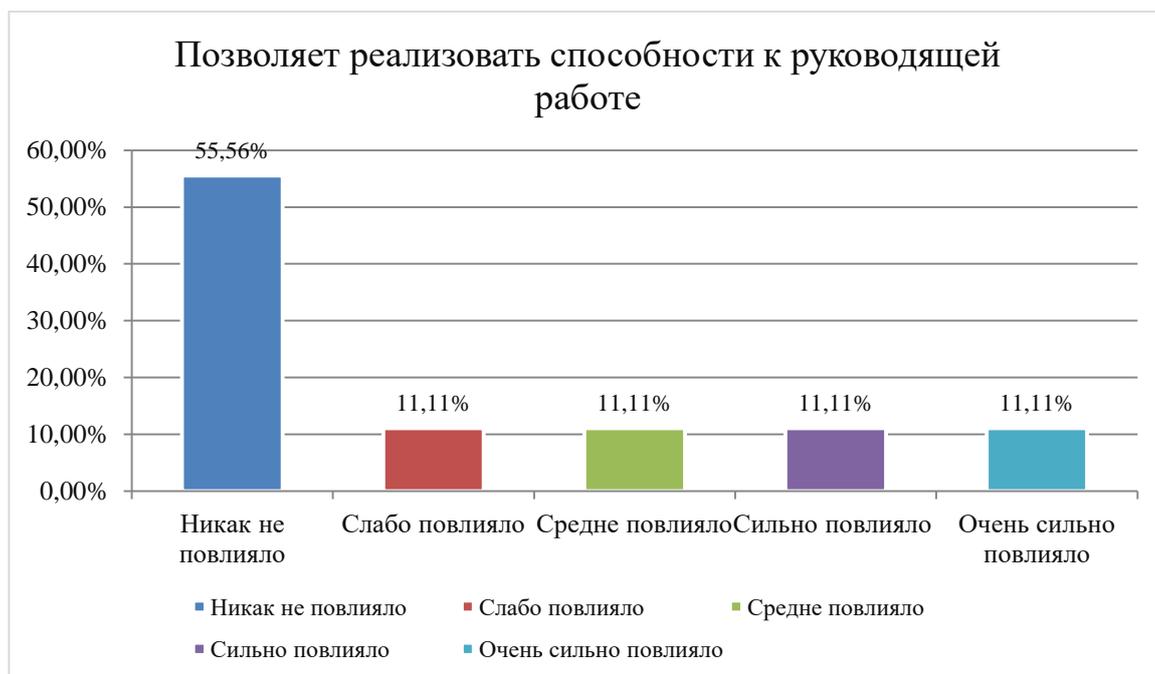


Рисунок 9. Гистограмма 9 «Позволяет реализовать способности к руководящей работе»

Гистограмма критерия «Позволяет реализовать способности к руководящей работе» показывает нам, что для 55,56% опрошенных студентов, этот критерий не имеет никакого значения при выборе профессии, для 11,11% данный критерий повлиял слабо, для других 11,11% – средне, для еще 11,11% студентов этот критерий повлиял сильно и оставшихся 11,11% имеет очень сильное влияние.

Обычно, выбирая гуманитарную специальность, студенты реже задумываются о реализации способностей к руководящей должности. Это связано с тем, что мотивами поступления обычно являются помощь людям, создание тех условий, которые помогут нуждающимся улучшить их социальную ситуацию и так далее. Только единицы студентов проявляют свои амбиции к заниманию высокого поста, поэтому нет ничего удивительного в том, что данный критерий для студентов не играет особой роли. В рамках образовательного процесса нет возможности показать специфику работы руководителя учреждения, потому что идет фокусировка на замотивированность в обучении в целом.

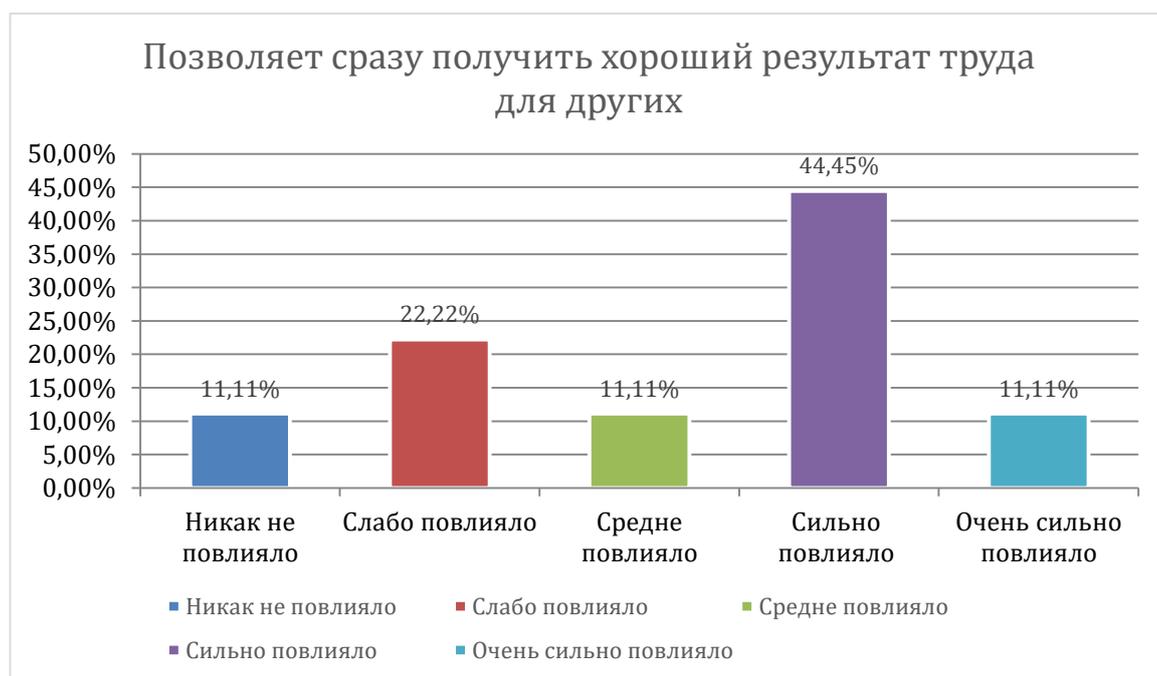


Рисунок 10. Гистограмма 10 «Позволяет сразу получить хороший результат труда для других»

Гистограмма отображает следующее: для 11,11% студентов данный критерий не имеет никакого значения, для 22,22% – слабое влияние, для 11,11% – среднее, для 44,45% – очень сильное, для 11,11% – очень сильное влияние. Больше половины опрошенных отметили, что данный критерий для них важен.

Специальная психология – это процесс долгой и кропотливой работы для получения значимого результата, ввиду специфики деятельности. При устном опросе студенты высказались, что им хочется помогать детям, которым повезло меньше в силу некоторых обстоятельств, однако в их представлении данный процесс является быстрым и не требующим затрат ресурсов: как личных, так и внешних. Данное представление в единичных случаях может быть применимым, потому как каждый запрос разный и проблемы тоже, но в масштабной статистике – абсолютно неверен.

3) Внешние положительные мотивы

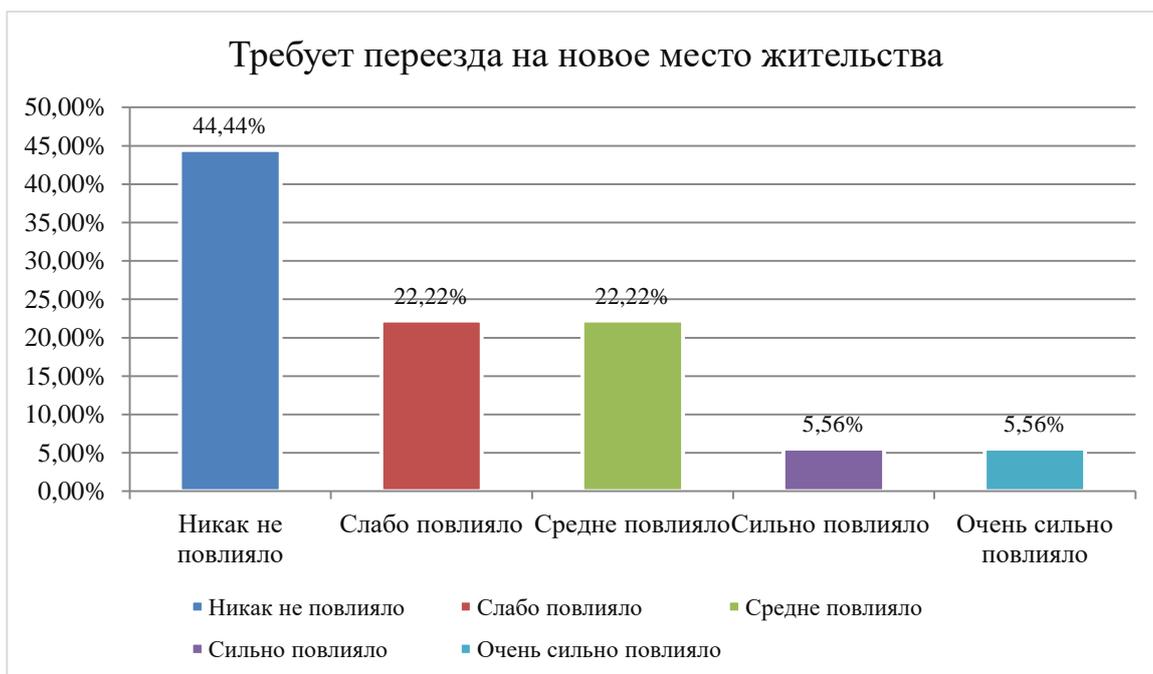


Рисунок 11. Гистограмма 11 «Требуется переезда на новое место жительства»

Для 44,44% опрошенных этот критерий никак не повлиял на выбор профессии, для 22,22% влияние оказалось слабым, для других 22,22% – средним. Только для 11,12% студентов влияние оказалось достаточно сильным.

Для опрошенных студентов данный фактор никак не повлиял на выбор учебного заведения.

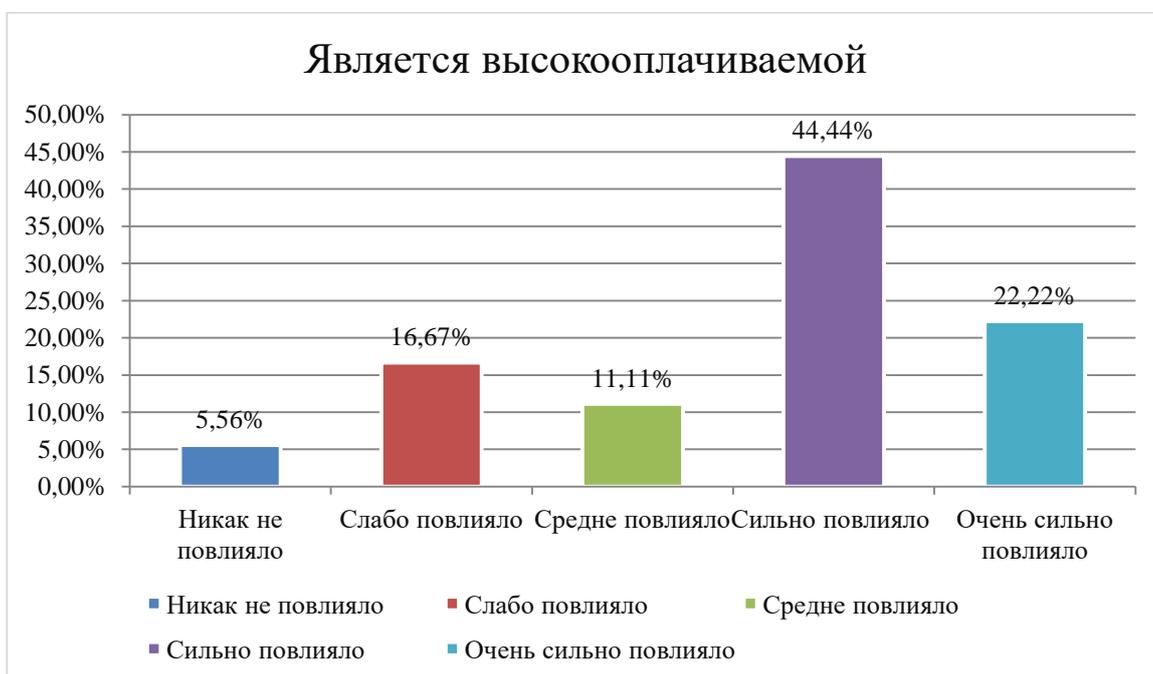


Рисунок 12. Гистограмма 12 «Является высокооплачиваемой»

Гистограмма отображает следующий результат: данный критерий никак не повлиял на выбор 5,56% студентов, слабо повлиял на выбор 16,67% студентов, средне повлиял на 11,11% студентов, для 44,44% студентов сильно повлиял, для 22,22% – очень сильно.

Нет ничего удивительного в том, что при выборе своей будущей карьеры, каждый из нас в первую очередь обдумывает вопрос финансового обеспечения, потому что в этом мире, к сожалению или счастью, утопии Олдоса Хаксли не существует, любое удовольствие стоит валюты. Высокая заработная плата поможет чувствовать себя комфортно и позволит воплотить в жизнь многие планы каждого из нас.

Проблемой гуманитарных специальностей является отсутствие высокого финансирования учреждений, подведомственных министерству социальной политики, здравоохранения и образования. Поэтому фактор влияния заработной платы при построении эффективной программы сопровождения студента в образовательном процессе тоже нужно учитывать. Мягко и ненавязчиво готовить студентов к тому, что работать им предстоит для души, а не денег.

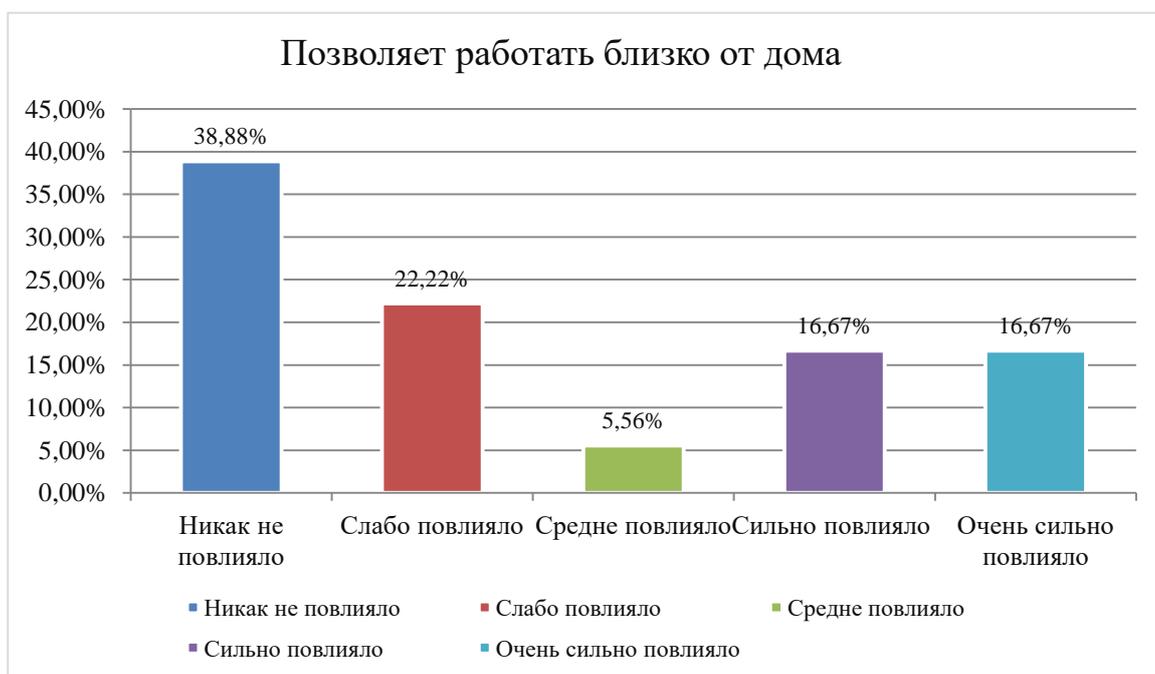


Рисунок 13. Гистограмма 13 «Позволяет работать близко от дома»

38,88% студентов отметили, что данный критерий для них не имеет никакого влияния, 22,22% показали слабое влияние, 5,56% – среднее, для 16,67% – сильное, для оставшихся 16,67% – очень сильное влияние.

В современных реалиях возможности работать специальным психологом дистанционно еще не предусмотрена, поэтому данный фактор на студентах никак не сказался.

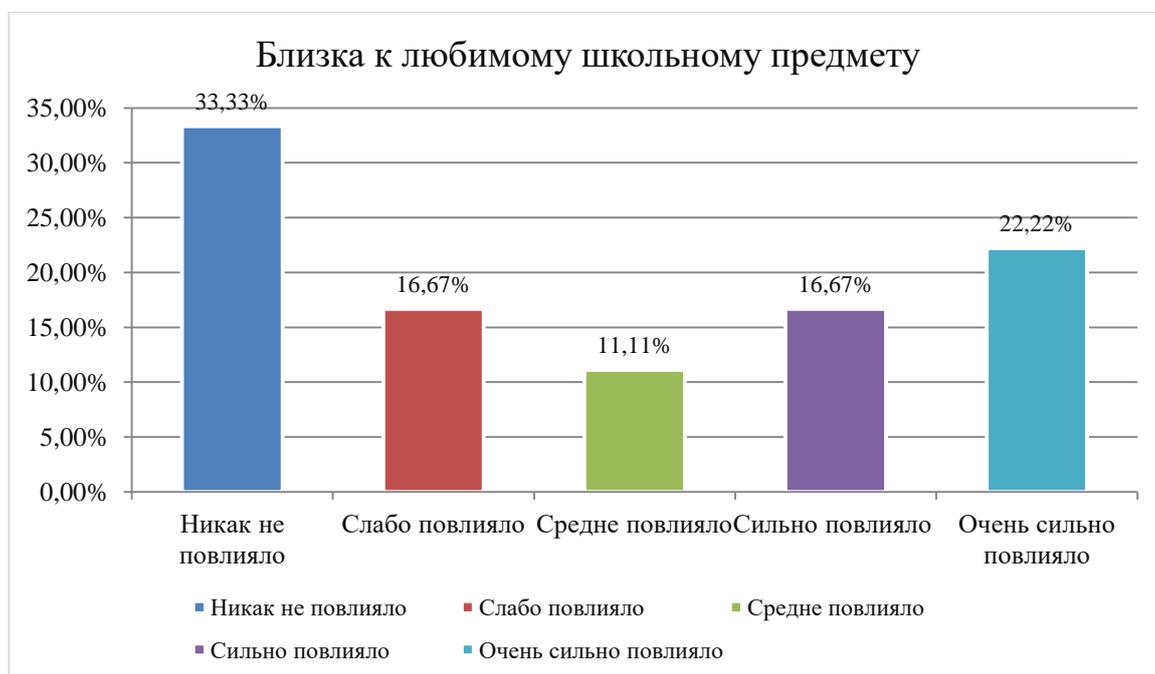


Рисунок 14. Гистограмма 14 «Близка к любимому школьному предмету»

На основе данной диаграммы мы можем отметить следующее: для 33,33% студентов данный критерий никак не повлиял на выбор профессии, для 16,67% имеет слабое влияние, для 11,11% – среднее, для еще 16,67% – сильное, для 22,22% – очень сильное влияние. В совокупности данный критерий не особо играет роли при выборе профессии.

Нередко бывает, что любовь к школьному предмету порождает целую страсть к продолжению изучения этой науки и дальше. Те ученики, что были увлечены историей в школьные года, выросли в юношей, в глазах которых горит страсть к углубленному изучению исторических событий и их влияния на современное положение дел. Так и биология, которая в школе показывала

лишь тонкую оболочку своей многогранности, завлекла студентов продолжить изучать ее мельчайшие детали, понимании психологии человека.

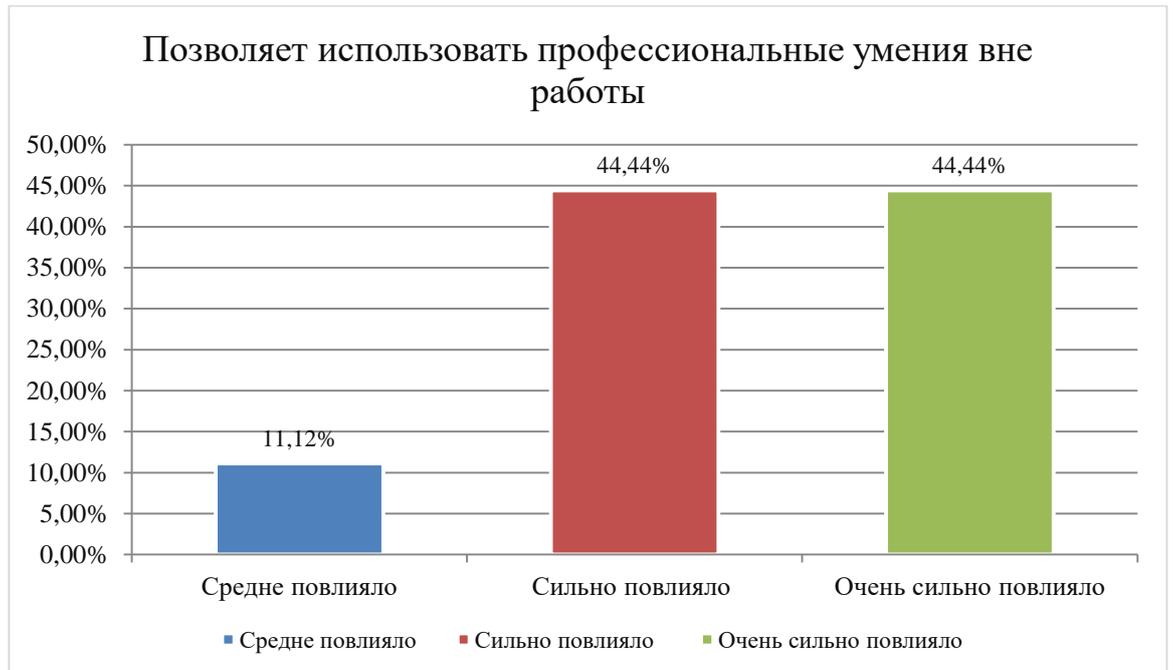


Рисунок 15. Гистограмма 15 «Позволяет использовать профессиональные умения вне работы»

Данный критерий имеет среднее влияние для 11,12% студентов, сильное влияние для 44,44% студентов и очень сильное для оставшихся 44,44%. Данный критерий имеет очень важное влияние почти на всю группу.

Многие считают, что начав изучать психологию углубленно, они, в первую очередь, смогут помочь себе в решении своих собственных проблем. Этот фактор зачастую может стать решающим при выборе профессии. Зачем переплачивать специалистам, если я сам могу научиться распознавать внутренние конфликты и находить пути их разрешения? Также желание помочь другим, близким, к этому тоже относится.

4) Внешние отрицательные мотивы

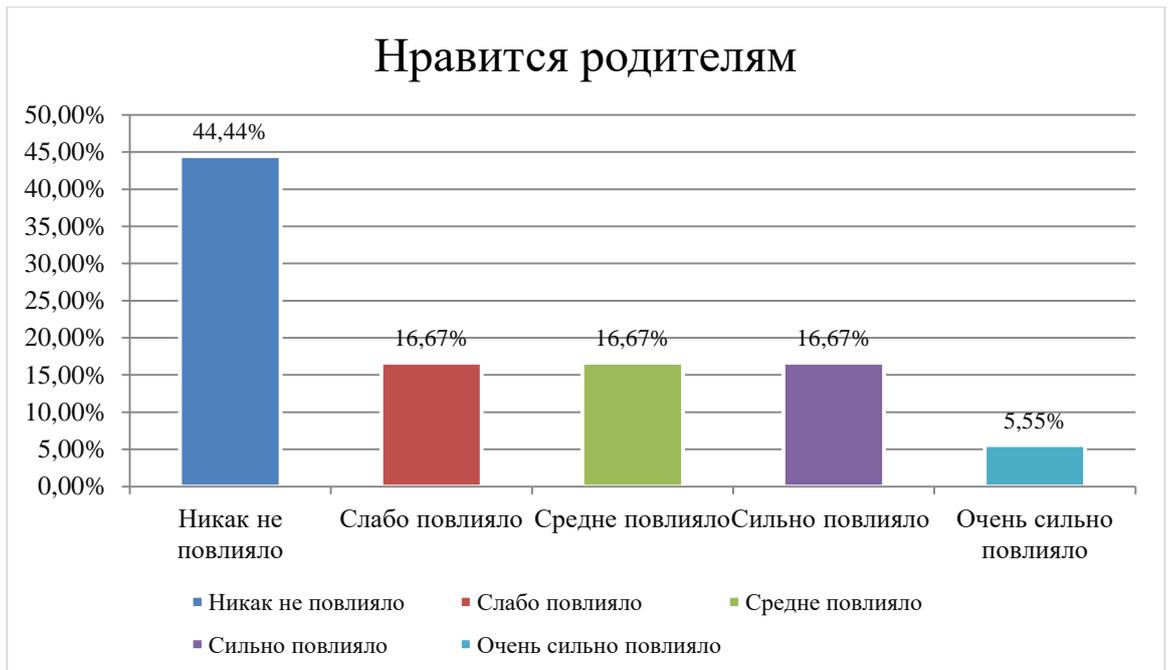


Рисунок 16. Гистограмма 16 «Нравится родителям»

Гистограмма критерия «Нравится родителям» отображает нам следующие результаты: 44,44% студентов отметили, что данный критерий не имел на них никакого влияния. 16,67% студента отметили слабое влияние, еще 16,67% – среднее влияние, 16,67% – сильное и 5,55% – очень сильное.

Критерий «нравится родителям» не должен быть определяющим при выборе профессии. Важно помнить, что каждый человек уникален со своими интересами, страстями и способностями. Выбор профессии должен быть основан на собственных ценностях, увлечениях и желаниях, а не на ожиданиях или пожеланиях родителей. Гистограмма показывает положительную позицию – почти для всей группы критерий «извне» не особо повлиял на выбор профессии.

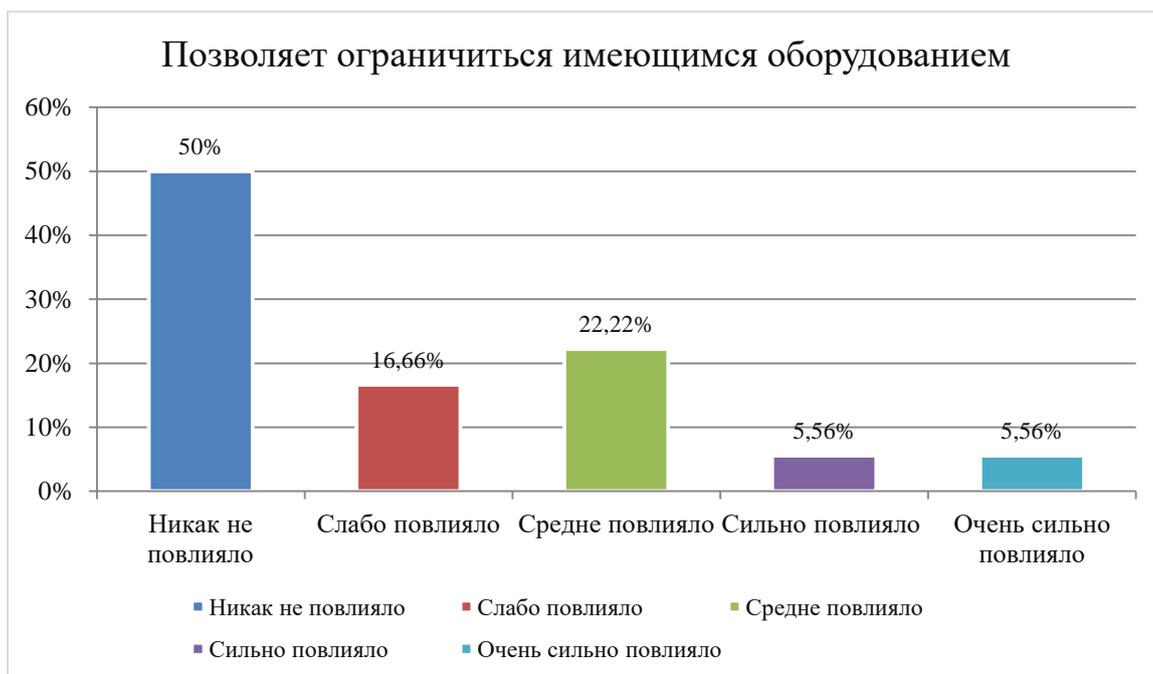


Рисунок 17. Гистограмма 17 «Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием»

Результаты данного критерия следующие: для 50% студентов этот критерий не имеет никакого значения, для 16,66% имеет слабое влияние, для 22,22% – среднее, для 5,56% – сильное и для еще 5,56% – очень сильное влияние. Для большинства студентов данный критерий не имеет значения.

Отсутствие уже готового оборудования или, в нашей проблематике исследования, какого-то «багажа знаний» за спиной, опыта, никак не сказалось на выборе профессии. Ведь всему можно научиться и без специальных предметов – все придет со временем.

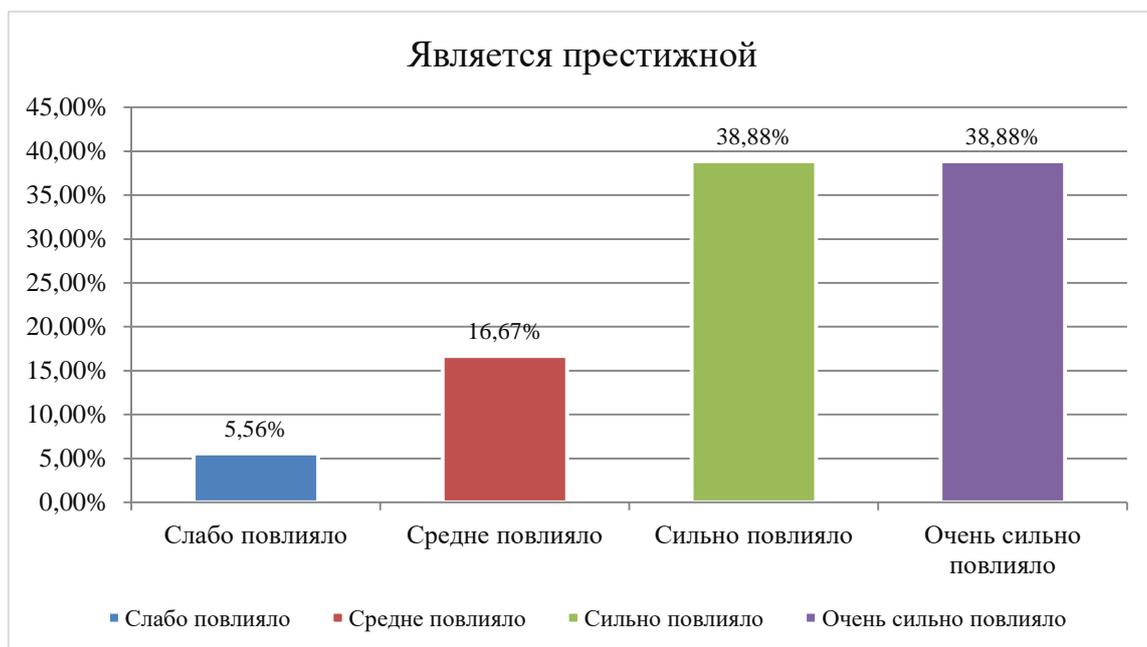


Рисунок 18. Гистограмма 18 «Является престижной»

Исходя из данных гистограмма, мы видим, что для 5,56% студентов данный критерий слабо повлиял на выбор профессии, для 16,67% имеет среднее влияние, для 38,88% студентов – сильное влияние, для оставшихся 38,88% является очень важным. Студентам важно, чтобы их профессия была престижной – это, в первую очередь, социальное признание: как друзьями, так и родственниками. А от социального признания нередко зависит и самооценка человека.

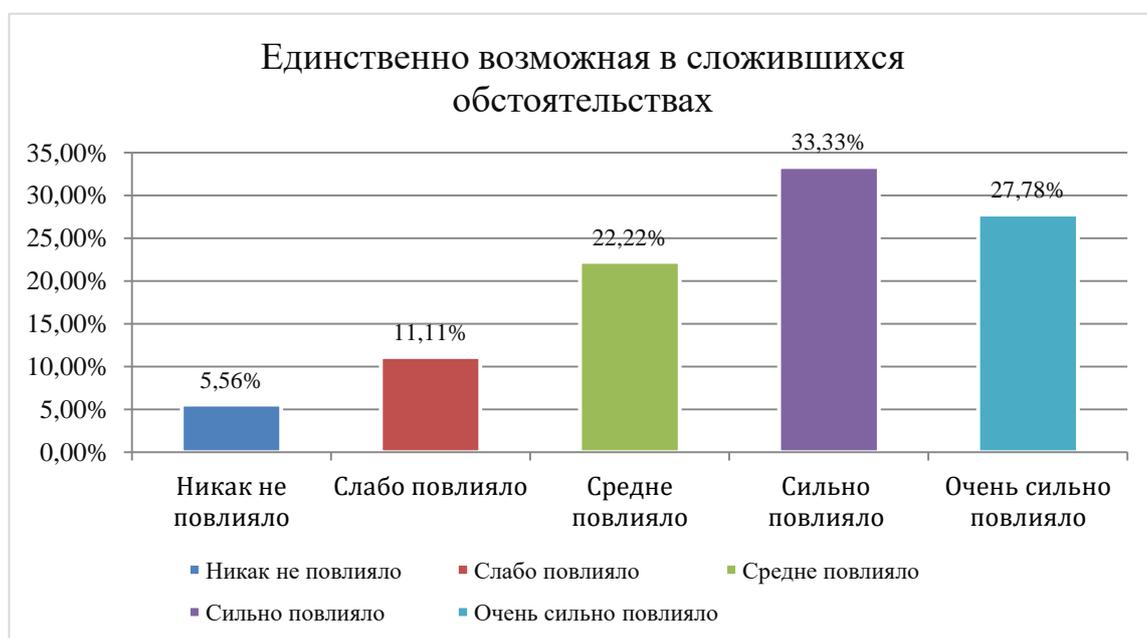


Рисунок 19. Гистограмма 19 «Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах»

Рассматривая гистограмму мы можем видеть, что 5,56% студентов отметили критерий «Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах» как фактор, не влияющий на его выбор, для 11,11% – слабо повлияло, 22,22% – средне повлияло, для 33,33% оказало сильное влияние и для 27,78% – очень сильное. Видимо, ввиду некоторых жизненных обстоятельств, для большинства студентов данный фактор является очень важным.

Многие люди выбирают профессию не по своему желанию, а из-за обстоятельств. Это может быть связано с семейными обязательствами, финансовыми проблемами или другими причинами, которые заставляют человека принять то решение, которое не всегда соответствует его истинным интересам и способностям. Не стоит считать такой выбор неудачным, потому что даже если в какой-то период времени мы считаем выбранную профессию всего лишь безвыходным состоянием, в будущем она может стать нашей страстью, тем делом, которым горим без остатка.

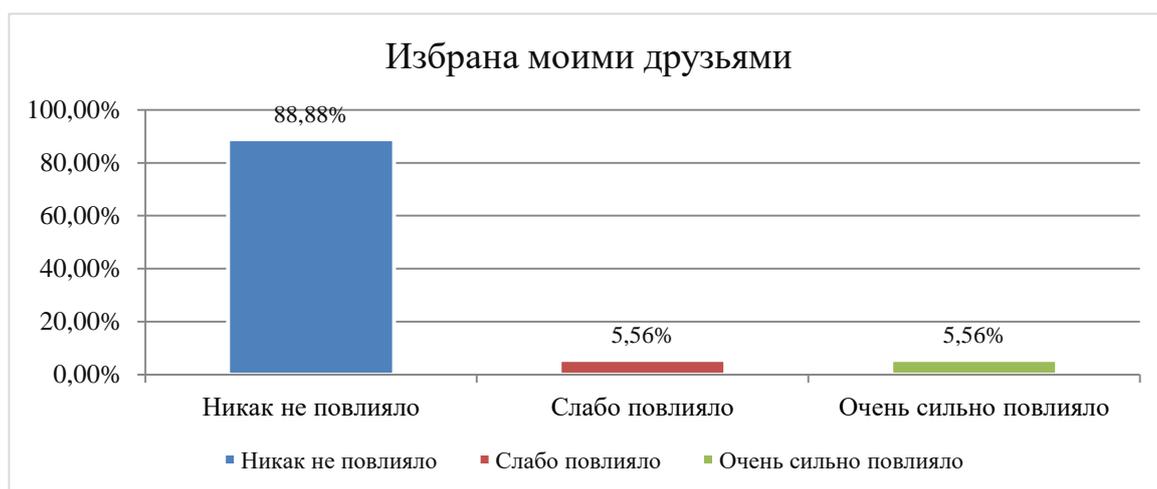


Рисунок 20. Гистограмма 20 «Избрана моими друзьями»

Как мы видим, результаты влияния данного критерия следующие: для 88,88% опрошенных критерий не имеет никакого влияния, слабое влияние имеет на 5,56% студентов и очень сильное на еще 5,56%.

Критерий «Избрана моими друзьями» является одним из факторов, которые часто влияют на принятие решений студентами первокурсниками.

Однако, когда речь заходит о выборе профессии, этот критерий обычно не играет существенной роли.

2. С.А. Пакулина и М.В. Овчинников методика «Мотивация обучения студентов в педагогическом университете».

По результатам анализа методики «Мотивация обучения студентов в педагогическом университете» (авторы С.А. Пакулина и М.В. Овчинников) стало понятно, что учащиеся демонстрируют больше внутреннюю мотивацию, которая выражается во внутренних стимулах для поступления в педагогический вуз, широком интересе к познанию и глубоком понимании предмета.

Данные по мотивам исследования были разделены на отдельные шкалы и представлены в табличной форме. Второй столбец содержит средний балл студентов по ответам, а первый – различные мотивы, влияющие на выбор педагогического вуза (См. таблица 1, таблица 2, таблица 3)

Таблица 1. Мотивы выбора специальности

<i>Что способствовало вашему выбору данной специальности</i>	<i>Средний балл</i>
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	4
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	1
3. Желание получить высшее образование	4
4. Семейные традиции, желание родителей	1
5. Совет друзей, знакомых	1
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	2
7. Интерес к профессии	4
8. Наилучшие способности именно в этой области	4
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	1
10. Нравится общение с детьми	3
11. Случайность	1
12. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей	2

Анализируя данную группу мотивов, мы видим, что главными критериями выбора специальности были следующие: бесплатное поступление, низкая плата за обучение, желание получить высшее образование, интерес к профессии, наилучшие способности именно в этой области.

Таблица 2. Значимость в учении

<i>Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?</i>	<i>Средний балл</i>
13. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	4
14. Успешно учиться, сдавать экзамены на "хорошо" и "отлично"	4
15. Приобрести глубокие и прочные знания	4
16. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	3
17. Не запускать изучение учебных предметов	4
18. Не отставать от сокурсников	3
19. Выполнять педагогические требования	4
20. Достичь уважения преподавателей	4
21. Быть примером для сокурсников	3
22. Добиться одобрения окружающих	2
23. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	2
24. Получить интеллектуальное удовлетворение	4

В данной группе мотивов преобладающими критериями будут: успешно продолжить обучение на последующих курсах, успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично», приобрести глубокие и прочные знания, не запускать изучение учебных предметов, выполнять педагогические требования, достичь уважения преподавателей, получить интеллектуальное удовлетворение.

Таблица 3. Значимость диплома

<i>Получение диплома дает Вам возможность:</i>	<i>Средний балл</i>
25. Достичь социального признания, уважения	3
26. Самореализации	4
27. Иметь гарантию стабильности	4
28. Получить интересную работу	4
29. Получить высокооплачиваемую работу	4
30. Работать в государственных структурах	2
31. Работать в частных организациях	4
32. Работать в школе	2
33. Основать свое дело	4
34. Обучения в аспирантуре	2
35. Самосовершенствования	4
36. Диплом сегодня ничего не дает	1

По данной группе мотивов нам показаны самые важные для студентов критерии: самореализация, иметь гарантию стабильности, получить интересную работу, получить высокооплачиваемую работу, работать в частных организация и основать свое дело.

Исходя из общих данных методики, мы можем сделать выводы. Для опрошенных студентов оказались важными:

- финансовые аспекты
- учебная деятельность.
- самореализация.

Анализ результатов диагностики С.А. Пакулина и М.В. Овчинникова по методике «Мотивация обучения студентов в педагогическом университете» позволяет установить самые важные для студентов критерии мотивации. Анализ результатов диагностики С.А. Пакулина и М.В. Овчинников методики «Мотивация обучения студентов в педагогическом университете» позволяет сделать следующие выводы:

– Во-первых, большинство студентов проявляют высокую степень мотивации к обучению;

– Во-вторых, студенты высоко ценят свою роль в учебном процессе и стремятся активно участвовать в нем

2. Тест Элерса «Оценка мотивации достижения успеха»

В зависимости от полученного результата, тест Элерса может дать следующие показатели: от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации.

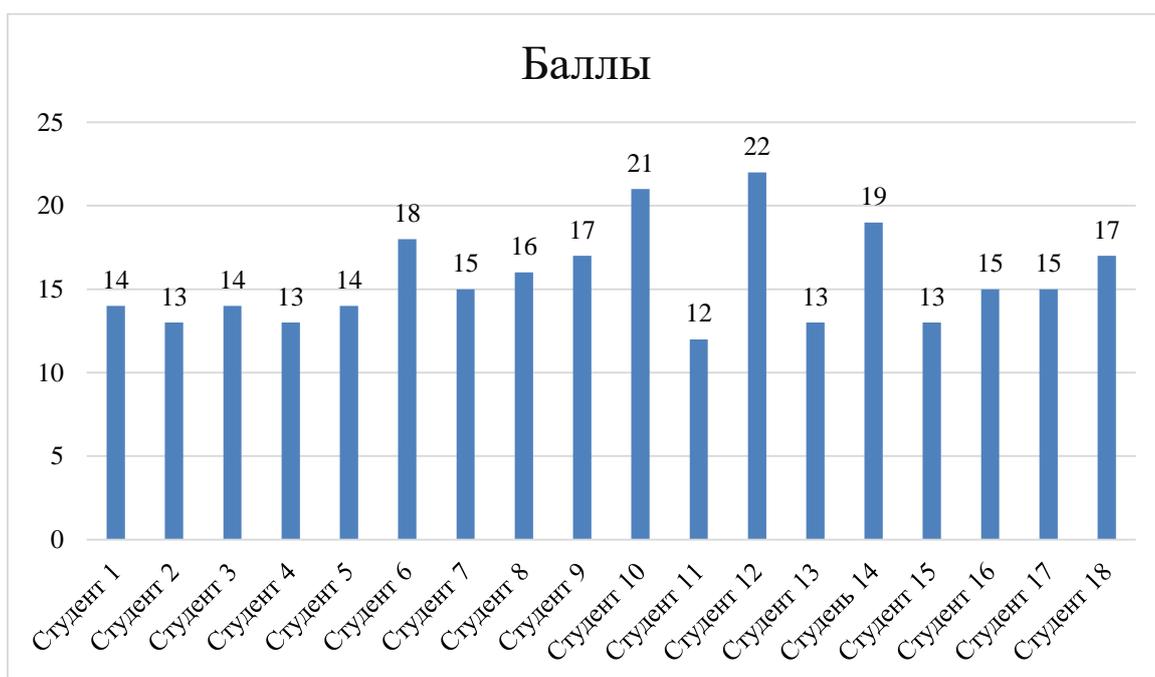


Рисунок 21. Гистограмма 21 «тест Элерса»

Результаты теста Элерса на студентов первого курса направления специальное (дефектологическое) образование профиль «Специальная психология в образовательной и медицинской практике» показали, что в целом уровень мотивации достижения к успеху у студентов является средним.

Средний балл опрошенных студентов составил 15. Большинство респондентов выразили интерес и стремление к достижению своих целей, однако не на всех уровень мотивации был достаточно высоким. Однако, в

тоже время, были выявлены единичные случаи студентов, у которых наблюдалась высокая мотивация достижения.

4. Анкета «Я в профессии»

1) Почему Вы выбрали данную профессию?

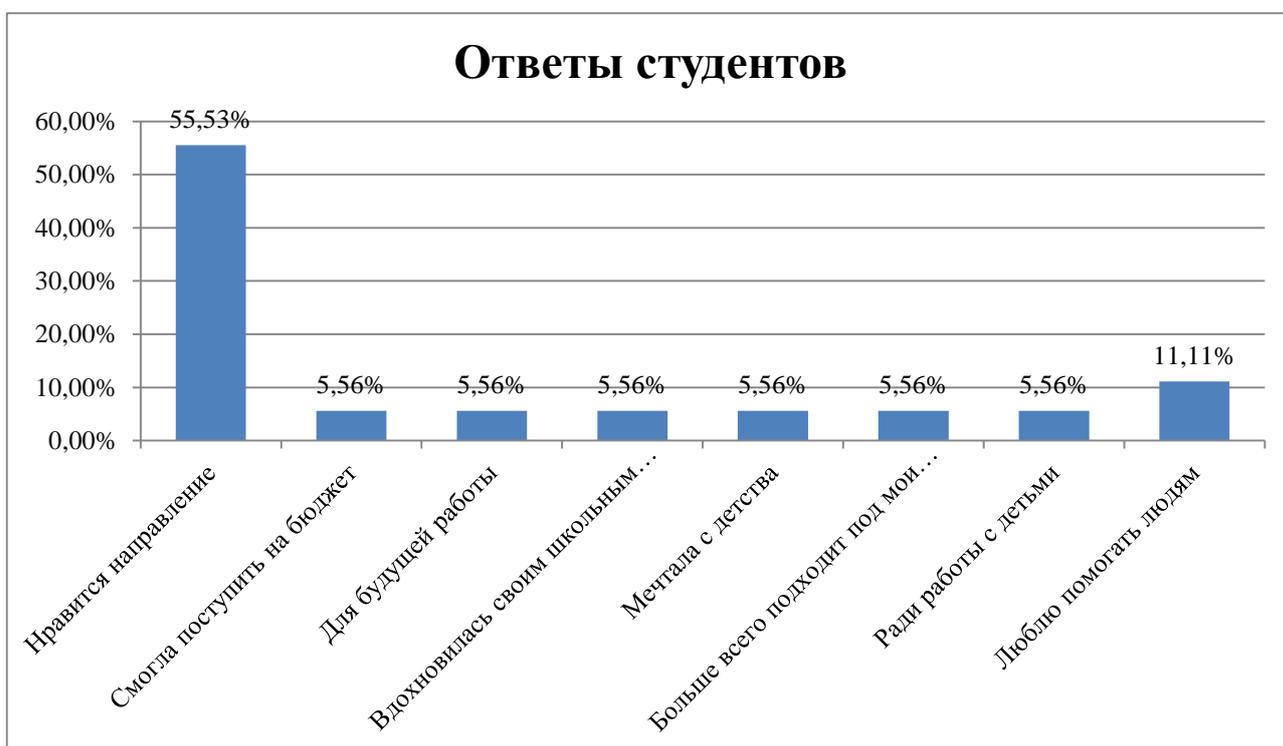


Рисунок 22. Гистограмма 22 «Я в профессии»

Гистограмма отображает, что больше половины (55,53%) студентов отметили, что данное направление обучения они выбрали исходя из желание обучаться в той сфере, которая их привлекает, соответствует их способностям или взглядам на жизнь.

2) Каким Вы видите образ специального психолога и соответствующете ли Вы ему?

В общем представлении, образ специального психолога по ответам студентов выглядит следующим образом: хороший, спокойный и уравновешенный человек, который может поставить себя на место других, умный, способный предугадывать симптомы и болезни ребенка (прямая цитата), тактичный и общительный, заинтересованный в деле, квалифицированный, с живым умом, с лояльностью и симпатией к людям,

ответственный, обладает устойчивой нервной системой, хорошим терпением, сопереживанием, пониманием по отношению к своим клиентам.



Рисунок 23. Гистограмма 23 «Соответствуете ли вы тому образу "Специального психолога", который описываете?»

Представив перечень характеристик, которыми, по мнению студентов, необходимо обладать будущему специалисту в области специальной психологии, следующим вопросом для студентов было «Соответствуете ли вы названным качествам». Данный вопрос задавался с целью самоличного анализа каждого студента, объективной оценки своих собственных взглядов, характеристик, навыков и умений. Необходимо было понять насколько студенты верно представляют себе образ специального психолога.

Мнение в данном вопросе разделились. Не было однозначных «да» со стороны преобладающего большинства. Только 33,33% студентов уверенно заявили, что соответствуют тем навыкам и умениям, которыми должен владеть специалист их сферы. 33,33% студентов затруднились ответить, 22,22% отметили частичное соответствие, а 11,12% категорично ответили нет.

На основе этих данных мы можем сделать вывод, что в голове студентов имеется верное представление о характеристике будущего

специального психолога, однако они понимают, что пока еще не соответствуют ему.

3) Нравится ли Вам Ваша будущая профессия в контексте Ваших о ней представлений?

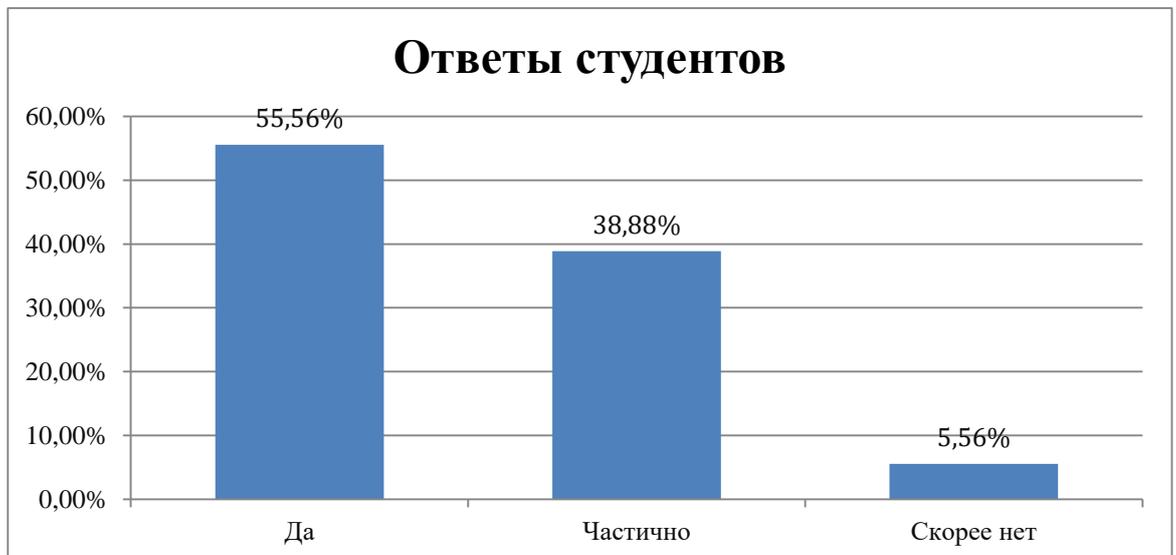


Рисунок 24. Гистограмма 24 «Нравится ли Вам Ваша будущая профессия в контексте Ваших о ней представлений?»

В этом критерии нам важно было узнать, нравится ли студентам их будущая профессия, но не в контексте общей оценки, а именно в их индивидуальном представлении. На этот вопрос мы получили следующие ответы: больше половины (55,56%) студентов высказали «Да», 38,88% студентов отметили «частично» и 5,56% «скорее нет». Из этого мы можем сделать вывод, что в целом в группе нравится их представление о профессии специального психолога.

4) Изменилось ли Ваше представление о профессии за время обучения в вузе?



Рисунок 25. Гистограмма 25 «Изменилось ли Ваше представление о профессии за время обучения в вузе?»

Как мы видим, больше половины (55,56%) студентов отметили, что их отношение поменялось в лучшую сторону, 38,88% ответили, что их мнение осталось неизменным, а 5,56% студентов высказали, что мнение поменялось в худшую сторону. Отношение к профессии может измениться в худшую сторону из-за сложностей и трудностей, с которыми сталкивается студент в процессе обучения, в результате недостатка опыта и профессиональной подготовки, а также из-за расхождения собственных представлений о будущей профессии с реальностью. Важно помнить, что эти трудности могут быть временными и преодолимыми, и не стоит опускать руки на первом же этапе профессиональной подготовки.

5) Занимаете ли вы дополнительно (например, чтение литературы) по направлению?



Рисунок 26. Гистограмма 26 «Занимаете ли вы дополнительно (например: чтение литературы) по специальности?»

Данная гистограмма показывает, что большинство опрошенных студентов заинтересованы в дополнительном получении знаний по направлению подготовки, но могут позволить себе это только если позволяет время. 33,33% студентов ответили, что готовы изучать материал дополнительно только если это потребует учеба, 5,56% категорично ответили нет. И только один 5,56% студентов группы ответили, что готовы изучать дополнительный материал для улучшения качества своих работ.

6) Что для вас главное в Вашей будущей профессии?

Студенты в эту графу самостоятельно вписали ответы. Мы представляем вам выдержку из этих ответов: «успех и высокий заработок», «помогать людям», «знать все», «чтобы я нашла в ней себя», «благодарность детей», «самосовершенствование», «самореализация», «чтобы работа приносила мне удовольствие и развитие», «умение работать с людьми с какими-либо отклонениями в развитии».

7) Что самое главное в работе специального психолога? (По вашему мнению).

На данный вопрос мы получили следующие ответы: «результат», «знания», «эмпатия», «компетентность», «помощь другим», «терпение и терпимость», «найти индивидуальный подход к каждому клиенту».

8) Категории людей, с которыми Вам предпочтительнее хотелось бы работать

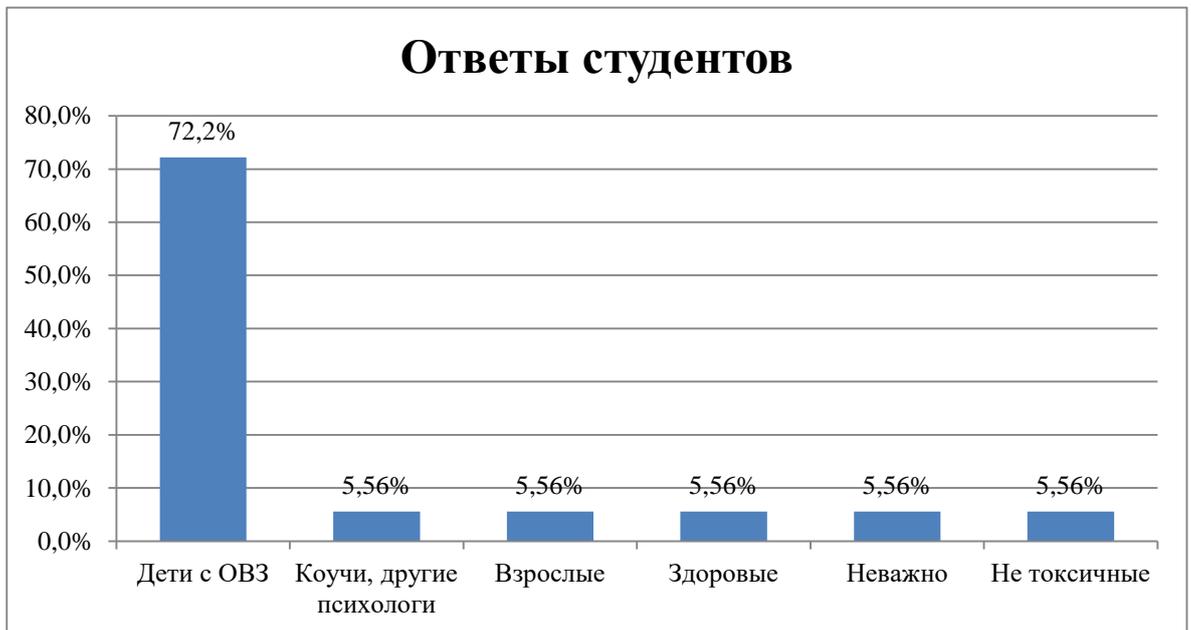


Рисунок 27. Гистограмма 27 «Категории людей, с которыми Вам предпочтительнее хотелось бы работать»

Как мы видим, исходя из гистограммы, категория людей, с которыми бы студенты предпочитали работать, совпадает с ключевой категорией работы специального психолога, что свидетельствует о том, что студенты понимают каким людям и с какими проблемами они будут помогать.

9) На ваш взгляд какие минусы есть в работе специального психолога



Рисунок 28. Гистограмма 28 «Минусы в работе специального психолога»

Студенты обладают особым видением и пониманием глубоких проблем и вызовов, с которыми они столкнутся в своей будущей профессиональной деятельности. Они четко осознают сложности работы с психическим здоровьем людей, их внутренние конфликты и трудности, с которыми им придется столкнуться.

Вывод по второй главе

1. Первичная диагностика помогла нам понять, на какие моменты стоит акцентировать внимание при составлении программы коррекционно-просветительских мероприятий. Прежде всего, мы выяснили важный аспект поступления в высшее учебное заведение у опрошенных студентов – как оказалось, ими двигали личные мотивы, что является очень важным фактором. Когда человек опирается на свои личные мотивы при поступлении в вуз, он заранее замотивирован на усердную учебу, научную деятельность, развитие своих навыков и компетенций. Очень важно правильно выстроить работу, чтобы не отбить желание учиться у студента. Нередко бывает, что при некорректно выстроенном плане обучения, в процессе студент разочаровывается в профессии. Это подводит нас к причине составления анкеты «Я в профессии». Случаи, когда студент имеет идеализированное представление о будущей профессии, повсеместны. Поступая в университет человек представляет себе одну картину, а уже на первой практике сталкивается с тем, чего совсем не ожидал: розовые очки спадают и все оборачивается совсем по-другому. Ожидал, что будешь просто консультировать семьи, а на практике сталкиваешься с ребенком с ментальным нарушением здоровья. Чтобы понять имеют ли студенты идеализированное представление или же реальное, мы создали опросник, обработка результатов которого показала нам, что у опрошенных студентов присутствует реальное представление о будущей профессии.

2. На основе результатов первичной диагностики, мы пришли к выводу, что в программе необходимо сделать упор на формирование мотивационной готовности студентов первого курса направления специальное (дефектологическое) образование «Специальная психология в образовательной и медицинской среде».

ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

3.1. Научно-методологические подходы к формированию мотивационной готовности первокурсников к профессии

Первичная диагностика, направленная на выявление мотивов выбора профессии среди студентов направления Специальное (дефектологическое) образование профиль «Специальная психология в образовательной и медицинской практике», показала нам крепкую внутреннюю мотивацию при выборе профессии. Студенты заинтересованы в процессе обучения и своей будущей карьере. После проведения тестирования мы задумались над вопросом осознанного восприятия студентами их профессии. Совпадают ли их ожидания с реальностью? Анкетирование показало совпадение. Поэтому, результаты данной диагностики помогли нам понять на что необходимо ориентироваться при составлении программы психологического формирования мотивационной готовности. Мы составили программу, ориентированную на укрепление их мотивации к получению образования, а также повышающую авторитет их будущей профессии в глазах студентов.

В программу сопровождение входит:

1) Лекционные занятия. На этих занятиях студенты познакомились с представлением о своей будущей профессии. Это помогло студентам лучше понять суть работы в этой сфере и подготовиться к будущей профессии. На занятиях студенты не только узнавали о том, какие есть основные принципы в данной области и как она развивалась в историческом контексте, но и затрагивалась тема современного состояния этой науки. Автором занятий является Е.А. Быкова[6].

2) Тренинги. Тренинги дали студентам возможность разобраться в своих профессиональных интересах, приоритетах и ценностях. Они научили принимать осознанные и уверенные решения. Ведь для того чтобы выбрать

профессию, подходящую именно вам, необходимо понимать, кто вы такой, какие у вас потребности и какие цели вы преследуете.

3) Психопросвещение – экскурсии и выезды. Благодаря этому студенты могут получить практический опыт работы специального психолога, объективно оценить требования и квалификацию специалистов, примерить на себя роль будущего специалиста.

4) Практические занятия. Студенты были активно вовлечены в решение ситуационных задач, что позволяло им сразу же попробовать себя в роли профессионала. При этом, студенты не только понимали, какие навыки им нужно развивать дальше, но и осознали свои сильные и слабые стороны.

5) Психологическое консультирование. Этот процесс помогает им успешно адаптироваться к новой обстановке, учебе и социальной среде. Психологическое консультирование помогло студентам развить стратегии преодоления стресса, повысить уровень самооффективности и уверенности в себе. По запросу студентов были организованы тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, возникших у них за период обучения. Таким образом, мы организовали тренинги: Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания», Тренинг «Как выстроить уважительные взаимоотношения с преподавателем?», Тренинг «Успешный тайм-менеджмент».

Если студент сталкивался с трудной ситуацией в процессе обучения и ему была необходима психологическая поддержка здесь и сейчас, мы оказывали помощь консультативного характера в телефонном или очном режиме.

Чтобы узнать о том, как на практике реализуется проектная деятельность от действующих психологов, мы организовали семинар совместно с КГБУ СО «Краевой центр семьи и детей» и КГБУ СО «КЦСОН «Центральный», где опытные специалисты рассказывали о этапах формирования и реализации своих проектов.

Выездные мероприятия способствуют расширению знаний, практическим навыкам и профессиональному развитию будущих специалистов.

3.2. Содержание программы формирования мотивационной готовности первокурсников к профессии

Цель программы – формирование мотивационной готовности студентов-первокурсников специальной психологии. Основное внимание уделяется освоению методов диагностики, коррекции и психологического консультирования людей с особенностями психического развития.

Задачи включают в себя освоение базовых теоретических принципов специальной психологии, практических навыков общения и взаимодействия с людьми, имеющими особые образовательные потребности.

Программа учитывала специфику курса, цели и потребности каждого студента. Она включала в себя лекционные занятия, тренинги, психопросвещение, практические занятия, психологическое консультирование.

Содержание программы: программа сопровождения студентов включает модули, направленные на развитие профессиональных компетенций и личностного роста.

Представляем вам перечень мероприятий, разработанных в рамках реализации программы сопровождения студентов первого курса ИСГТ, направленной на развитие их профессиональных навыков.

Таблица 4. Программа мероприятий

№	Название мероприятия	Дата проведения	Описание мероприятия	Длительность
1	Первичная диагностика	Сентябрь 2023г.	Были подобраны методики, позволяющие	1 час

Продолжение таблицы 4

			определить мотивы выбора профессии студентов первокурсников ИСГТ. На основании результатов диагностики выбрано направление программы.	
Блок I – теоретический - Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом»				
2	«Блок психологических знаний» — о профессиональной компетентности	Январь 2023	Реализуется четырьмя занятиями: «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна», «Психологу компетентным быть необходимо», «Профессионал – какой он?», «Я – будущий психолог». Цель: формировать у студентов представления об основных структурных характеристиках	2 недели

Продолжение таблицы 4

			<p>компетентности.</p> <p>Развивать умения видеть и оценивать профессиональную компетентность психолога, ставить перед собой профессионально значимые цели и находить пути их достижения</p> <p>(Описание занятий см. Приложение 4)</p>	
3	Блок II.«Профессионально важные качества личности	Январь 2023	<p>Формировать в сознании студентов представления о профессионально важных качествах личности психолога.</p> <p>Развивать умения проявлять эти качества в повседневной жизни</p> <p>(Описание занятий см. Приложение 5)</p>	2 недели

4	Блок III. «Механизмы становления профессиональной компетентности»	Февраль 2023	Реализуется занятиями: «Психологические механизмы», «Как работает механизм идентификации?», «Эмпатия – умение сопереживать человеку», «Аттракция. Моя профессия привлекает меня», «Профессиональная рефлексия – что значит осознавать себя в профессии?», «Профессиональные стереотипы и установка», «Профессиональная мотивация, почему она важна?» Цель: познакомить студентов с основными психологическими механизмами	2 недели
---	--	-----------------	--	----------

			становления профессиональной компетентности. Показать их роль в процессе профессионализации. (Описание занятий см. Приложение б)	3 часа
Блок II - психопросвещение				
1	Посещение спектакля «Я – кулак. Я – А-н-н-а»	Март 2024г.	Студенты посетили театральное представление с сюжетом о девушке, которая не могла слышать мир, но была способна узнать больше, чем кто-либо из нас всего лишь по выражению лица, жесту или просто по двери, за которой кто-то живёт.	3 часа
2	Участие в семинаре «Развитие эмоционального	Март 2024	На семинаре были представлены реализуемые практики по работе в данной	1,5 часа

	интеллекта несовершеннолетн их», организованном КГБУ СО «Краевой центр семьи и детей»		теме. Участие студентов в семинаре было с целью знакомства с опытом создания проектной деятельности практикующих педагогов- психологов учреждений социального обслуживания Красноярского края	1,5 часа
3	Посещение мероприятия «Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма «РАСскажи»	Апрель 2024	Студенты посетили мероприятие, состоящие из блоков, на котором были рассмотрены проблемы людей, страдающих аутизмом, спикерами мероприятия являлись специалисты с многолетним стажем работы с людьми с ментальными нарушениями здоровья. На мероприятии была концертная часть, в которой люди (преимущественно несовершеннолетние) с расстройством аутистического спектра выступали с творческими номерами, тем самым	3 часа

			тем самым демонстрируя, что нет предела для творчества.	
4	Выезд в КГБУ СО «Краевой центр семьи и детей»	Апрель 2024	Студенты посетили учреждение временного пребывания детей с целью ознакомления со спецификой работы педагога-психолога в условиях стационарного центра семьи.	2 часа
5	Выезд в детский сад №316 для детей ОВЗ	Май 2024	Экскурсия в детский сад №316 для детей ОВЗ	2 часа
6	Выезд в КГБУК "Красноярскую краевую спец. библиотеку"	Май 2024	Студенты посетили центр социокультурной реабилитации инвалидов по зрению. Была проведена экскурсия по библиотеке, показаны книги для незрячих людей.	3 часа
Блок III - практический				
1	Занятие «Психологическое консультирование»	Март 2023	Студенты разделились на группы по три человека, где каждый принимал на себя одну из ролей: психолог, консультируемый, супервизия.	3 часа

Продолжение таблицы 4

2	Решение практических кейсов с консультацией практикующего педагога-психолога	Апрель 2024	Студенты были разделены на группы, в которых решали практические кейсы. В конце каждое решение ситуационных задач было проконсультировано действующим педагогом-психологом.	2 часа
3	Виртуальная экскурсия «Принцип работы тренировочной квартиры»	Май 2024	Презентация о работе тренировочной квартиры, направленной на обучение людей с ментальными нарушениями здоровья социально-бытовым навыкам, навыкам самообслуживания, на основе опыта работы тренировочной квартиры КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»	1 час
Психологическое сопровождение				
1	Психологическое консультирование	В течение всего времени реализации программы	Студенты обращались лично или в групповом формате по необходимым запросам. Чаще происходила личная консультация по волнующим студента вопросам .	По необходимости
2	Тренинг «Профилактика»	Март 2024	Проведение тренинга с целью создания условий для сохранения и укрепления психологического здоровья студентов,	1,5 часа

			формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания. (см. Приложение 5)	
3	Тренинг «Как выстроить уважительные взаимоотношения с преподавателем?»	Март 2024	Тренинг на грамотное выстраивание взаимоотношений с преподавателем. Тренинг состоял из тем: «Правила общения с преподавателем», «Взаимоуважение и вежливость», «Пунктуальность», «Границы дозволенного», «Присутствие на занятиях», «Интерес к предмету», «Адекватная реакция на критику», «Как разрешать конфликт с преподавателем» (см. Приложение 6)	1,5 часа
4	Тренинг «Успешный тайм-менеджмент»	Апрель 2024	Занятие с целью научить студентов более эффективно использовать время. Повысить личную эффективность, позволяющую добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии (см. Приложение 7)	1,5 часа

Успешность данной программы может иметь колоссальное влияние на будущие результаты обучения студентов, так как она направлена на развитие их интересов, осознанного отношения к выбранной профессии.

Ожидаются следующие результаты программы:

1. Она должна помочь студентам лучше понять свои мотивации и интересы в сфере психологии.

2. Программа должна помочь студентам развить необходимые навыки и компетенции, необходимые для успешной работы в психологии.

3. Программа должна помочь студентам развить мотивацию и уверенность в своих способностях и потенциале в психологической сфере.

3.3 Контрольный эксперимент и его анализ

После апробирования программы, мы провели вторичную диагностику, которая показала следующие изменения:

1. Р.В. Овчаровой «Мотивы выбора профессии»

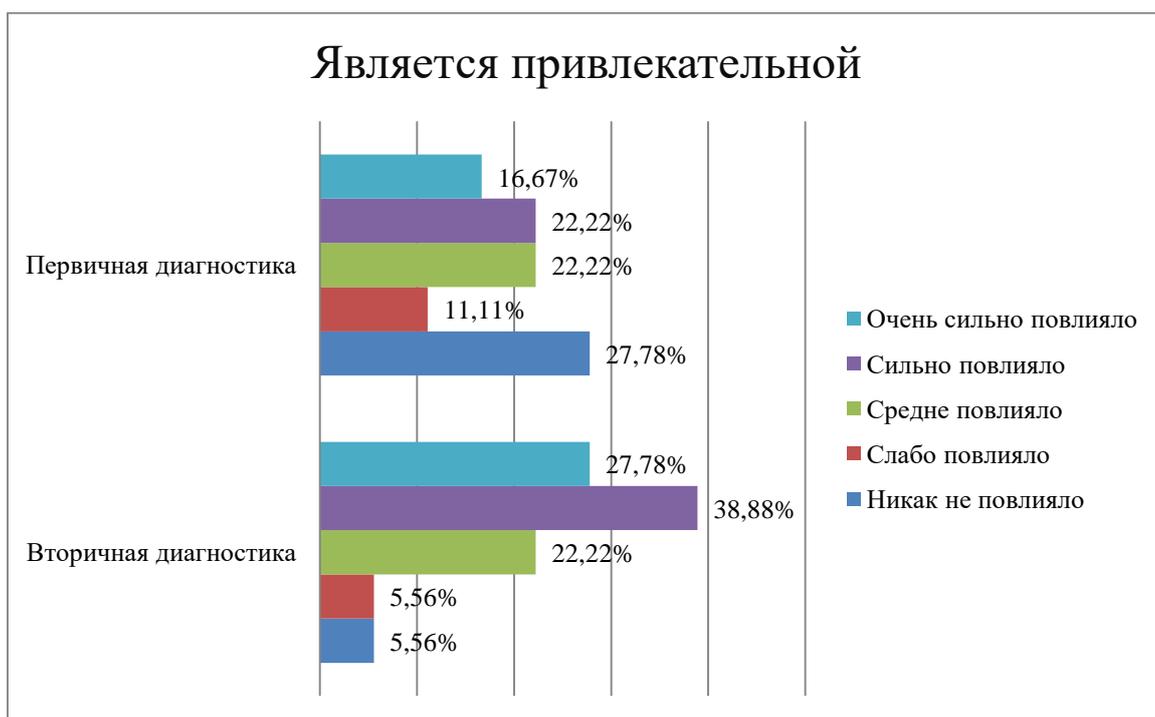


Рисунок 29. Гистограмма 29 «Является привлекательной»

Изменилось: после вторичной диагностики «очень сильно повлияло» отметили 27,78% опрошенных (при первичной 16,67%), «Сильно повлияло» отметили 38,88% опрошенных (при первичной 22,22%) «Средне повлияло» – осталось без изменений, «Слабо повлияло» – было 11,11%, стало 5,56%, «Никак не повлияло» – было 27,78%, после вторичной диагностики – 5,56%

Критерий «Является привлекательной», показал значительные изменения у студентов, принимавших участие в программе. Большинство из них отметило, что теперь их выбранная профессия стала наиболее привлекательной для них.

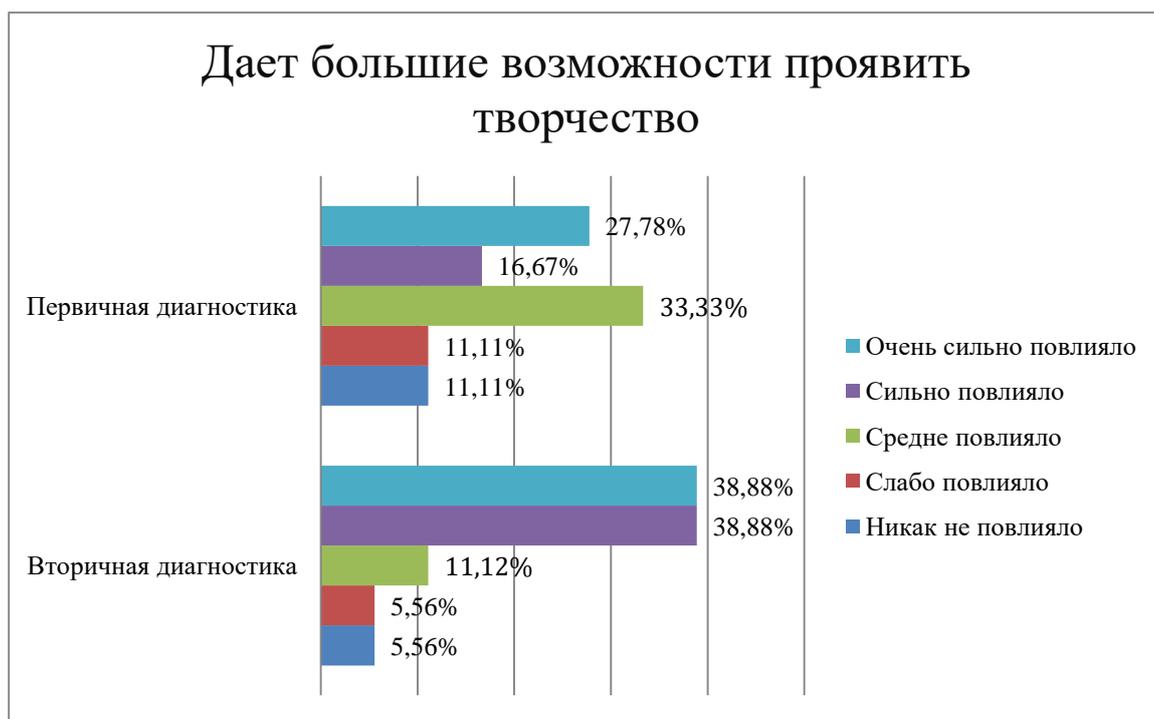
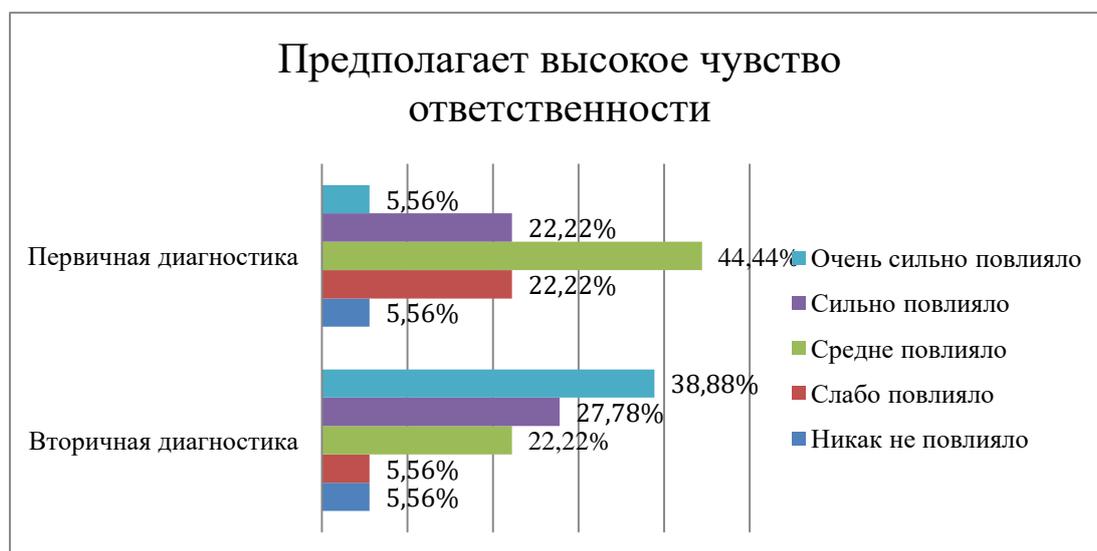


Рисунок 30. Гистограмма 30 «Дает большие возможности проявить
творчество»

Изменилось: после вторичной диагностики «очень сильно повлияло» отметили 38,88% опрошенных (при первичной 27,78%), «Сильно повлияло» отметили 38,88% опрошенных (при первичной 16,67%) «Средне повлияло» – отметили 11,12% (при первичной 33,33%), «Слабо повлияло» – было 11,11%, стало 5,56%, «Никак не повлияло» – было 11,11%, после вторичной диагностики – 5,56%

В ходе участия в программе мероприятий, у студентов поменялось видение на творчество в процессе. Студенты начали своё обучение с некоторыми предвзятыми мнениями о том, насколько важно творчество в их будущей профессии. Некоторые из них считали, что психология — это чисто научная дисциплина, требующая точных данных и анализа, и поэтому творчество здесь не имеет места. Однако, по мере изучения различных аспектов психологии, студенты стали понимать, что творчество играет невероятно важную роль в их будущей профессии.



**Рисунок 31. Гистограмма 31 «Предполагает высокое чувство
ответственности»**

Изменилось: после вторичной диагностики «очень сильно повлияло» отметили 38,88% опрошенных (при первичной 5,56%), «Сильно повлияло» отметили 27,78% опрошенных (при первичной 22,22%) «Средне повлияло» – при первичной диагностике 44,44%, при вторичной – 22,22%, «Слабо повлияло» – было 22,22%, стало 5,56%, «Никак не повлияло» – осталось без изменений.

Изменение представления студентов об ответственности, которую несет в себе специалист их сферы, говорит о том, что они стали осознавать важность этого критерия.

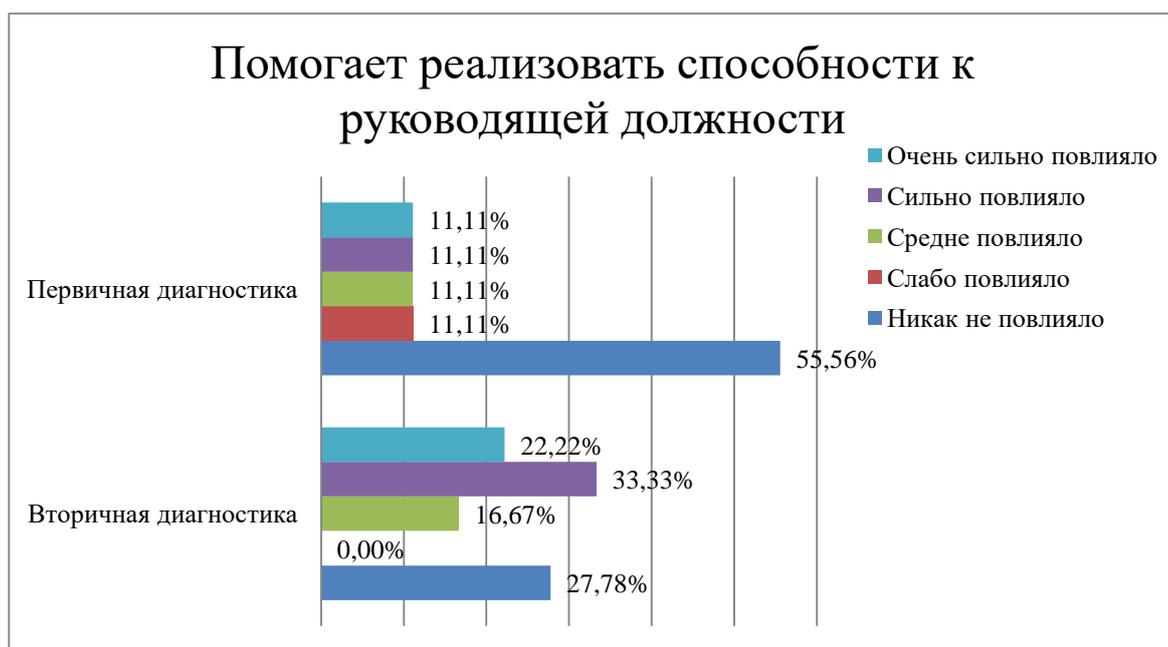


Рисунок 31. Гистограмма 31 «Помогает реализовать способности к руководящей должности»

Изменилось: после вторичной диагностики «очень сильно повлияло» отметили 22,22% опрошенных (при первичной 11,11%), «Сильно повлияло» отметили 33,33% опрошенных (при первичной 11,11%) «Средне повлияло» - при первичной диагностике 11,11%, при вторичной – 16,67%, «Слабо повлияло» – было 11%, стало 0%, «Никак не повлияло» – было 50%, после проведения программы – 27,78%.

Ранее, руководящая должность не представлялась им интересной или значимой. Однако, после апробации программы, некоторые студенты изменили свое мнение и теперь такая перспектива их даже привлекает.

Наша программа была выстроена таким образом, чтобы задеть деятельность как можно больше специалистов разных должностей. Благодаря выездным мероприятиям, в частности в КГБУ СО «Краевой центр семьи и детей», мы получили ценную возможность познакомиться с руководителем учреждения, который рассказал о своей работе. Директор рассказала о своем пути в социальной сфере, начиная от воспитателя, заканчивая руководством краевым учреждением с пятью филиалами. Такая история успеха не могла не вдохновить студентов!

В критериях: «Требуется общения с разными людьми», «Соответствует моим способностям», «Способствует умственному и физическому развитию», «Дает возможность приносить пользу людям», «Дает возможности для роста профессионального мастерства», «Позволяет сразу получить хороший результат труда для других», «Требуется переезда на новое место жительства», «Является высокооплачиваемой», «Позволяет работать близко от дома», «Близка к любимому школьному предмету», «Позволяет использовать профессиональные умения вне работы», «Нравится родителям», «Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием», «Является престижной», «Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах», «Избрана моими друзьями» – не было замечено изменение динамики после проведения вторичной диагностики.

Вторичная диагностика показала нам, что у студентов изменились критерии, влияющие на их внутреннюю мотивацию. Улучшение внутренней мотивации означает, что студенты начали испытывать более сильное внутреннее желание и удовлетворение от своего выбора профессии.

Это может иметь несколько важных выводов и пользы:

1) Улучшение внутренней мотивации может повлиять точно повлияет на учебную деятельность, потому что только искренне замотивированный студент, убежденный в своих целях, способен стабильно показывать хорошие результаты.

2) Увеличение внутренней мотивации также может повлиять на карьерные перспективы студентов.

3) Улучшение внутренней мотивации улучшает общее самочувствие и удовлетворенность студентов.

2. С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза»

Результаты первичной диагностики студентов по методике «Мотивация учения студентов педагогического вуза» представляют собой важные данные для проведения вторичной диагностики. Первичная диагностика позволила

выявить основные мотивы, которые повлияли на выбор вуза у студентов данной специальности. Вторичная диагностика позволила проследить динамику изменений и эффективность программы.

Таблица 5. Вторичная диагностика «Мотивы выбора специальности»

<i>Что способствовало вашему выбору данной специальности</i>		
Критерий	Первичная диагностика (ср. балл)	Вторичная диагностика (ср. балл)
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	4	4
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	1	1
3. Желание получить высшее образование	4	5
4. Семейные традиции, желание родителей	1	1
5. Совет друзей, знакомых	1	1
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	2	2
7. Интерес к профессии	4	5
8. Наилучшие способности именно в этой области	4	5
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	1	1
10. Нравится общение с детьми	3	4
11. Случайность	1	1
12. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей	2	2

Как мы можем заметить, обнаружена динамика в критериях «Желание получить высшее образование», «Интерес к профессии», «Наилучшие способности именно в этой области», «Нравится общение с детьми». Остальные критерии данного блока остались без изменений.

Вторичная диагностика студентов по методике «Мотивация учения студентов педагогического вуза» позволила обнаружить положительную динамику в ряде критериев. Во-первых, студенты выразили более сильное желание получить высшее образование, во-вторых, было отмечено возросший интерес к выбранной профессии, что свидетельствует о их глубоком интересе к работе в области специальной психологии.

Таблица 6. Вторичная диагностика «Значимость в учении»

<i>Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?</i>		
Критерий	Первичная диагностика (ср. балл)	Вторичная диагностика (ср. балл)
13. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	4	5
14. Успешно учиться, сдавать экзамены на "хорошо" и "отлично"	4	5
15. Приобрести глубокие и прочные знания	4	5
16. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	3	4
17. Не запускать изучение учебных предметов	4	4
18. Не отставать от сокурсников	3	3

19. Выполнять педагогические требования	4	4
20. Достичь уважения преподавателей	4	5
21. Быть примером для сокурсников	3	3
22. Добиться одобрения окружающих	2	2
23. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	2	2
24. Получить интеллектуальное удовлетворение	4	5

После проведения вторичной диагностики, изменились следующие критерии: «успешно продолжить обучение на последующих курсах», «успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»», «приобрести глубокие и прочные знания», «быть постоянно готовым к очередным занятиям», «достичь уважения преподавателей», «получить интеллектуальное удовлетворение».

Вторичная диагностика позволила выявить значительные изменения в их мотивации к обучению и стремлении к получению высоких оценок. По данным исследования, студенты проявили больше желания учиться и достигать успеха в своей обучаемой области.

Таблица 7 – вторичная диагностика «Значимость диплома»

<i>Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?</i>		
Критерий	Первичная диагностика (ср. балл)	Вторичная диагностика (ср. балл)
25. Достичь социального признания, уважения	3	3
26. Самореализации	4	5
27. Иметь гарантию стабильности	4	5
28. Получить интересную работу	4	5
29. Получить высокооплачиваемую работу	4	4
30. Работать в государственных структурах	2	4
31. Работать в частных организациях	4	4
32. Работать в школе	2	4
33. Основать свое дело	4	5
34. Обучения в аспирантуре	2	2
35. Самосовершенствования	4	5
36. Диплом сегодня ничего не дает	1	1

Данная таблица отображает нам изменения после проведения вторичной диагностики. Критерии, которые изменились в положительную сторону: «самореализация», «иметь гарантию стабильности», «получить интересную работу», «работать в государственных структурах», «работать в школе», «основать свое дело», «самосовершенствование».

3. Тест Элерса

Таблица 8. Вторичная диагностика «Тест Элерса»

Участник	Первичная диагностика	Вторичная диагностика
Студент 1	14	18
Студент 2	13	16
Студент 3	14	17
Студент 4	13	17
Студент 5	14	18
Студент 6	18	22
Студент 7	15	15
Студент 8	16	17
Студент 9	17	18
Студент 10	21	21
Студент 11	12	14
Студент 12	22	22
Студент 13	13	17
Студент 14	19	20
Студент 15	13	17
Студент 16	15	15
Студент 17	15	17
Студент 18	17	17

При первичной диагностике данная методика позволила выявить и проанализировать факторы, влияющие на мотивацию студентов к достижению поставленных перед ними целей. Однако, до проведения определенных мероприятий, показатели данной методики не были достаточно удовлетворительными. После проведения программы мероприятий, вторичная диагностика показала, что результаты методики «Оценка мотивации достижения цели» приобрели положительную динамику. Теперь группа имеет высокую оценку мотивации.

4. Анкета «Я в профессии»

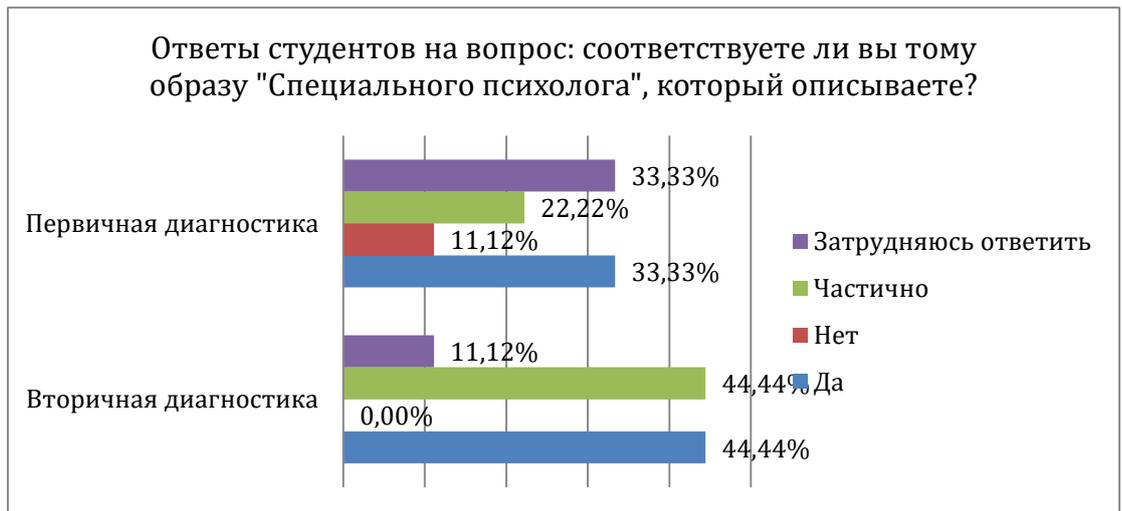


Рисунок 32. Гистограмма 32 «Ответы студентов: соответствуете ли вы тому образу Специального психолога», который описываете?»

После проведения вторичной диагностики мы заметили следующую динамику: критерий «Затрудняюсь ответить» при первичной диагностике составлял 33,33%, при вторичной – 11,12%, «Частично» – было 22,22%, стало 44,44%, «Нет» составляло 11,12%, стало – 0%, «Да» – было 32,33%, стало 44,44%.

До реализации нашей программы многие студенты испытывали сомнения и неуверенность в своей способности соответствовать качествам и требованиям своей будущей профессии. Они сомневались в своих способностях, опасались неудовлетворить ожидания и разочаровать окружающих. Однако, после активного участия в программе, они осознали, что они действительно обладают необходимыми навыками и качествами, которые от них ожидают или, по крайней мере, вполне спокойно могут их приобрести в процессе получения образования.

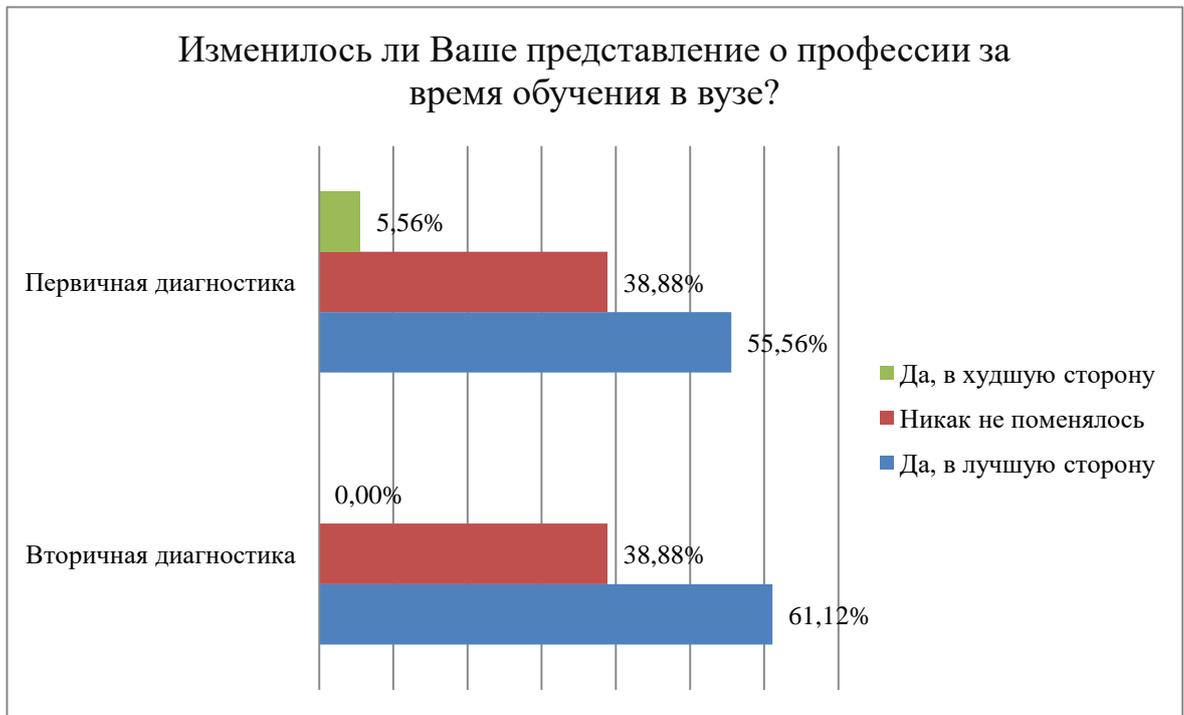


Рисунок 33. Гистограмма 33 «Нравится ли вам ваша будущая профессия в контексте ваших о ней представлений?»

Изменилось: «Скорее нет» при первичной диагностике было 5,56%, стало 0%, «Частично» – было 38,88%, стало 16,67%, «Да» – было 55,56%, после реализации программы мероприятий стало 83,33%. До проведения программы формирования мотивационной готовности большая часть студентов выразили положительное отношение к своей будущей профессии, основываясь на своих представлениях о ней. Однако, после проведения вторичной диагностики результаты оказались удивительными. Практически все студенты уверенно подтвердили свою преданность выбранной профессии, осознавая, что она соответствует их ожиданиям и представлениям.

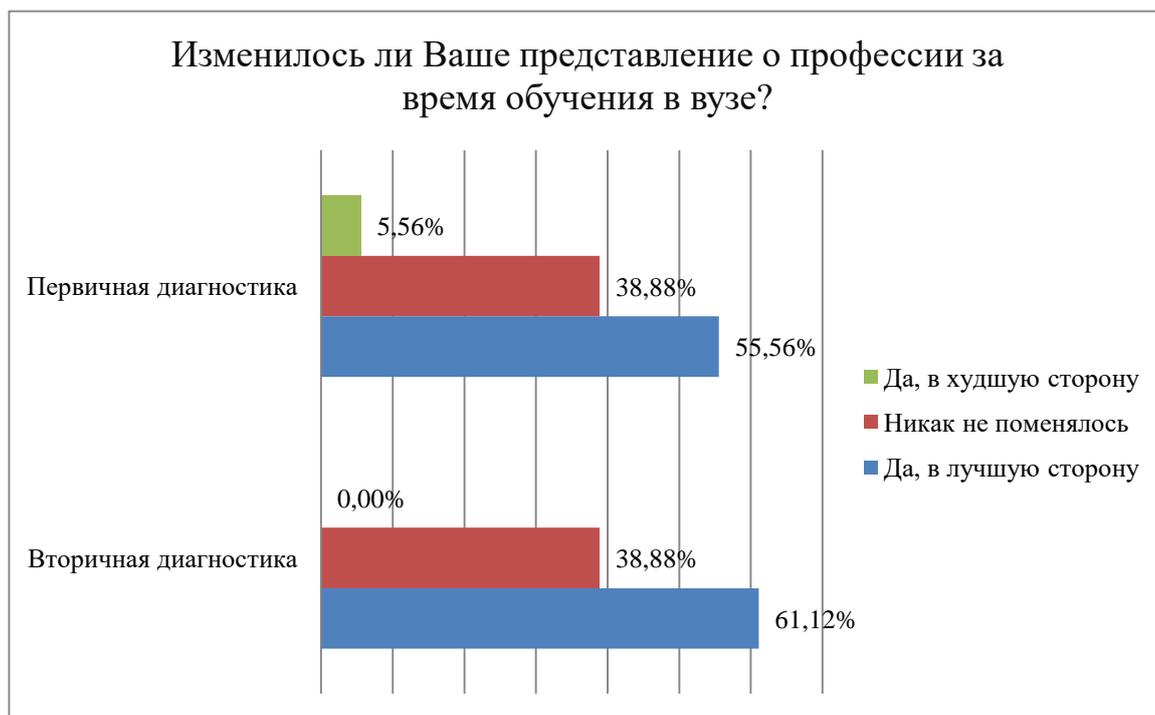


Рисунок 34. Гистограмма34 «Изменилось ли Ваше представление о профессии за время обучения в вузе?»

После проведения вторичной диагностики изменились следующие критерии: «Да, в худшую сторону» – было 5,56%, стало 0%, «Никак не поменялось» осталось неизменным, «Да, в лучшую сторону» – было 55,56%, стало 61,12%.

Результаты вторичной диагностики этого критерия отобразили эффективность нашей программы, потому как студент, который поменял мнение о профессии в худшую сторону на момент первичной диагностики, после проведения вторичной кардинально поменял мнение в лучшую сторону.

Подводя к логическому итогу, можно сделать следующие выводы: вторичная диагностика показала положительную динамику изменений в методиках. Так, в методике «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, были наглядные изменения в критериях влияющих на внутреннюю мотивацию. Положительную динамику приобрели такие критерии как: является привлекательной, предполагает высокое чувство ответственности, дает большие возможности проявить творчество, помогает реализовать способности к руководящей должности.

По методике Пакулиной С.А. и Овчинникова М.В. «Мотивация учения студентов педагогического вуза» мы проследили изменения в критериях «Желание получить высшее образование», «Интерес к профессии», «Наилучшие способности именно в этой области», «Нравится общение с детьми», «Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично», «Приобрести глубокие и прочные знания», «быть постоянно готовым к очередным занятиям», «достичь уважения преподавателей», «получить интеллектуальное удовлетворение», «самореализация», иметь гарантию стабильности», «получить интересную работу», «работать в государственных структурах», «работать в школе», «основать свое дело», «самосовершенствование».

Тест Элерса показал, что группа в целом стала более замотивированной к достижению успеха. Теперь средний уровень мотивации достижения успеха – высокий.

Анкета «Я в профессии» показала положительную динамику в критериях «Соответствует ли вы тому образу «Специального психолога», который сами описываете?», «Нравится ли вам ваша будущая профессия в контексте ваших о ней представлений?», «Изменилось ли Ваше представление о профессии за время обучения в Вузе?».

Вывод по третьей главе

1. Нами была составлена и апробирована программа мероприятий по формированию мотивационной готовности студентов первого курса направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде».

Одним из ключевых аспектов проведенных мероприятий было вовлечение студентов в профессию специального психолога. Организация лекционных занятий, тренингов, выездных мероприятий, практических занятий, а также постоянное психологическое сопровождение позволили студентам получить представление о будущей профессии, получить первый опыт работы. Такой подход позволил укрепить мотивацию студентов и повысить их интерес к профессии специального психолога. В ходе этой программы студенты получили возможность расширить свои знания и навыки в области специальной психологии, а также применить их на практике. Этот опыт позволил им увидеть широкий спектр возможностей, которые предоставляет выбранная профессия, и оценить ее привлекательность более объективно.

2. Мы провели вторичную диагностику на базе КГПУ им. В.П. Астафьева. Участие приняло 18 студентов 1 курса института социально-гуманитарных технологий направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде», возраст испытуемых 18 – 19 лет. Методики исследования: тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии», тест С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза», тест Элерса на мотивацию достижения успеха, авторская анкета «Я в профессии».

Результаты вторичной диагностики теста Овчаровой Р.В. показали изменения в критериях «Является привлекательной», «Даёт большие возможности проявить творчество», «Предполагает высокое чувство ответственности», «Помогает реализовать способности к руководящей

должности». Данная динамика позволяет сделать вывод о большей вовлеченности студентов в профессию: для них она стала привлекательнее, расширила границы возможностей, показав то, насколько важно творчество в их сфере деятельности, повысило чувство ответственности, а также раскрыла лидерские качества.

Благодаря тесту С.А. Пакулина, М.В. Овчинников «Мотивация учения студентов педагогического вуза», изменились критерии: «желание получить высшее образование», «интерес к профессии», «наилучшие способности именно в этой области», «нравится общение с детьми», «успешно продолжить обучение на последующих курсах», «успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»», «приобрести глубокие и прочные знания», «быть постоянно готовым к очередным занятиям», «достичь уважения преподавателей», «получить интеллектуальное удовлетворение», «самореализация», «иметь гарантию стабильности», «получить интересную работу», «работать в государственных структурах», «работать в школе», «основать свое дело», «самосовершенствование». Изменение этих критериев свидетельствует о том, что студенты стали более замотивированными в успешном обучении и хотят самореализоваться в данной профессии.

Тест Элерса показал изменения в мотивации достижения успеха среди группы. Балл теста при первичной диагностике был средним, после проведения вторичной – стал высоким.

Результаты анкеты «Я в профессии» отобрали самооощение студентов: они стали уверенными себе и в своих способностях, выбранная профессия стала интереснее.

3. В результате проведенных мероприятий было замечено значительное изменение показателей по каждой методике. Студенты стали более мотивированными к достижению своих целей и смогли лучше анализировать причины своей мотивации. Они стали более осознанными и уверенными в своих способностях, что положительно сказалось на их академических достижениях и общем самочувствии. Это подтверждает

эффективность применяемых подходов и техник, а также важность психологической поддержки и тренинга в работе со студентами. Такие мероприятия имеют не только краткосрочный, но и долгосрочный эффект на мотивацию и успехи студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема мотивации является одной из центральных тем в психологии. Это связано с многогранностью ее изучения, так как она отражает внутреннюю силу, стойкость, стремление человека, способствующие побудить его к достижению определенных целей. В настоящее время существует множество теорий мотивации, каждая из которых предлагает свое объяснение процессов, лежащих в основе мотивационного поведения.

Мотивацию невозможно измерить, невозможно подобрать единый ключ, способный решить проблему каждого человека, из-за ее субъективной природы. Она напрочно привязана к каждой личности, исходит из ее побуждений и желаний. Мы не можем определить ее в единый термин, не можем изучить ее одним способом и не можем подобрать единый путь решения ее проблем. Исследователи вынуждены находиться в вечном поиске, в вечных вопросах принципах ее работы.

В любом возрастном периоде мотивация играет важную роль. Но если ограничиваться проблематикой исследования, то необходимый нам возрастной период, к тому же, характеризуется непостоянством характера, вызванным внутренними и внешними изменениями. Нестабильная самооценка, формирование собственных интересов на основе общественной оценки – это и многое другое могут в любой момент повлиять на мотивацию в юношеском возрасте, что камнем преткновения встречается в образовательный процесс. Однако, данную сложность надо воспринимать как вызов для педагогов – оценить их способность вовлечения даже самых сложных и незамотивированных студентов в образовательный процесс.

Современное состояние мотивации характеризуется различными факторами. Например, с появлением информационных технологий и онлайн-платформ мотивация стала представлена в новых форматах. Сейчас множество людей получает вдохновение и стимулы к действиям через ленты социальных сетей, блоги, видеоблоги и другие средства массовой

коммуникации. Кроме того, с появлением рейтинговых систем на различных платформах, люди соревнуются между собой и стремятся достичь высокой позиции в рейтингах, что также служит источником мотивации.

Во-вторых, мотивация сегодня стала более индивидуальной и персонализированной. Люди теперь больше ценят свободу выбора и возможность преследовать собственные цели и интересы. Поэтому они часто мотивируются теми вещами, которые им лично важны и интересны.

Для изучения мотивационной готовности выбора профессии у студентов 1 курса института социально-гуманитарных технологий направления «Специальная психология в образовательной и медицинской среде» КГПУ им В.П. Астафьева, мы подобрали различные методики, направленные на диагностику мотивационной готовности к выбору профессии.

Тест Овчаровой Р.В. «Мотивы выбора профессии» позволяет исследовать факторы, которые формируют мотивы и предпочтения в выборе профессиональной сферы. Этот инструмент помогает выявить ключевые мотивы, которые влияют на принятие решения о выборе профессии, и предоставляет информацию о соответствии между мотивами и самореализацией в выбранной сфере деятельности.

Методика С.А. Пакулиной, М.В. Овчинникова «Мотивация учения студентов педагогического вуза» позволяет проанализировать мотивы студентов при выборе высшего учебного заведения. Понимание этих мотивов поможет в определении причин выбора вуза, его привлекательности для студентов, а также даст возможность разработки мероприятий, направленных на улучшение условий обучения и удовлетворенности образовательным процессом.

Тест Элерса по оценке достижения целей позволяет оценить степень достижения поставленных целей и позволяет выявить факторы, которые могут помочь или помешать получению желаемых результатов.

Анкета «Я в профессии» позволила оценить имеются ли расхождения у студентов между их представлениями о профессии об объективной реальности.

Первичная диагностика студентов подтвердила, что они осознанно приняли решение поступить в университет и выбрать эту профессию. Мотивы студентов оказались внутренними – им действительно нравится специальность, они испытывают интерес и страсть к изучению психологии.

Такой источник внутренней мотивации имеет существенное значение для будущей успешной карьеры в психологии. Внутреннее стремление к профессии формирует у студентов высокую внутреннюю мотивацию, которая приводит к усиленным усилиям и направленности на достижение высокого качества работы. Благодаря этому, студенты интересуются работой практиков в области психологии, активно изучают теорию, участвуют в научных исследованиях и практических занятиях.

Осознанность и внутренняя мотивация также способствуют развитию личностных качеств, необходимых для работы в психологической сфере. Одним из таких качеств является эмпатия – способность понимать и воспринимать эмоциональное состояние других людей. Студенты обладают высоким уровнем эмпатии, что помогает им проявлять глубокое сочувствие и поддержку в своей работе с клиентами.

Закключение основано на состоявшихся наблюдениях и предоставляет дополнительные доказательства в пользу того, что студенты имеют внутреннюю мотивацию и глубокий интерес к своей профессии. Это является хорошим предварительным признаком, который создает благоприятные условия для успешной карьеры в области психологии.

В связи с этим мы составили и апробировали программу мероприятий, направленных на формирование мотивационной готовности студентов.

После апробации программы мероприятий мы провели вторичную диагностику, которая отобразила изменения по каждой методике:

«Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой – данная методика показала динамику критериев «Является привлекательной», «Даёт большие возможности проявить творчество», «Предполагает высокое чувство ответственности», «Помогает реализовать способности к руководящей должности». Новые данные говорят о том, что студенты стали более вовлеченными в свою профессию. Профессия стала для них еще привлекательнее, они видят больше возможностей для проявления своего творчества. Профессия также повысила их чувство ответственности и раскрыла лидерские качества. Эти изменения свидетельствуют о том, насколько важна эта профессия для студентов и как сильно они стремятся стать успешными в ней.

Тест С.А. Пакулина, М.В. Овчинникова «Мотивация учения студентов педагогического вуза» затронул различные аспекты, которые влияют на мотивацию студентов. Для них стала важна учебная деятельность и их успешная реализация в ней, а также ориентирование на собственные амбиции и желания достичь высот в выбранной профессии.

Тест Элерса выявил интересную динамику в мотивации достижения успеха среди группы студентов. Сначала оценка была средней, однако после вторичной диагностики они заметно повысились, достигнув уровня высокой мотивации. Это говорит о том, что программа мероприятий положительно повлияла на изменения изменение критериев успеха и повлекла за собой внутренние изменения внутри студентов.

Результаты анкеты «Я в профессии» отразили изменения в самооощущении студентов: теперь они стали более уверенными в себе и своих способностях, а выбранное направление профессиональной деятельности начало казаться им еще более увлекательным.

Вторичная диагностика показала, что программа мероприятий, реализованная в рамках данного исследования, была эффективна. Анализ результатов деятельности позволил установить, что многие показатели значительно улучшились после внедрения программы.

Таким образом. Цель работы была достигнута, а задачи – решены.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Антонов В. Г., Румянцева И. А., Кротенко Т. Ю., Оценка уровня и структуры мотивации к учебе студентов бакалавриата как показателей качества образования //Перспективы науки и образования. – 2019. – №. 2 (38). – С. 267-283.
2. Арцибашев Д. С., Будовская И. В., Мотивация учебной деятельности студентов //Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – 2022. – С. 27.
3. Ахметова Л. В. и др., Наука и мысль границ не имеют (приветствия к VI Международному молодежному научно-культурному форуму). Томск, 2016 //Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2016. – №. 4. – С. 11-26.
4. Базалий Р. В., Развитие мотивации студентов в условиях дистанционного обучения //Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 3. – С. 23.
5. Богомолова З. Н., Мотивация и стимулирование труда //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 12-1 (90). – С. 38-41.
6. Быкова Е.А. Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом» / Е.А. Быкова // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Т. 12. №4. – С. 15–25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015_n4/Bykova.
7. Вербицкий А. А., Бакшаева Н. А., Психология мотивации студентов. – 2019.
8. Веремчук А. С., О мотивации студентов как необходимом условии повышения качества обучения //Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – №. 2. – С. 34-38.

9. Верисоцкая Е. А., Особенности учебной мотивации в юношеском возрасте //Гуманитарные научные исследования. – 2019. – №. 10
10. Вилюнас В. К., Психология потребностей: шаги к реальности //Вопр. психол. – 1985. – №. 2.
11. Врум В., Труд и мотивация //Москва: Мысль. – 1964.
12. Гагарина С. Н., Садовникова А. С., Мотивация студентов к обучению в ВУЗе //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №. 5-1. – С. 186-190.
13. Гараева Е. А., Исследование мотивации студентов университета к учебно-профессиональной деятельности //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – №. 1 (26). – С. 62-65
14. Гордеева Т., Психология мотивации достижения. – Litres, 2022.
15. Гоцко Л. Г., Выбор правильных инструментов для повышения мотивации у нового поколения студентов //Правовое воспитание и преодоление правового нигилизма молодежи. – 2021. – С. 12-16.
16. Давыдова Т. Е., Мотивация учебной деятельности студентов университета в условиях дистанта //Цифровая и отраслевая экономика. – 2020. – №. 3. – С. 59-68.
17. Едиханова Ю. М., Развитие мотивации достижения успеха у старшеклассников //Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2022. – №. 2 (54). – С. 205-212.
18. Едиханова Ю. М., Формирование мотивации достижения успеха персонала организации посредством психологического тренинга //Концепт. – 2020. – №. 12. – С. 77-83.
19. Заусенко И. В., Озерова Е. В., Связь тревожности и мотивации к обучению у студентов //Педагогическое образование в России. – 2019. – №. 5. – С. 90-96.
20. Иванников В. А., Порождение деятельности и проблема мотивации //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2015. – №. 2. – С. 15-22.

21. Ильин Е. П., Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004.
22. Исакова А. И., Левин С. М., Модели повышения мотивации студентов в образовательном процессе вуза //Инженерное образование. – 2020. – №. 28. – С. 20-30.
23. Карл М., Размышления юноши при выборе профессии //Профессиональная ориентация. – 2015. – №. 1.
24. Кичко Е. В., Мотивация, её влияние на студентов //Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. – 2019. – С. 48-50.
25. Климов Е. А., Путь в профессионализм //Акмеология. – 2002. – №. 3.
26. Кондрашова Л. В., Системный подход к организации научной работы студентов в условиях высшей школы. – 2003.
27. Кононыхина О. В., Мотивация студентов при дистанционном обучении //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №. 2-1. – С. 107-111.
28. Королева О. А., Особенности мотивации студентов к обучению //arpi.ru Редакционная коллегия. – 2019. – С. 168.
29. Короткевич Э. Р., Учебная мотивация современного студента в контексте теории достижения целей //Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – №. 3 (28). – С. 27-32.
30. Крушельницкая О. И., Полевая М. В., Третьякова А. Н., Мотивация к получению высшего образования и ее структура //Психолого-педагогические исследования. – 2019. – Т. 11. – №. 2. – С. 43-57.
31. Лазарус Р., Об оценке: кратко и в деталях //Психология мотивации и эмоций//Под ред. ЮБ Гиппенрейтер, МВ Фаликман.–М.: ЧеРо. – 2002. – С. 228-237.

32. Леонтьев Д. А., Понятие мотива у АН Леонтьева и проблема качества мотивации //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – №. 2. – С. 3-18.
33. Липатова С. Д., Хохолева Е. А., Геймификация как педагогическая технология активизации учебной мотивации студентов вуза //Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2020. – №. 1 (37). – С. 44-51.
34. Ляшенко М. В., Мотивация учебной деятельности: основные понятия и проблемы //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2019. – Т. 11. – №. 1. – С. 53-73.
35. Маркова А.К., Формирование мотивации учения в школьном возрасте.– М.,1983.
36. Маслоу А. Г., Мотивация и личность:[пер. с англ.]. – Издательский дом" Питер", 2009.
37. Михалин В.Н., Мотивация как основа формирования готовности к профессиональной деятельности курсантов вузов МЧС России // Научный журнал КубГАУ. 2013. №86. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-kak-osnova-formirovaniya-gotovnosti-k-professionalnoy-deyatelnosti-kursantov-vuzov-mchs-rossii>.
38. Моисеева Е. А., Особенности учебно-профессиональной мотивации студентов //Мировая и российская наука: области развития и инноваций. – 2020. – С. 152-155.
39. Нижнева-Ксенофонтова Н. Л., Нижнева Н. Н., Ксенофонтов В. А., Мотивация студентов в вузе: ключевые вопросы //Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – №. 1. – С. 9-17.
40. Ньютен Ж., Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2004.
41. Овчинников М. В., Динамика мотивации учения студентов педагогического вуза и её формирование. Дисс. канд. психол. наук. 2008.

42. Окуленко И. Н., Изучение мотивации аффилиации студентов и ее развития в вузовской среде // Современное состояние и перспективы развития субъекта деятельности. – 2019. – С. 130-142.
43. Олпорт Г., Становление личности. Избранные труды. – Litres, 2022.
44. Пакулина С. А., Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития. М., 2008.].
45. Панферов В. Н., и др. Эффективность обучения и академическая мотивация студентов в условиях онлайн-взаимодействия с преподавателем (на примере видеолекции) // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – №. 1. – С. 127-143.
46. Парсонс Т., Социальные системы // Вопросы социальной теории. – 2008. – Т. 2. – №. 1.
47. Погорелов А. А., Самоэффективность как предиктор эффективного и безопасного поведения личности // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2012. – Т. 129. – №. 4. – С. 140-145.
48. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015_n4/Bykova?ysclid=lv3jofwsju424258584 [Тренинг профессионального роста «Я могу стать компетентным специалистом» // Вестник практической психологии образования — 2015. Том 12. № 4].
49. Пряжников Н., Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Учебник и практикум для академического бакалавриата. – Litres, 2020.
50. Р. В. Овчарова., Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
51. Реан А. А., Коломинский Я. Л., Социальная педагогическая психология. – Питер, 2000.

52. Резвицкий И.И., Личность. Индивидуальность.Общество.– М.,1984.
53. Родионова Е. А., и др. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. – 2020.
54. Рыспаева Ч. К., Учебная мотивация студентов как психолого-педагогическая проблема //Наука и инновационные технологии. – 2020. – №. 15. – С. 165-173.
55. Сенкубаев, С. Т., Влияние семьи на формирование мотивации к обучению у младших школьников / С. Т. Сенкубаев, А. М. Тойбекова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 10 (405). — С. 98-100. — URL: <https://moluch.ru/archive/405/89250/>.
56. Сербинский, Б. Ю., Управление персоналом: учебное пособие / Б. Ю. Сербинский. – М. : под ред. Б. Ю. Сербиновского, С. М. Самыгина, 2000. – с.
57. Сорокоумова Е. А., Возрастная психология. – 2019.
58. Торицова Е. Ф., Формирование мотивации достижения успеха в учебно-профессиональной деятельности у будущих педагогов в условиях дистанционного обучения //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 2 (204). – С. 534-538.
59. Уткин Э.А., Мотивационный менеджмент / Э.А. Уткин, Т.В. Бутова. - М.: ТЕИС. - 2014.
60. Фомина Н. Б., Нарусова Е. Ю., Парулева И. В., Развитие учебно-профессиональной мотивации студентов-важнейшая задача современности. – 2021.
61. Фрейд З., Лекции по введению в психоанализ. М.: Академический проект, 2009. С. 608.
62. Хайдаралиев Х. Х., Мотивация выбора профессии как проявление патриотизма современных студентов //EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY. – 2019. – С. 50-52.

63. Халмуратова М. Т., Мотивация студентов в обучении //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-2 (53). – С. 29-30.
64. Хекхаузена Х., Мотивация и деятельность //По мнению автора. – 1988.
65. Царапкина Ю. М., и др. Влияние использования электронных средств обучения на академическую мотивацию студентов //Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 2. – С. 22.
66. Цыренова В.Б., Лумбунова Н. Б., Управление учебной мотивацией студентов в условиях цифровизации //Вестник Томского государственного университета. – 2021. – №. 470. – С. 203-209.
67. Шапиро С. А., Основы трудовой мотивации. – 2020.
68. Элерс Т., Методика диагностики мотивации к достижению успеха //Цит.: Розанова ВА Психология управления. М. – 1999. – С. 105-106.
69. Dörnyei Z., Ushioda E., Teaching and researching motivation. – Routledge, 2021.
70. Filgona J. et al., Motivation in learning //Asian Journal of Education and social studies. – 2020. – Т. 10. – №. 4. – С. 16-37.
71. Geen R. G., Social motivation //Companion encyclopedia of psychology. – 2019. – С. 522-541.
72. Ryan R.M., Bradshaw E.L. &Edward Deci // Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology / Eds. R. Sternberg, W. Pickren. 2000. P. 391–411. doi: 10.1017/9781108290876.016
73. Tolman E. C., Behavior and psychological man: essays in motivation and learning. – Univ of California Press, 2023.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ФИО _____

Необходимо оценить, в какой мере каждое из критериев в таблице повлиял на выбор профессии.

Бланк для ответов

№	Утверждения	Оценка
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	

19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

Продолжение бланка ответов

Задание: Внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3–4 балла – значимые, 0–2 балла – незначимые и отметьте баллы в бланке (таблица). Отвечайте быстро, не задумываясь.

№	Мотивы	Баллы
I. Что способствовало вашему выбору данной специальности?		
1	Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	
2	Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	
3	Желание получить высшее образование	
4	Семейные традиции, желание родителей	
5	Совет друзей, знакомых	
6	Престиж, авторитет вуза и факультета	
7	Интерес к профессии	
8	Наилучшие способности именно в этой области	
9	Стремление прожить беззаботный период жизни	
10	Нравится общение с детьми	
11	Случайность	
12	Нежелание идти в армию (для юношей)	
13	Использовать педагогические знания для воспитания своих детей (для девушек)	
II. Что наиболее значимо для вас в вашем учении		

14	Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
15	Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	
16	Приобрести глубокие и прочные знания	

Окончание бланка ответов

17	Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
18	Не запускать изучение учебных предметов	
19	Не отставать от сокурсников	
20	Выполнять педагогические требования	
21	Достичь уважения преподавателей	
22	Быть примером для сокурсников	
23	Добиться одобрения окружающих	
24	Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
25	Получить интеллектуальное удовлетворение	
III. Получение диплома дает вам возможность:		
26	Достичь социального признания, уважения	
27	Самореализации	
28	Иметь гарантию стабильности	
29	Иметь гарантию стабильности	
30	Получить высокооплачиваемую работу	
31	Работать в государственных структурах	
32	Работать в частных организациях	
33	Работать в школе	
34	Основать свое дело	
35	Обучения в аспирантуре	
36	Самосовершенствования	

Занятие 1. «Профессиональная компетентность, что это и зачем она нужна»

Упражнение «Ловушки-капканчики»

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к достижению профессиональной цели — стать настоящим квалифицированным психологом. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать о том, как их преодолеть.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности-ловушке, адресуя ее по циклическому принципу участнику, сидящему через два человека от него. Тот должен сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ответы обсуждаются в группе, сравниваются, выбирается наиболее интересный.

Вопросы: какие трудности уже встречались на профессиональном пути? Как они преодолевались? Обмен опытом.

Занятие 2. «Психологу компетентным быть необходимо»

Упражнение «Плохой психолог»

Направлено на осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого» психолога. Остальные разбиваются на 2 группы, равные по количеству. Задача группы «обвинителей» — выделить негативную черту «плохого психолога» и описать ее проявления. Просто оценочные высказывания, без описания

ситуации проявления этой черты не допускаются. Функции «защитников» — найти объяснения проявлению этой черты и дать другую — позитивную характеристику «плохому психологу». Затем слово дается герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая свое эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения, описывает себя как «хорошего» психолога.

Вопрос группе: к какому психологу вы предпочли бы обратиться? Опишите его портрет. Почему он должен быть именно таким? Чего вы от него ждете? Побуждает студентов составить образ идеального психолога, используя механизмы стереотипизации и аттракции.

Упражнение «Требуется психолог»

Упражнение помогает смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу. Цель: рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи и оценка соответствия их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

Из числа участников выбирается группа экспертов, которые будут вести прием на работу. Они разрабатывают список требований для психолога при приеме на работу. Остальные члены группы в это время составляют свое резюме для предоставления его группе экспертов. Им предлагается не упустить из виду любое свое преимущество, помня о том, что претендентов на должность множество, а вакансия одна. Обращается внимание на то, какие курсы повышения квалификации студенты указали в своем резюме, какие профессионально важные качества они выделили.

Подводится общий итог. Группа экспертов выбирает одного из членов группы на должность психолога и называет еще трех наиболее понравившихся претендентов, объясняя, почему выбор пал именно на них.

Вопросы: какие сложности возникли при написании резюме? Насколько правильными и точными показались вам требования, выдвинутые группой экспертов к претендентам на должность психолога?

Занятие 3. «Профессионал — какой он?»

Упражнение «Профессиональный почерк»

Цель: выявление эталонного варианта психологической деятельности.

Группе предлагается описать различные стили (или отдельные черты разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Татьяна А., 46 лет, окончила МГУ, кандидат психологических наук, замужем, двое детей, серьезна, ответственна.

Федор Н., 39 лет, окончил Пермский политехнический институт, «сертифицированный» психолог, женат, трое детей, имеет собственную практику, инициативен, предприимчив.

Оксана Ф., 24 года, выпускница РГГУ, не замужем, интересная, обаятельная и сентиментальная девушка.

Арсений Н., 59 лет, окончил Санкт-Петербургский университет, женат, 1 ребенок, авторитетен и авторитарен.

Глеб Д., 27 лет, выпускник небюджетного вуза МОСУ, женат, детей нет, самостоятельный, ответственный.

Вопрос: проанализировать индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

Занятие 4. «Я — будущий психолог»

Упражнение «Советчик»

Методика групповой экспертной оценки. Направлена на создание обобщенного профиля личности студента на основании отрицательных и положительных профессионально важных качеств, выделенных группой.

Каждый участник на отдельном чистом листочке рисует таблицу (табл. 1) и выписывает на своем бланке фамилии и имена всех присутствующих в группе. Важно, чтобы все присутствующие были написаны в одном порядке. Дается задание: напротив каждой фамилии, включая собственную, написать

в соответствующих колонках положительные и отрицательные качества, свойственные данному человеку (7-10 минут).

ФИО всех участников	Положительные профессионально важные качества	Отрицательные качества, мешающие профессионально выполнять деятельность
1		
2		
3... и т. д.		

Табл. 1 Образец бланка упражнения «Советчик»

Затем листочки собираются и зачитывается первая по списку фамилия, положительные и отрицательные качества человека. После того как зачитывается все по первому человеку, ведущий переходит ко второму и т. д.

Вопрос группе: прислушайтесь внимательно к советам своих товарищей и напишите в тетради свой обобщенный психологический портрет на основании выделенных группой качеств. Проанализируйте его, с чем вы согласны в данном профиле, а что не соответствует вашему представлению о себе.

Занятие 1. Лекция на тему «Профессиональные качества психолога»

Компетентным, квалифицированным психолог становится в процессе воспитания и формирования у себя профессионально важных качеств и соблюдения моральных и этических норм поведения при работе с клиентами, которые выработала психологическая практика. Профессионально важные качества (ПВК) являются индивидуальными качествами субъекта деятельности, влияющими на эффективность деятельности и успешность ее освоения. ПВК психолога, соблюдение им морально-этических норм поведения в профессиональной деятельности является одним из показателей оценки профессиональной компетентности, обеспечивают его социальную адаптированность, способность к саморегуляции и многоуровневой рефлексии.

Р.В. Овчарова, проанализировав личностные и профессионально важные качества психолога, выделяет: интеллектуальность, социабельность, эмоциональная стабильность и практичность. Психолог должен хорошо знать свои личностные особенности, способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков. Он должен уметь регулировать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и социабельном одобрении, коммуникабельность.

Согласно И.В. Дубровиной, практического психолога профессионально отличают: широта интересов и независимость взглядов; готовность к контактам и умение их поддерживать; умение эмоционально притягивать к себе людей; способность сохранять эмоциональное самообладание при общении; стремление к познанию себя и других; осознание границ своей компетентности

Р. Мей подчеркивает, что психолог должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к

эмпатии. Главное у настоящего психолога — это «доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности».

В список личностных качеств, необходимых в профессиональной психологической деятельности, чаще всего включаются: эмоциональность, общительность, инициативность, оптимизм, высокий интеллект, широта и гибкость взглядов, наблюдательность, эмпатия, рефлексия, синтонность, доброта, чувство юмора.

По мнению Р.В. Овчаровой, несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные характеристики: незрелость личности, низкая сила «эго», низкая интеллектуальность, отсутствие эмпатии, недостаточная независимость мысли, невозможность решения своих проблем, излишняя заторможенность, низкая организованность, плохое сопротивление стрессу, потребность в гиперопеке, высокая тревожность и чувство виновной ничтожности.

Главная опасность формирования профессиональных деструкций в том, что развиваются они достаточно медленно и незаметно. Это затрудняет их своевременное распознавание и создает ситуацию, когда психолог начинает привыкать к этим своим негативным тенденциям в развитии, и деструкции становятся неотъемлемой частью его личности.

Р.В. Овчарова составила примерную модель идеального психолога: он должен хорошо знать свои личностные особенности, способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков, уметь регулировать свои эмоциональные состояния, мобилизовать свои психологические функции — постоянно развивать в себе профессионально важные качества: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, эмпатию, потребность в социальном контакте и одобрении, коммуникабельность.

Успешность практической деятельности психолога зависит от аутентичности (конгруэнтности самому себе). В процессе психологического

воздействия психолог должен оставаться самим собой, спонтанно реагировать на поведение и высказывания клиентов, сохранив при этом все необходимые установки (эмпатия, наблюдательность). Наблюдательность занимает одно из главных мест в деятельности практического психолога. От данного качества зависит правильность оценки личности клиента и его проблемы и, соответственно, эффективность процесса и результата психологического воздействия.

Профессиональные знания как объективно необходимые сведения о всех сторонах труда практического психолога складываются из востребованных практикой общих и частных компонентов. Это основа для формирования психолого-педагогической культуры и технологии достижения психологом желаемых результатов труда.

Профессиональные умения представляют собой действия и методы работы психолога, применяемые им для реализации обязанностей и функций в процессе деятельности. Это исходный элемент целостной технологии его социально-психологической работы.

Навыки отражают приобретенную способность психолога выполнять профессиональные действия, приемы, конкретные должностные функции.

Профессиональные умения, необходимые для продуктивной деятельности практического психолога, охватывают обширный арсенал его действий по выполнению профессиональных функций. Ему необходимо уметь объективно и всесторонне анализировать реальные условия и факторы, цели и задачи труда и жизни клиента; планировать и эффективно осуществлять социально-психологическую работу в соответствии с научными рекомендациями, законами и интересами человека, группы, общества; систематически изучать и объективно оценивать результаты социально-психологической деятельности, а также реализовывать меры по ее оптимизации.

Вопросы для обсуждения:

— каким образом можно развивать ПВК студентам и зависит ли их формирование от курса обучения?

— как можно избежать профессиональных деструкций, мешающих стать квалифицированным специалистом?

Занятие 2. Эмоционально-волевые качества

Графическая беседа «Круг воли»

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Ведущий: «Вы знаете, насколько важно для психолога управлять своими чувствами, эмоциями и поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля — это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли».

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Ведущий: «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки»

Участникам выдается список волевых качеств с соответствующими признаками.

1. Признаки решительности: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения; решительные действия в непривычной обстановке.

2. Признаки самостоятельности: выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание); умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть); умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

3. Признаки дисциплинированности: сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил); добровольное выполнение правил, установленных коллективом; дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

4. Признаки настойчивости: стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

5. Признаки выдержки: проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т. п.); умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.); умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

6. Признаки смелости: преодоление чувства страха; сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями; проявление верности

своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

7. Признаки инициативности: проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации; участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других; активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

8. Признаки целеустремленности: умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные; умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности; умение осуществлять намеченное.

Ведущий: «А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас. Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов — от наибольшего к наименьшему».

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах.

Подведение итогов: обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

Занятие 3. Коммуникативные качества

Упражнение «Психологический магазин»

Направлено на осознание участниками стремлений изменить отдельные черты своей личности, рефлексию.

Ведущий: представьте себе, что вы прогуливаетесь в незнакомом городе и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве оплаты те человеческие качества и способности, которые кажутся ему ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у вас имеется в избытке, или на то, что осталось в прошлом, или на то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предложит вам те качества, которые помогут вам в дальнейшем профессиональном росте. Он попросит что-то взамен. Вы можете торговаться.

Участники записывают на листочке, какие качества предлагал им продавец и на какие качества был совершен обмен.

Упражнение «Да значит нет»

Направлено на тренировку умений конструктивно вести диалог, сдерживая эмоции партнера по общению.

Ведущий: нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. Психологу необходимо уметь говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и без злобы.

Каждый участник пишет на листочке или просто придумывает спорное утверждение. Например: «Все дети невыносимы», или «Пожилые люди — мудрые и спокойные», «Все преподаватели ценят и уважают своих студентов», «Родители никогда не понимают своих детей».

Затем фразы зачитываются по очереди. Остальные дают ответы в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого — продолжить разговор, выражая свое согласие или

несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

Занятие 4. Самостоятельность и активность личности

Цель: актуализация знаний об активности личности, осознание собственных целей и уровня самостоятельности в труде методом самопознания.

Беседа на тему «Активность, так ли она необходима?»

Цель: активизация в сознании студентов понятия «активность личности». Формирование адекватного восприятия и понимания важности данного качества для психолога-профессионала.

Вопрос: что, по вашему мнению, подразумевается под понятием «активность личности»?

Это может быть общая психофизическая активность, инициативность, наблюдательность, целеустремленность. Наша активность определяется нашими потребностями, желаниями, мотивами. Любой деятельности свойственна активность в той или иной мере, однако высокий уровень активности всегда подразумевает творческое отношение человека к выполняемой работе. Психолог-профессионал характеризуется тем, что активно, результативно и успешно, с высокой производительностью осуществляет свою трудовую деятельность. Следуя высоким стандартам, достигая профессионального мастерства, он обладает развитым профессиональным целеполаганием, самостоятельно строит сценарий своей профессиональной жизни.

Упражнение «Что я хочу изменить»

Цель: формирование умения выражать свои цели в стиле театра импровизаций.

Ведущий: вы знаете, что активный человек всегда ставит перед собой определенные цели и стремится к их достижению.

Участникам предлагается встать, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной-двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. Каждый будет делать это без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится.

После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. Это поможет другим отождествиться с ним и понять его.

Упражнение «Вклад в психологию — лестница достижений»

Цель: стимулировать у участников заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения, достижении высоких профессиональных результатов.

Оборудование: лист ватмана с изображением лестницы с 15 ступенями, ведущей вверх, набор карточек на липучках.

Участники получают набор карточек с именами известных психологов (З. Фрейд, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, А.Н. Леонтьев, В. Вундт, Дж Уотсон, К. Роджерс). Второй набор содержит следующие карточки: школьный психолог, психолог детского сада, спортивный психолог, психолог — семейный консультант, психолог центра занятости населения, клинический психолог городской больницы, психолог детского дома, психолог промышленного предприятия, психолог — консультант реабилитационного центра для инвалидов). Третью группу составляет одна карточка — «я».

Поочередно каждый участник выходит к листу ватмана и размещает на нем на разных (или на одном, по желанию) уровнях три карточки. Каждая ступень лестницы символизирует определенную ступень профессионального роста и развития: окончание вуза, курсы повышения мастерства, участие в конференциях, статьи, защита кандидатской диссертации, помощь конкретному человеку, открытие лаборатории, получение премии за особые заслуги, обнаружение новых явлений, участие в международных

симпозиумах, написание книги, защита докторской диссертации, создание собственного центра психологической помощи.

Заключительный момент для каждого участника — размещение своей карточки и моделирование своего профессионального развития и трудового пути в целом. Другие участники группы задают уточняющие вопросы.

Вопрос: как отношение к самому себе влияет на моделирование профессионального пути и достижение профессиональной успешности?

Занятие 5. Саморегуляция

Цель: овладение приемами психологической саморегуляции, развитие рефлексии как процесса познания и понимания самого себя.

Беседа на тему «Наш успех зависит от умения управлять собой»

Ведущий: давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: везет Иванушкам-дурачкам! Но забываем о том, что в сказках заложена народная мудрость: везет тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, фактор везения возникает у тех, кто выступает свободным от желаний и целей. Необходимо найти свой оптимальный уровень активности, при котором «все получается». Чуть меньше активности – ничего не происходит, жизнь и дела стоят на месте. Чуть больше усилий – начинается сопротивление. Слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Страх блокирует внутренние возможности профессионала и снижает его творческий потенциал. В результате он может пройти мимо условий, которые могли бы привести к профессиональному успеху.

Успех в профессии возникает именно тогда, когда человек внутренне раскрепощен и не испытывает чрезмерного желания чего-то достичь. Для каждого человека важно быть успешным в своей профессиональной деятельности. Вы знаете, из чего складывается наше переживание удачи,

успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели бы достичь. По известной формуле классика У. Джемса, самооценка=успех/притязания.

Свою самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Давайте попробуем определить вашу самооценку.

Занятие 1. Лекция на тему «Психологические механизмы, восприятие и понимание»

Цель: теоретическое ознакомление с понятиями «восприятие», «понимание», «психологические механизмы» в профессиональной деятельности психолога.

В процессе становления профессиональной компетентности важное место занимает процесс восприятия и понимания функционального назначения психологических механизмов, обеспечивающих психолога знанием профессиональной ситуации. К таким механизмам относят: профессиональную мотивацию, стереотипизацию, установку, идентификацию, эмпатию, аттракцию, рефлексю.

Восприятие, по мнению А.А. Ухтомского, — это чувственное отображение предмета или явления объективной действительности. В словарях сущность понимания раскрывается как способность осмыслить, постигать содержание, смысл, значение (понимание чужой речи, произведений искусства, мыслей, доказательств); как раскрытие и воспроизведение смыслового содержания предмета через осознание связей и отношений между предметами или явлениями; ясное «видение» причинно-следственных связей (законов природы, мотивов поведения).

Для того чтобы человек что-то понял, нужно, выделить два общих условия:

1) мнемическое (от греческого слова «память») — человек может понять только то, что находит отклик в его памяти. Если нет никаких знаний о предмете, нам понять его невозможно;

2) целевое — человек понимает только то, что соответствует его внутренним установкам, прогнозам, гипотезам. В том случае, если что-то не соответствует его ожиданиям, то обычно первой реакцией бывает

непонимание. Понятны только те действия, которые приобретают какой-то смысл.

Л.П. Добраев различает понимание в широком смысле – это установление существенных связей или отношений между предметами реальной действительности посредством применения (использования) знаний; и понимание в узком смысле – это компонент мышления, состоящий в выявлении и разрешении скрытых (невыраженных) вопросов в проблемных ситуациях на основе использования имеющихся знаний и применения специальных приемов.

Любые категории и понятия не смогут превратиться в убеждения, если они лишь усвоены и вошли в сознание, а не пережиты и не прочувствованы эмоционально. Наличие личностного, глубоко заинтересованного отношения к знанию, когда оно становится внутренним приобретением, важнейшим условием превращения знаний в убеждения, а стимулов в мотивы.

Понимание достигается только на основе знаний и умений, уже добытых в предшествующем опыте и выступает как одна из основных профессиональных задач психолога. В развитии понимания важную роль играет проверка его правильности. Особенности понимания психологом субъекта являются критерием его профессиональной зрелости. При непонимании человек испытывает отрицательные эмоции (неуверенность, отчаяние, тревожность, страх). Полнота знаний, достаточная для понимания, вызывает положительные эмоции, активизирует все познавательные процессы и волевые усилия. В понимании наиболее отчетливо проявляются феномены когнитивной и ценностной сторон личности профессионала.

В большинстве теоретических и экспериментальных исследований по проблеме понимания преимущественное внимание уделяется механизмам формирования понятия о другом человеке как личности. В них исследуются общие особенности формирования образа другого человека и понятия его личности. Выявляются типичные ошибки, которые допускает человек, оценивая окружающих его людей, прослеживаются связи между познанием

самого себя и отражением других людей, типичные формы восприятия и понимания (Г.Л. Ковалев, Р.Л. Кричевский, В.Н. Куницына, В.А. Лабунская).

Формы восприятия и понимания человека человеком

1. Аналитическая – психологические особенности человека определяют на основе предварительного разложения его внешности (анализ внешнего облика), а далее по ним определяют отдельные присущие ему качества личности.

2. Эмоциональная – человеку приписываются те или иные качества личности на основе эмоционального отношения к нему, причем личностная оценка воспринимаемого определяется механизмами эффекта первичности, эффекта новизны.

3. Перцептивно-ассоциативная – использование суждений по аналогии при восприятии человека. Признаки его внешнего облика и поведенческие реакции вызывают в памяти воспринимающего образ другого человека, внешне чем-то похожего на воспринимаемого.

4. Социально-ассоциативная – восприятие и оценка осуществляются на основе сложившихся социальных стереотипов, воспринимаемому человеку приписываются качества того типа, к которому он был отнесен. В этом реализуется умение правильно воспринимать других людей.

С.Л. Рубинштейн отмечал: «В повседневной жизни, общаясь с людьми, мы ориентируемся в их поведении. Расшифровываем значение его внешних данных и раскрываем смысл текста. Это чтение протекает быстро, поскольку в процессе общения с окружающими у нас вырабатывается определенный более или менее автоматически функционирующий психологический подтекст к их поведению».

В психологии под механизмом понимается последовательность, система состояний, процессов, действий, определяющих какое-либо психическое явление. Выделяется механизм усвоения психологом собственного опыта, предполагающий его обобщение, упрощение, схематизацию и дальнейшую фиксацию в ходе использования по каким-либо

признакам психологических ситуаций в условиях дефицита времени, необходимости немедленного принятия решений и ограниченных возможностей для проверки предположений. Знание механизмов развития компетентности является показателем профессионального мастерства психолога.

Важной стороной является вопрос о механизмах образования свойств психических процессов. Решающее значение в этом имеет механизм условного рефлекса, обеспечивающий установление связей и их закрепление. Это единство означает, что изменение в деятельности какого-либо элемента системы вызывает изменения в работе других его звеньев. Произвольная саморегуляция осуществляется на уровне слов, понятий, представлений конечных результатов своих действий – условных заместителей. Понимая, как работает этот механизм, можно сознательно влиять на деятельность менее произвольных психических функций, используя те, которые подвластны волевому контролю, что может оказать позитивное влияние при становлении профессиональной компетентности в учебной деятельности, при формировании базовых знаний, умений и навыков.

Таким образом, благодаря процессам восприятия и понимания обеспечивается познание психологом профессиональной ситуации, особенностей субъекта профессиональной деятельности, которым выступает человек, а также роли и назначения психологических механизмов для формирования профессиональной компетентности и оказания квалифицированной помощи клиенту.

Занятие 2. «Профессиональные стереотипы и установка»

Упражнение «Формулы»

Направлено на осознание роли положительной и отрицательной установки на успех деятельности.

Ведущий: установка играет огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории.

Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Если проецировать на сдачу экзаменов – «у меня не получится», «я не успею сделать задания» и т. д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу». Однако, с помощью положительных установок можно добиться хороших результатов. Для этого необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил.

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не» («я уверен в своих возможностях», а не «я не боюсь, что мне не хватит времени»).

- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при освоении профессии психолога.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем по желанию зачитывают. В группе ведется обсуждение, удачно ли сформулированы положительные установки.

Занятие 3. «Профессиональная мотивация — почему она важна?»

Цель: формировать устойчивое адекватное восприятие и понимание механизма профессиональной мотивации и осознание его роли в профессиональном развитии.

Упражнение-тест «Удовлетворенность выбранной профессией»

Направлено на самопознание удовлетворенности студентов выбранной профессией психолога на основе подсчета индекса удовлетворенности.

Первичная обработка заключается в подсчете баллов, выбранных испытуемыми при ответе на вопросы (каждая шкала имеет 5-балльную градуировку).

Обработка:

а) Первичные баллы по шкале В переводятся в обратные следующим образом:

1 балл соответствует 5 единицам;

2 балла – 4 единицам;

3 балла – 3 единицам;

4 балла – 2 единицам;

5 баллов – 1 единице.

б) Подсчитывается индекс удовлетворенности ИУ, как усредненная сумма баллов по всем трем шкалам: $ИУ = (A+B+C) / 3$.

в) Полученный результат сравнивается с нормативами:

от 1 до 1,5 балла – удовлетворенность низкая (неудовлетворенность);

от 1,6 до 2,5 балла – удовлетворенность ниже среднего;

от 2,6 до 3,5 балла – удовлетворенность средняя;

от 3,6 до 4,5 балла – удовлетворенность выше среднего;

от 4,6 до 5 баллов – удовлетворенность высокая.

Шкалы	нет	скорее нет, чем да	не знаю	скорее да, чем нет	да
Шкала А: Удовлетворены ли вы избранной профессией?	1	2	3	4	5
Шкала В: Хотели бы вы работать по другой специальности?	1	2	3	4	5

Шкала С: Если бы вам пришлось выбирать профессию снова, выбрали бы вы профессию психолога?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Вопрос: соответствуют ли результаты, полученные в ходе теста, с вашим внутренним ощущением степени удовлетворенности профессией?

Бланк теста «Удовлетворенность выбранной профессией»

Занятие 4. «Как работает механизм идентификации?»

Цель: познакомить студентов с механизмом идентификации, показать его назначение и использование.

Упражнение «Идентификация с ролью клиента»

Цель: развитие у студентов способности поставить себя на место другого.

Ведущий: вы знаете, насколько важно психологу уметь поставить себя на место другого человека. Однако это часто оказывается не так-то просто. Давайте мы с вами попробуем потренироваться в этом, выполняя следующее упражнение.

Участникам предлагаются карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Они должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

Ситуация 1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком он не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

Ситуация 2. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка. Он забрал его тайно, пока ее не было. Больше она их не видела.

Сейчас у нее новая семья, но она все время думает о первом муже, хочет его вернуть.

Ситуация 3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает виновным в том, что дочь отбивается от рук, другого. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

Ситуация 4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Ситуация 5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчилось против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

Ситуация 6. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном свете все, чем занимается младшая. Когда дома никого нет – обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей те отвечают ей, что она это все выдумывает.

Ситуация 7. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что

это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

Ситуация 8. Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удастся помогать сыну, спасти его от ситуации подкаблучника, но ее мучают опасения, что после ее смерти все изменится к худшему и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет – как их мать скажет, так и будет.

Ситуация 9. Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая и он решил уйти к ней. Уговоры не возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

Ситуация 10. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя они знают, что у нее уже регулярно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому, только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

Ситуация 11. Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в детдоме женщина испытывает ужасные мучения, так как девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Вопросы для обсуждения: насколько трудно было войти в роль клиента? Какие чувства возникли в этой роли? Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

Занятие 5. «Эмпатия – уметь сопереживать человеку»

Цель: формирование представления о механизме эмпатии, его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Ситуации сочувствия»

Цель: развитие сочувственного отношения к проблемам и бедам других людей.

Участникам раздаются карточки, на которых предлагаются ситуации, в которых надо выразить сочувствие и оказать поддержку.



Рис. 1

Ситуация
что узнала, что
собираются
сказали ей, что

1. Маша только
ее мама и папа
развестись. Они

Ситуация 2. Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Паше?

Ситуация 3. Ребенок выходит во двор поиграть в футбол, но ему постоянно отказывают, говоря, что он еще мал.

Ситуация 4. Тимур и Роза – брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Дети живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и неизвестно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать?

Ситуация 5. Пете подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети?

Ситуация 6. Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя, который отвечает за подготовку капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домой видеокассеты с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к вам на перемене и сказала, что она набирает команду. Можете ли вы разделить ее радость?

Шесть человек рассматривают по одной ситуации каждый, а остальные составляют группу экспертов, которая выберет наиболее понравившегося участника, который, на их взгляд, выглядел более искренним и сочувствующим проблеме другого человека.

Занятие 6. «Аттракция»

Моя профессия и работа с людьми привлекают меня»

Цель: формирование представления о механизме аттракции и его роли в профессиональном становлении.

Упражнение «Профессиональный портрет»

Цель: развитие представлений о будущем, формирование позитивного образа «Я» и профессионального будущего.

Каждый садится перед группой и она описывает его профессиональный портрет. Он – через 10 лет. Реалистично нужно постараться угадать, что ждет человека.

Вопросы: насколько понравился свой профессиональный портрет? Что именно?

Упражнение «Признание»

Направлено на активизацию в сознании студентов привлекательности собственного образа в глазах однокурсников, развитие умение находить положительные качества в других людях, закрепление представления о механизме аттракции.

Каждый участник пишет на своем листочке фамилию, имя и неоконченное предложение: «Меня привлекает в тебе ...». Листочки каждого передаются по часовой стрелке через всю группу. Студент, получивший листок с фамилией, заканчивая предложение, пишет на нем, что его в данном человеке привлекает. Когда листок возвращается к хозяину, он сам для себя определяет, какие, по мнению сокурсников, положительные черты его личности являются в нем привлекательными.

По желанию студенты могут высказать свое мнение по поводу полученных в ходе упражнения данных. Какие черты действительно он сам в себе находит, а какие явились для него неожиданными и почему?

Занятие 7. «Профессиональная рефлексия – что значит осознавать себя в профессии?»

Цель: осознание роли механизма рефлексии в формировании умений анализировать собственную профессиональную деятельность.

Активизирующий опросник «Способность к саморазвитию»

Направлен на самопознание, осознание студентами способности к саморазвитию на основе рефлексии своих способностей и возможностей.

Студентам предлагается ответить на ряд вопросов, поставив следующие баллы:

5 – если данное утверждение полностью соответствует действительности;

4 – скорее соответствует, чем нет;

3 – и да, и нет;

2 – скорее не соответствует;

1 – не соответствует.

Текст опросника

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.

12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.

13. Я получаю удовольствие от освоения нового.

14. Возрастающая ответственность не пугает меня.

15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Затем подсчитывается общая сумма баллов:

75-55 – активное саморазвитие;

54-36 – ориентация на развитие сильно зависит от условий, сложившаяся система саморазвития отсутствует;

35-15 – остановившееся саморазвитие.

Вопрос: проанализируйте результаты опросника и подумайте, какие меры вам необходимо предпринять, чтобы совершенствовать свои способности к саморазвитию.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: анализ собственной профессиональной позиции, выявление определенности своего образа «Я», его рефлексия.

Участникам предлагается составить перечень ответов на вопрос «Кто Я?». Затем необходимо заполнить схему (рис. 1), которая раздается каждому участнику.

Каждая клеточка этой схемы заполняется участниками собственными примерами самоописания (ответами на вопрос «Кто Я?»), располагать их необходимо в соответствии с тем, тяготеют они больше к вертикали или к горизонтали.

Вопросы для обсуждения: в каком квадранте оказалось больше самоописаний? Где оказалось большинство участников группы? Что дает знание своих личных особенностей для профессионального и личностного самоопределения.

Приложение 5

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья студентов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

Задачи: 1. Снижение уровня эмоционального выгорания работников.

2. Повышение уровня сплоченности коллектива.

3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

4. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.

5. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

6. Обучение способам саморегуляции.

Упражнение «Скрепки». По кругу передается пачка скрепок. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда скрепки будут разобраны всеми участниками группы, ведущий просит пересчитать их и назвать столько позитивных фактов из своей биографии, сколько скрепок у них в руках.

Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу». Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения: Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге? Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки? На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались). Где может пригодиться такой способ организации работы?

Упражнение «Телепатия». Инструкция: встав в один ряд, участники должны успешно выполнить 3 из 10 приведенных ниже заданий. Успешным считается, если все участники, не переговариваясь заранее, одновременно (на

счет "1, 2, 3!") покажут или выберут один из двух противоположных вариантов. Задания: 1. Поднять правую или левую руку 2. Поднять правую или левую ногу 3. Показать сердечко 4. Повернуться налево или направо 5. Сделать шаг вперед или назад 6. Показать круг 7. Вытянуть руку ладонью вверх или вниз 8. Закрывать глаза и присесть или остаться стоять 9. Показать крест 10. Громко сказать «зима» или «лето». Список может дополняться и другими заданиями на усмотрение ведущего. Можно усложнить упражнение, введя условие успешного прохождения 3 – 5 заданий подряд. Обсуждение: Легко ли далось упражнение? Что помогло справиться, а что нет? Есть ли какое-нибудь движение, которое группа сейчас могла бы сразу показать?

Упражнение «Удовольствие». Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить работникам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Рекомендации. 1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику. Как это можно сделать в условиях работы в нашем учреждении: – спеть песню; – резко встать и пройтись, поприсесть; – быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги; – измалевать листок бумаги, измять и выбросить. 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют

успокаивающе. 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником. 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Упражнение «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Мороженое». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.

Упражнение «Дождик». Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Упражнение «Снежки». Зима в нашей стране крайне переменчива: то дождь, то снег. Вот наконец на улице установилась прекрасная зимняя погода! И у нас есть возможность поиграть в снежки.

Разбираем «снежки» и веселимся, как дети (участники тренинга разбирают заранее приготовленные «снежки» из бумаги и целятся ими друг в друга).

Релаксационное упражнение «Новое платье». Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулаки. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова – чуть откинута, плечи – расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох – глубоким, а выдох – удлинить, можно выдыхать сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете, ничем не озабочены, и ничто Вас не беспокоит и не тревожит. Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идете по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине "Одежда": 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... заходите внутрь. В этом магазине много различной одежды всех фасонов и цветов, есть старинные наряды и современная одежда. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся. Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас. Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд. Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок, а вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую-нибудь старую вещь и выкиньте ее, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой вы выбрасываете свои прошлые опасения, тревоги, неудачи и ошибки, и не сожалеете о них. Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и мы желаем вам удачи на этом пути.

Упражнение «Внутренний огонек». Необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика

визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещающая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка внутренней силой.

Притча «Исполнение моих желаний». – Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом? – Здравствуйте! Соединяю! – Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя! – Господи, прошу Тебя, исполни мои желания! – Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом! ... Металлический голос в трубке: «Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний» ... Жду... – Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать? – Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние. – Понятно, минуточку... А, вот! Все желания души. Вы слушаете? – Да, внимательно. - Начинаем с последнего года: 1) Надоела эта работа! (исполнено: «работа надоела!») 2) Муж не обращает внимания! (исполнено: «не обращает!») 3) Ой, мне бы немного денег! (исполнено: денег – немного) 4) Подруги – дуры! (исполнено: они – дуры) 5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (исполнено: на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь «какую-нибудь») 6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! (исполнено: получи «Запорожец» лохматого года) 7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь (исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна) 8) Ну что такое, никто цветов не подарит (исполнено: не подарит) - Продолжать? Здесь примерно на год чтения! – Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца! – Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже? Смешок в трубке... – Конечно, дорогая Душа моя... Когда угодно!

Упражнение «Предсказания». Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге и преподносит «коробочку предсказаний», в которой на цветной бумаге напечатаны позитивные «предсказания» для каждого участника занятия. Список предсказаний: В ближайшее время тебе особенно повезет! Жизнь готовит тебе приятный сюрприз! Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом! Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую! Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь! Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом! Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима! Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя! Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы! Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях! Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Приложение 6

Поступив в университет, студент должен выстроить хорошие отношения не только с новыми одногруппниками. Не менее важно для него правильное общение с преподавателями вуза. Ведь именно от них в первую очередь зависит, насколько успешно студент усвоит материал и сдаст экзаменационную сессию. Поэтому рассмотрим, как нужно взаимодействовать с педагогом высшего учебного заведения.

Правила общения с преподавателями

Для начала – самые общие правила. Они могут показаться очевидными и само собой разумеющимися. Но в реальной жизни многие студенты ими со временем начинают пренебрегать и тем осложняют себе пребывание в стенах учебного заведения.

Взаимоуважение и вежливость

Студенты и их наставники в вузе обязаны относиться друг к другу уважительно, соблюдать правила хорошего тона, быть вежливыми и корректными. Студенту следует всегда здороваться с преподавателем, встречая его на территории вуза или вне ее, прощаться после окончания занятия. Ни в коем случае нельзя смеяться над педагогом, обсуждать его за его спиной, распускать о нём сплетни, грубо высмеивать недостатки. Даже если он вам действительно не нравится.

Во время занятий не полагается шуметь, привлекать к себе ненужное внимание, смеяться, отвлекать других. Недопустимо демонстративно пользоваться мобильным телефоном или оставлять звук на устройстве включенным во время лекции. Нарушая эти нормы поведения, вы выражаете неуважение и к преподавателю, и к своим сокурсникам.

Не приходите в учебное заведение в мятой или несвежей одежде, непричесанным, в грязной обуви. Избегайте излишне ярких или эпатажных вещей – особенно на первых курсах, когда важно сформировать положительное впечатление о себе.

Пунктуальность

Не нужно опаздывать на пары. Пунктуальность тоже показатель уважения. К моменту прихода преподавателя нужно быть на месте, а учебные принадлежности должны лежать на столе.

Если всё же так вышло, что вы опоздали, зайдите тихо, не привлекая лишнего внимания. Встретившись взглядом с преподавателем, кивните и шепотом поздоровайтесь. Затем займите одно из крайних мест, чтобы не идти через всю аудиторию. Тихо достаньте учебные принадлежности и начните конспектировать. Не нужно отвлекать соседей, спрашивая, какая тема лекции. Недостающую часть конспекта попросите у них уже после пары.

Границы дозволенного

Частая ошибка в общении с преподавателем – переход через границы дозволенного. Такое бывает особенно часто, если наставник молод, мягок в обращении со студентами. Бывают и те, кто выстраивает с учащимися панибратские отношения.

Даже если такое происходит, не забывайте одну важную вещь. Как бы мягок или доброжелателен ни был с вами преподаватель, он всё равно априори выше вас в вузовской иерархии. И вы должны вести себя соответственно. Недопустимо фамильярно общаться с ним, задавать вопросы личного характера.

Возможно, когда вы окончите учебное заведение, то станете с ним хорошими друзьями. Но сейчас всё же необходимо соблюдать этикет и не нарушать принятой субординации. Иначе можно получить обратный эффект, переполнив чашу терпения.

Присутствие на занятиях

Присутствие на лекциях и семинарах необходимо в первую очередь вам, а вовсе не преподавателю. Тем не менее, регулярно посещая его занятия, вы проявите уважение и интерес к предмету и произведете приятное впечатление. Разумеется, если вы при этом соблюдаете правила поведения.

Интерес к предмету

Проявление интереса к предмету – самый действенный способ выстроить теплые отношения с преподавателем. Старайтесь не только присутствовать на всех занятиях, но и задавать вопросы по теме, отвечать на семинарах и регулярно выполнять домашнее задание. Для педагога нет большего разочарования, чем видеть, что студенты не потрудились подготовиться к его занятию. А вот заинтересованные, ответственные и инициативные учащиеся точно запомнятся и произведут впечатление.

Адекватная реакция на критику

Критику можно воспринимать по-разному. Некоторые люди обижаются на нее, считают, что к ним придираются. Другие стараются анализировать, была эта критика конструктивной или нет. Если да, то из нее стоит извлечь полезный урок. Руководствуйтесь этим правилом и в общении с преподавателем. Вполне вероятно, что он не придирается к вам, а действительно хочет направить на верный путь, указав на ваши ошибки.

Как спорить с преподавателем

Все люди разные. Различаются они по характеру, взглядам, привычкам. То же касается и преподавательского состава в учебном заведении. Одни наставники – мечта студента: лояльные, справедливые, интересно рассказывают материал и уважительно относятся к учащимся. К сожалению, встречаются и те, кто позволяет себе грубость, оскорбления, язвительные замечания или же допускает несправедливость в оценивании.

Нередко в общении студентов и преподавателей случаются разногласия и споры. Их можно разделить на две группы. Первая – споры по теме изучаемого материала. Вторая – споры, не относящиеся к преподаваемой дисциплине, но возникающие по причине расхождения во взглядах или в результате недопустимого поведения одного из участников.

Спорить ли с педагогом – решать вам. В первом случае (если речь идет об учебном материале) дискуссия бывает даже полезна. Если вы приводите возражения, преподаватель видит вашу вовлеченность и наверняка оценит ее.

Но есть важный момент: ваша позиция должна быть аргументированной, обоснованной. А приводить аргументы допустимо только в вежливом ключе, без агрессии, грубости или лишнего напора.

Если же разногласие возникло по другой причине и не связано с изучаемым предметом, то лучше вообще постараться избежать спора. Иначе есть риск нажить себе серьезного врага, если преподаватель попадетсЯ злопамятный.

Как разрешить конфликт с преподавателем

Бывает, что спора избежать всё же не удалось и он перерос в межличностный конфликт. Последствия у него бывают самые неприятные:

- потраченное время;
- испорченные нервы, сильный стресс;
- пятно на репутации;
- пересдача на экзамене, отчисление из вуза.

Для начала ответьте для себя: преподаватель предвзят именно к вам или такая ситуация наблюдается со всеми студентами. Если только к вам, то перейдите ко второму вопросу. Вы уверены, что сами ничем не спровоцировали подобное отношение?

А дальше варианты разрешения конфликта могут быть разными. Вы можете просто не обращать внимания и спокойно заниматься, стараясь не давать повода к себе придраться. Или можете принципиально отстаивать справедливость, пожаловаться в деканат. Предоставьте доказательства, например тайную запись с диктофона, призовите в свидетели сокурсников.

В чью пользу разрешится конфликт, предсказать невозможно: всё зависит от конкретной ситуации и позиции руководства вуза. Поэтому, прежде чем доводить до открытого противостояния, лучше попробовать достичь мирного разрешения конфликта между учеником и преподавателем. Для этого улучите момент и поговорите с ним наедине. Будьте вежливы, спокойны, честны. Дайте понять, что вы хотите добиться мира. Возможно, вы найдете взаимопонимание и даже станете в будущем добрыми друзьями.

Тренинг по тайм-менеджменту

Цель тренинга:

Научить студентов более эффективно использовать время. Повысить личную эффективность, позволяющую добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Тайм-менеджмент решает следующие задачи:

1. расстановка операций и действий в порядке приоритетности для человека;
 2. ранжирование целей по степени важности;
 3. распределение обязанностей и ответственности между членами группы или коллектива;
 4. построение графика выполнения операций как наиболее эффективного способа планирования времени;
 5. построение наиболее рациональной модели поведения при использовании временного ресурса;
 6. повышение производительности труда, и, как следствие, его эффективности и результативности;
- поиск скрытых резервов времени, которые можно использовать более

Содержание тренинга

«Искусство успевать», тайм-менеджмент, управление временем – одно из самых необходимых искусств для современного человека. Разнообразной информации все больше. События происходят все быстрее. Нужно вовремя реагировать, укладываться во все более жесткие сроки. При этом как-то находить время для отдыха, увлечений, семьи, друзей... Если мы потеряем 1000 рублей, то это восполним, так как сможем заработать. Если мы потеряем 10-20 часов, то эту потерю мы не сможем восполнить никогда.

Ускорение темпов жизни приводит к тому, что люди должны либо чем-то жертвовать во благо главных целей, либо построить деятельность

наиболее рациональным и эффективным образом, сокращая временные издержки. В этом им может помочь тайм-менеджмент как своеобразное направление или технология управления временем, позволяющая использовать этот ценнейший ресурс в правильном русле.

Научиться рационально использовать ресурс времени, действовать эффективно и добиваться успеха можно, научившись правильно планировать свою деятельность, управлять своими задачами и делами (как долгосрочными, так и краткосрочными), расставлять приоритеты, ставить перед собой цели и достигать их, распределять свою рабочую и учебную нагрузку.

В результате тренинга студенты смогут:

- планировать и эффективно использовать личное и рабочее время, наилучшим образом распределять нагрузку;
- понять какие факторы стимулируют или ограничивают личную эффективность;
- определять свои долгосрочные и краткосрочные задачи и цели в разных областях жизни;
- обзорно взглянуть на жизнь, оценить и осмыслить качество проживания, сделать жизнь более гармоничной;

Ведущий: «Искусство успевать», тайм-менеджмент, управление временем – одно из самых необходимых искусств для современного человека. Предлагаю рассмотреть принципы базирования тайм – менеджмента.

Принципы тайм-менеджмент:

Планирование

(Наглядное планирование позволяет давать зрительную оценку составленному графику, что помогает более детально проанализировать его на предмет эффективности)

Определение сложности выполнения задач

(При составлении плана необходимо ориентироваться на то, что некоторые задачи и операции являются более сложными, требующими максимальной концентрации внимания или большого объема времени. Именно их следует выполнять в первую очередь и желательно в первой половине дня, поскольку в этот период человек имеет больше сил, он сконцентрирован и его производительность намного выше.)

Разделение сложных процессов на простые.

(При планировании появляются особо сложные пункты, требующие затратить большой объем ресурсов, грамотнее всего разделить их на более мелкие. В этом случае казалось бы неразрешимая цель будет выполнена, когда будет достигнуто выполнение совокупности простых подцелей).

Поиск скрытых резервов времени

(Зачастую люди не замечают того, что некоторые отрезки времени можно было бы использовать более продуктивно, а вместо этого они тратят их на бесполезные дела. Бич современного общества — социальные сети и Интернет, в котором так много информации (полезной и не очень), что порой человек не замечает, как может провести за компьютером или телефоном несколько часов подряд. Кроме того, можно эффективно совмещать два занятия, если они не мешают друг другу.)

Мотивация

(Замотивированный человек осуществляет деятельность с гораздо большей производительностью. Внутренняя мотивация — это некий рычаг или катализатор, благодаря которому проявляется более высокая степень усидчивости, концентрации внимания, нацеленности на получение конечного результата).

Ведущий:

С целью определения индивидуальных особенностей восприятия времени, предлагаю выполнить упражнение.

Упражнение 1

«Зачем управлять своим временем» (15 минут)

«Я предлагаю вам начать с того, чтобы ответить на вопрос: зачем нам необходимо управлять своим временем?».

Ведущий предлагает участникам высказаться, обобщает их мнения, делает выводы.

Упражнение 2 (на персональное ощущение времени)

«Если бы часы заговорили...» (15 минут)

Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) и произнести монолог о себе, от имени часов (наручных, висящих над изголовьем кровати, будильника – выбор – за участниками тренинга). Если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы:

- Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?
- Сколько времени я думаю о времени?
- Моё отношение к времени.
- Что я успеваю сделать за день.
- Люблю ли я свои часы и почему?
- Что я думаю о будущем.
- Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.
- Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.
- Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?
- Моё время летит или тянется едва-едва.

Ведущий:

Итак, предлагаю перейти к следующему упражнению.

Упражнение 3 (5 минут)

«Чувство времени»

Сядьте в тишине, посмотрите на часы и запомните время. Закройте глаза и дайте себе задание открыть их через 1 минуту. Не нужно считать в уме секунды или ставить таймер, слушать секундную стрелку у часов. Просто доверьтесь своему внутреннему чувству времени и откройте глаза, когда вам покажется, что минута закончилась.

Не расстраивайтесь, если откроете глаза через 2 минуты или позже. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не будете чувствовать 1 минуту. Со временем можно увеличить интервал до 5 минут.

Ведущий:

Научившись чувствовать время, вы сможете контролировать любой процесс. Почувствуете, когда пройдет полчаса сидения за компьютером, почувствуете, когда проведете за шоппингом больше времени, чем нужно. Будете знать, когда от сплетен и пустых разговоров перейти к работе.

Я считаю, что это очень полезное практическое упражнение. А как думаете вы?

Упражнение 4 «Полезность времени» (5 минут)

Предлагаю разделить все свои статьи расхода времени на три крупных группы: «полезное время», «техническое время» и «время-поглотитель». **«Полезное время»** – то время, которое работает на ваши цели, способствует достижению нужных результатов. Это время работает на создание нового, на развитие.

«Техническое время» – время, которое расходуется на поддержание и восстановление организма и окружения (сон, еда, готовка, уборка и т.д.) Это время с нулевым «сухим остатком», хотя все действия в этом списке нужны. Только в отличие от дел в первой группе, они работают не на создание нового, а на поддержание текущего состояния.

«Бесполезное время», «Время-поглотитель» – пустые развлечения, это время тоже с нулевым «сухим остатком», но в отличие от второй группы, эти затраты не являются необходимыми. Например:

Полезное время: Работа, учеба.

Техническое время: Обслуживание себя, домашние дела, транспорт.

Время-поглотитель: Сон, развлечения.

Примечание: Будьте честными при разделении своих направлений деятельности по этим группам. Для кого-то «работа» действительно является «Полезным временем», потому что там он постоянно учится чему-то новому,

развивается, растет как личность. А для кого-то «работа» является просто способом заработать средства, чтобы «прокормить» и «одеть» себя. Тогда честнее будет отнести «работу» к «техническому времени».

Упражнение 5 «Поглотители времени» (5 минут)

Ведущий:

Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени (определение понятия «поглотители времени» см. в упр. 3). Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием? Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения? Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

А, в заключении подведем итог.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;

– очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Ведущий:

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

Реквизит: листы для каждого участника, ручки.

Время проведения: 50 минут.