

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Замоша Юлия Дмитриевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Исследование личностно-профессиональной перспективы  
обучающихся в учреждении среднего профессионального образования

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель

Суворова Е.В

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Замоша Ю.Д.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2016

## **Оглавление**

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретико-методологические основы личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении среднего профессионального образования</b> .....	7
<b>1.1</b> Понятие «личностно-профессиональная перспектива» в исследованиях зарубежных и отечественных психологов .....	7
<b>1.2</b> Социально-психологические особенности обучающихся в учреждении среднего профессионального образования.....	13
<b>1.3</b> Особенности личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении среднего профессионального образования .....	20
<b>Вывод по главе 1</b> .....	26
<b>Глава 2. Изучение личностно-профессиональной перспективы обучающихся в аграрном техникуме</b> .....	28
<b>2.1</b> Организация и методы исследования личностно-профессиональной перспективы.....	28
<b>2.2</b> Анализ результатов исследования .....	33
<b>2.3</b> Программа по повышению учебно-профессиональной мотивации студентов техникума.....	42
<b>Выводы по главе 2</b> .....	49
<b>Заключение</b> .....	51
<b>Список использованных источников</b> .....	54
<b>Приложение</b>	

## **Введение**

Темпы социально-экономических преобразований в нашей страны постоянно ускоряются, что влечет за собой возникновение неопределенности в различных сферах жизнедеятельности личности – в личной, профессиональной, социальной. Наличие неопределенности, в свою очередь, негативно сказывается на построении молодыми людьми своих жизненных планов и перспектив – личных и профессиональных. Актуальность исследования личностно-профессиональных перспектив обучающихся в учреждении среднего профессионального образования обусловлена внешними обстоятельствами (высокий темп развития общества, влекущий за собой изменения в жизнедеятельности человека), а также обстоятельствами внутренними (обучающийся среднего профессионального образования – личность не до конца сформированная, незрелая, находящаяся на границе подросткового и юношеского возраста, что, безусловно, отражается на специфике ее личностно-профессиональной перспективы).

Таким образом, в условиях современного «мотивационного кризиса» российской молодежи необходимо сосредоточить внимание на поиске той социальной технологии, которая позволила бы максимально раскрыть интеллектуальный и творческий потенциал студента, повысить личностную ответственность молодежи за собственное будущее, помочь в понимании жизненной перспективы молодых людей, увеличить производительность труда, снизить социальную напряженность в обществе.

Личностно-профессиональная перспектива – это системное интегративное образование, отражающее образ личностно-профессионального будущего, совокупность ближайших и отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения. Теоретически значимым и практически востребованным становится рассмотрение всего спектра факторов развития личностно-профессиональной перспективы в зависимости от формирования учебно-профессиональной и мотивационной деятельности, управление которой

позволило бы повысить качество профессионального труда молодых специалистов, осознание личной и профессиональной значимости.

Тема учебно-профессиональной мотивации студентов рассматривается рядом отечественных и зарубежных социологов, психологов, педагогов. Подходы к изучаемой теме можно классифицировать следующим образом.

Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности – одна из стержневых в психологии. Мотивационно - потребностные компоненты учебной и учебно-профессиональной деятельности рассматривались многими отечественными и зарубежными учеными. (Л.И.Божович, Р.С.Вайсман, А.Н.Леонтьев, Г.И.Щукина, Н.В.Нестерова, А.Н.Печников, Г.А.Мухина, В.Апельт, В.Я.Кикоть, В.А.Якунин, И.П.Ильин, П.М.Якобсон и др.).

В большинстве работ исследователи сосредотачивали свое внимание на влиянии, которое оказывают педагог и содержание учебных материалов на формирование мотивации учащихся к учебной деятельности.

В трудах отечественных ученых И.Ф. Беляевой, А.Г. Здравомыслова, А.Н. Леонтьева, В.П. Рожина, П.А. Рудик, П.М. Якобсон др. рассматривается процесс формирования и функционирования мотивации, выделяются смыслообразующие мотивы трудовой деятельности.

В отдельную группу можно выделить исследования ученых, которые содержат практические меры по оптимизации процесса мотивации студентов: Л.И. Бойко, В.В. Гриншкун, Н.Ю. Воронкова, Н.В. Комусова, М. Лукьянова, И.А. Мосичева, Ф.М. Рахматуллина, Я.М. Рощина, В.Р. Цылев и другие.

**Объект исследования** – личностно - профессиональная перспектива как ценностно-нравственная основа самоопределения.

**Предмет исследования** – учебно-профессиональная мотивация обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, как фактор формирования личностно - профессиональной перспективы.

**Гипотеза исследования:** выбор профессии обучающихся в учреждении среднего профессионального образования зависит от уровня

учебно – профессиональной и личной мотивации, состоящей из совокупности устойчивых мотивов, проявление которых зависит от профессиональных и личных взглядов, отношений, позиций, формируется на основе факторов, связанных с успешным трудоустройством, высоким заработком, престижностью работы и осознанным выбором жизненного пути.

**Целью данной работы является,** выявление и изучение особенностей личностно-профессиональной перспективы обучающихся аграрного техникума.

Исходя из цели данного исследования, были **определены следующие задачи:**

- изучить социально-психологические особенности обучающихся в учреждении СПО;
- раскрыть особенности личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении СПО;
- изучить осознание личностно-профессиональной перспективы, у обучающихся аграрного техникума;
- анализ жизненных планов обучающихся аграрного техникума;
- составить, рекомендовать и внедрить программу для педагогов, аграрного техникума, с целью повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

**Методы исследования:**

Теоретические методы: анализ научной литературы по проблеме.

Эмпирические методы: диагностические (тестирование, индивидуальные беседы), экспериментальные (проведение исследования, математические и статистические методы обработки данных.)

**Методики для исследования:**

- Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В.Овчарова)

- Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)
- Тест СЖО - смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьева)

**Практическая значимость:** результаты проведенного исследования могут быть использованы психологами сферы образования, педагогами, родителями обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования с целью оптимизации процесса профессионального самоопределения учащихся аграрного техникума.

**База исследования:** Исследование проводилось на базе КГБОУ КАТ Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение, «Красноярский государственный аграрный техникум» в период с 8 февраля по 20 марта 2016 года. В исследовании принимали участие 20 обучающихся аграрного техникума с 1-3 курс в возрасте с 17 до 20 лет.

## **Глава 1. Теоретико-методологические основы личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении среднего профессионального образования**

### **1.1 Понятие «личностно-профессиональная перспектива» в исследованиях зарубежных и отечественных психологов**

Понятие «личностно-профессиональная перспектива» является двухкомпонентным, так как сочетает в себе такие категории, как «личностная перспектива» и «профессиональная перспектива». Поэтому раскрыть понятие «личностно-профессиональная перспектива» можно проанализировав содержащиеся в нем категории.

Так, под личностной перспективой в различных исследованиях понимается «не только способность человека предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, установка на будущее» [2] – исходя из определения мы можем предположить, что личностная перспектива прямым образом связана с когнитивным и мотивационным компонентом представлений личности о будущем.

Отметим, что понятие личностной перспективы зачастую исследователями рассматривается в контексте жизненной перспективы личности, временной перспективы, образа желаемого будущего и прочего, но мы приводили лишь конкретные определения – в основном понятие личностной (или личной) перспективы исследовала К.А. Альбуханова-Славская [2].

В ряде исследований жизненная перспектива личности описывается как желанная, осознаваемая, что кажется нам не совсем верным. На наш взгляд, перспектива является не всегда желаемым, но всегда ожидаемым – например, человек может ожидать утрату и готовиться заранее к предотвращению негативных последствий. Жизненная перспектива личности в таком случае – это «целостная картина будущего в сложной и противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий» [2, 11].

Итак, понятие личностной перспективы связано с понятием представлений личности о будущем, являясь его, прежде всего, их мотивационным компонентом. Личностная перспектива представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим.

Личность, выстраивая свой жизненный план, обретает надежду на лучшее будущее, что влечет за собой активное стремление личности к реализации данного жизненного плана (такое мнение, впрочем, имеет А. Адлер) [3]. При этом важно, чтобы личностная перспектива субъекта была реалистична – только в таком случае она будет позитивно влиять на текущее поведение человека (Ж. Нюттен) [33].

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что личностная перспектива является потребностью человека, которая связана с потребностью жить, и составляет его оптимистический ресурс (жизненная перспектива выполняет функцию повышения жизненного потенциала личности [2]). Отметим и точку зрения Е.А. Климова, который считает формирование жизненных планов личности важнейшим аспектом становления «Я» [20].

Личностные перспективы характеризуют различные сферы жизнедеятельности человека, в т.ч. и профессиональную. В этой связи целесообразно определить понятие профессиональной перспективы. Под ней понимается:

– «системное интегративное образование, отражающее образ профессионального будущего, совокупность ближайших и отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения» [23, с. 100] - на наш взгляд, это понятие является определением даже понятия «лично-профессиональная перспектива», так как в нем есть упоминание категории «профессионально-личностное развитие»;

– «целостная картина будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек

связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни» [44, с. 1145];

Профессиональная перспектива, равно как и личностная перспектива, в различных исследованиях заменяется тождественными понятиями (рис. 1), но все они сводятся к тому, что профессиональная перспектива обозначает представления субъекта о будущей профессии, о своей роли в ней.

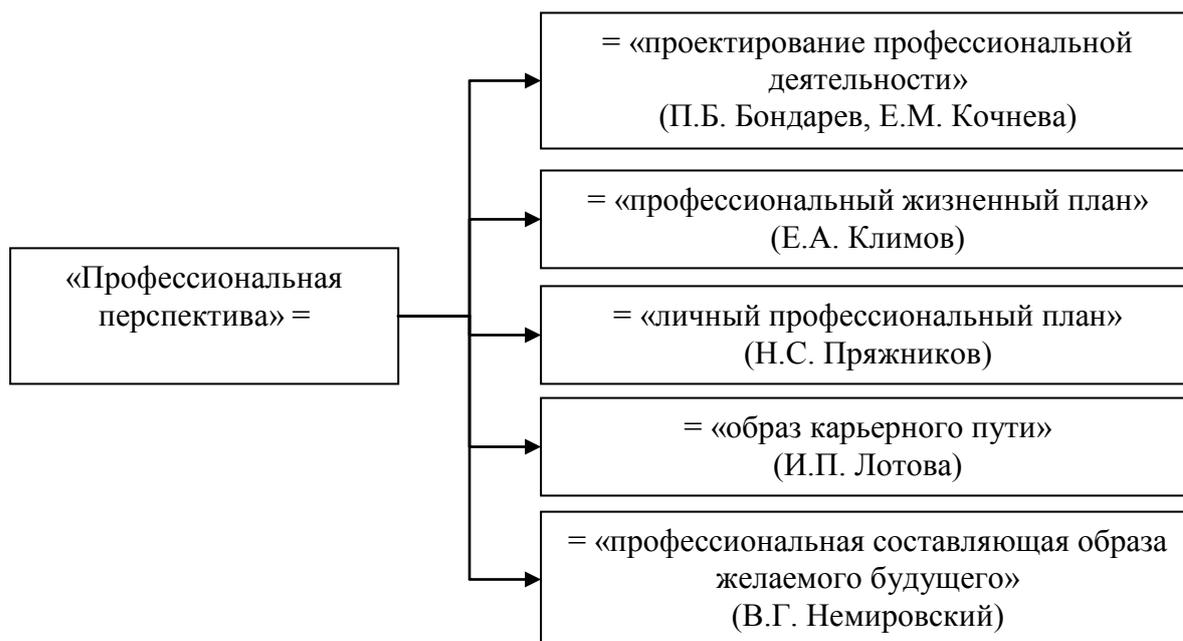


Рис. 1. Обозначение профессиональной перспективы в различных исследованиях

Мы видим, что в определениях профессиональной перспективы отмечается ее неразрывная связь с личностной перспективой, и это абсолютно логично: профессиональная деятельность значимым образом влияет на личностное развитие, и наоборот. Поэтому под личностно-профессиональной перспективой (используется также понятие «личная профессиональная перспектива») мы будем понимать уже приводимое нами ранее определение профессиональной перспективы, немного модифицированное нами: итак, личностно-профессиональная перспектива – это «системное интегративное образование, отражающее образ профессионально-личностного будущего, совокупность ближайших и

отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения» [23, с. 100]. Наличие четкой и осознанной личностно-профессиональной перспективы дает ее субъекту мощный стимул к творчеству, к самореализации, рождает оптимистическое мироощущение, формирует интерес к профессионально-личностному будущему.

Личностно-профессиональная перспектива связана, как мы частично отмечали ранее, с выбором реальных жизненных ценностей. То, как человек себя оценивает, в свою очередь, мотивирует его на определенные личностные и профессиональные цели. Человек как бы соотносит свое прошлое, будущее и настоящее.

В структуре личностно-профессиональной перспективы находятся жизненные смыслы – цели, образующее ее ценностно-смысловое ядро, которое определяет характер и направленность профессиональных целей и планов. Обозначенные планы и цели, в свою очередь, конкретизируют смысложизненные ценностные предпочтения (личность делает выбор ценности во всей иерархии ценностей – причем выбирает такие, которые в наибольшей степени связаны с ее доминирующими потребностями). [12] Вышесказанное вновь доказывает высказанную нами мысль о том, что личностная перспектива связана с мотивационно-потребностной сферой личности.

Впрочем, мотивационный компонент личностно-профессиональной перспективы не является единственным. Также в структуре данной перспективы находятся когнитивно-аналитический, регулятивно-волевой, эмоционально-ориентировочный и профессионально-идентификационный компоненты.

Личностно-профессиональная перспектива и сама является структурным компонентом образования более высокого уровня – самоопределения личности (причем, если речь идет профессионально-личностной перспективе, то рассматривать необходимо и профессиональное, и личностное самоопределение). Самоопределение в общем смысле – это «форма

включения человека в общество, способность осознавать себя, свои интересы, определить свое место в жизни, обществе, начать существовать самостоятельно» [39]. Профессиональное самоопределение – это «самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировка и реализация профессиональных перспектив, предполагающие выбор профессии, получение профессионального образования и совершенствование себя в данной профессиональной деятельности» [38], это «процесс формирования личностного отношения к профессионально-трудовой деятельности и способ самореализации человека, согласование внутриличностных и социально-профессиональных потребностей» [43, С. 158]. Как мы видим, понятие профессионального самоопределения многозначно, в его структуре выделяется категория «перспектива», однако ей не ограничивается. Личностно-профессиональная перспектива, понимаемая как система профессионально ценных жизненных смыслов, целей и планов, является целевым компонентом профессионального самоопределения. Также помимо целевого компонента в профессиональном самоопределении личности выделяется мотивационно - ценностный (профессионально-ценностные ориентации), информационный (знания, позволяющие осуществить выбор профессионально-личностных целей, освоить технологии и техники самоопределения), конструктивный (владение конкретными умениями, позволяющими личности самоопределиваться, - планирование, программирование и пр.), а также рефлексивный (развитое профессиональное самосознание, рефлексия, позволяющие осуществить осознанный выбор) компоненты.

Переходя к личностно-профессиональной перспективе учащихся в учреждениях среднего профессионального образования, отметим, что на ее формирование влияет большое количество факторов: тип приобретаемой профессии, ее престижность, привлекательность профессии для студента и прочее, а также учебная мотивация. Учебная мотивация – это процесс,

который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение студентом учебной деятельности.

На наш взгляд, если студент обладает высоким уровнем учебной мотивации (причем если эта мотивация имеет обращенность на интерес к получаемой профессии, теоретическим знаниям и практическим умениям в будущей профессиональной деятельности и пр.), то и его личностно-профессиональная перспектива будет более четкой, определенной, реалистичной; студент будет обладать готовностью к ее достижению.

Итак, мы рассмотрели понятия личностной и профессиональной перспективы, объединяя их в единую категорию – «личностно-профессиональная перспектива». Сравнение указанных выше понятий показало нам, что понятие личностной перспективы – более сложное, более абстрактное в сравнении с понятием профессиональной перспективы. Под личностной перспективой понимают не только способность человека предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, установка на будущее, под профессиональной – системное интегративное образование, отражающее образ профессионального будущего, совокупность ближайших и отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения, а под профессионально-личностной перспективой мы будем понимать систему профессионально ценных жизненных смыслов, целей и планов, а также внутренняя готовность к их достижению.

Факторы формирования личностно-профессиональной перспективы различны: мы сделали акцент на учебной мотивации студентов (это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение студентом учебной деятельности) – наличие высокой мотивации учения делает личностно-профессиональную перспективу студента более четкой, определенной, реалистичной.

## **1.2 Социально-психологические особенности обучающихся в учреждении среднего профессионального образования**

Студенческая молодежь относится к такому возрастному периоду, как юность, делящаяся на два периода: ранняя юность (18-17 лет) и поздняя юность (18-23 года) – такое разграничение предложено И.Ю. Кулаковой. Возрастные рамки личности студента, обучающегося в среднем профессиональном учреждении, можно ограничить возрастом 16-20 лет, т.е. этот возраст захватывает раннюю и позднюю юность. Эти два этапа, на наш взгляд, нужно рассматривать во взаимосвязи, так как наиболее важные задачи взросления (профессиональные, социальные, личностные и пр.) распространяются на весь возраст в целом. Дадим социально-психологическую характеристику юношескому возрасту, личности студента среднего профессионального учреждения.

Социальная ситуация развития юноши достаточно специфична и даже в определенной степени маргинальна. Юношеский возраст, по определению психологов, – это переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости [30, с. 108]. Промежуточность данного положения, на которой мы сделали акцент, порождает у молодых людей тревогу и беспокойство, несет в себе определенную внутреннюю кризисность, содержание которой связано со становлением процессов самоопределения (как профессионального, так и личностного), рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве.

Также социальная ситуация развития характеризуется и развитием социальных ролей, социальных интересов и пр., что связано с усложнением его жизнедеятельности (появляются новые права, возможности и т.д.) Юноши становятся намного более самостоятельными и ответственными. [36]

Как мы отметили, в центре психологического развития юноши стоит самоопределение: профессиональное и личностное. Ранее п. 1.1 мы давали определение понятий «самоопределение», «профессиональное самоопределение», напомним, что под самоопределением понимается форма

включения человека в общество, способность осознавать себя, свои интересы, определить свое место в жизни, обществе, начать существовать самостоятельно, а под профессиональным самоопределением – самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировка и реализация профессиональных перспектив, предполагающие выбор профессии, получение профессионального образования и совершенствование себя в данной профессиональной деятельности. Интересное замечание делает Ю.А. Сторожева: профессиональное самоопределение для студентов – это длительный процесс, который не должен завершаться (здесь уместно привести мысль Н.С. Пряжникова о том, что если смысл найден, то жизнь как бы обесценивается, важен именно процесс поиска смысла), т.е. студенты не должны профессионально самоопределяться раз и навсегда, а должны научиться определять свои профессиональные и личностные цели, уметь их заменять на обновленные, видеть перспективы, смысл, стать собственно субъектами своего самоопределения [42].

Остановим более пристальное внимание профессиональном самоопределении студентов юношеского возраста. Профессиональное самоопределение юноши может рассматриваться в трех аспектах: социально-педагогическом, психолого-педагогическом и индивидуально-психологическом [43]. Представим их характеристику в таблице 1:

Таблица 1. Аспекты профессионального самоопределения в юности

Профессиональное самоопределение в юности		
Социально-педагогический аспект	Психолого-педагогический аспект	Индивидуально-психологический аспект
Профессиональное самоопределение молодого человека связано с	Профессиональное самоопределение молодого человека проявляется в виде	Профессиональное самоопределение молодого человека – это формирование смысловой базы отношений

организацией специальных усилий со стороны государства и общества.	личностных задач, которые часто носят проблемный характер и представляют собой процесс поэтапного принятия решений	личности к предметам, процессам и явлениям, связанным с профессиональной деятельностью, принятии решений, межличностных и общественных коммуникациях и пр.
--	--	--

Важно отметить, что профессиональное самоопределение гораздо шире, чем выбор профессии; самоопределяясь, юноша выбирает жизненную дорогу, ищет определенное место в обществе, окончательно включает себя в жизнь социального целого [17]. Здесь мы говорим скорее о личностном самоопределении. Также отметим и то, что юноша может самоопределяться не только в профессиональном обучении, но и в профессиональной деятельности.

На двуплановость процесса самоопределения указывала Л.И. Божович: самоопределение осуществляется через «деловой выбор профессии и через общие, лишённые конкретности искания смысла своего существования» [13].

Таким образом, юноша полностью обращен в будущее, что делает специфичной его жизненную позицию. Мотивы, связанные с будущим, начинают побуждать их учебную деятельность. Проявляется большая избирательность к учебным предметам. Вместе с тем у них появляется интерес к решению самых общих познавательных проблем и к выяснению их мировоззренческой и моральной ценности. Это происходит в том случае, если интересы студента являются исключительно учебно-профессиональными.

С самоопределением юноши, как профессиональным, так и личностным, тесно связано построение жизненных планов. Молодой человек обобщает цели и задачи, которые он ставит перед собой, иерархически выстраивает

собственные мотивы, определяет для себя средства и методы, которыми будет достигаться поставленная цель.

В исследовании В.Т. Лисовского на предмет выявления особенностей жизненных планов молодежи были получены следующие результаты: до 19 лет имеется направленность на получения образования, интересной работы, верных друзей, любимого человека; в 20-25 лет к обозначенным выше направленностям добавляется ориентация на хорошие жизненные условия и материальную обеспеченность. [28] Направленность личности и ее ценностные ориентации тесно связаны с мотивационно-потребностной сферой студента, которая представляет интерес для нашего исследования.

С понятием «жизненный план», в свою очередь, связано понятие «жизненная стратегия», под которым понимается «способ сознательного планирования и конструирования личностью собственной жизни путем поэтапного формирования ее будущего» [10, с. 109]. Структура жизненной стратегии примерно такова (рис. 2):



Рис. 2 Компоненты жизненной стратегии

Мышление юноши приобретает личностный эмоциональный характер: появляется страстность к теоретическим и мировоззренческим проблемам, проявляются особенности переживаний по поводу своих возможностей,

способностей и личностных качеств. Таким образом, в юности актуализируется проблема оценки своих возможностей, способностей и личностных качеств (т.е. самооценки) и переживаний, связанных с ними, что более подробно будет рассмотрено нами позднее.

М.В. Попова отмечает, что в жизни юноши происходит своеобразный переворот, который связан с осознанием ряда жизненных противоречий жизни (рис. 3):

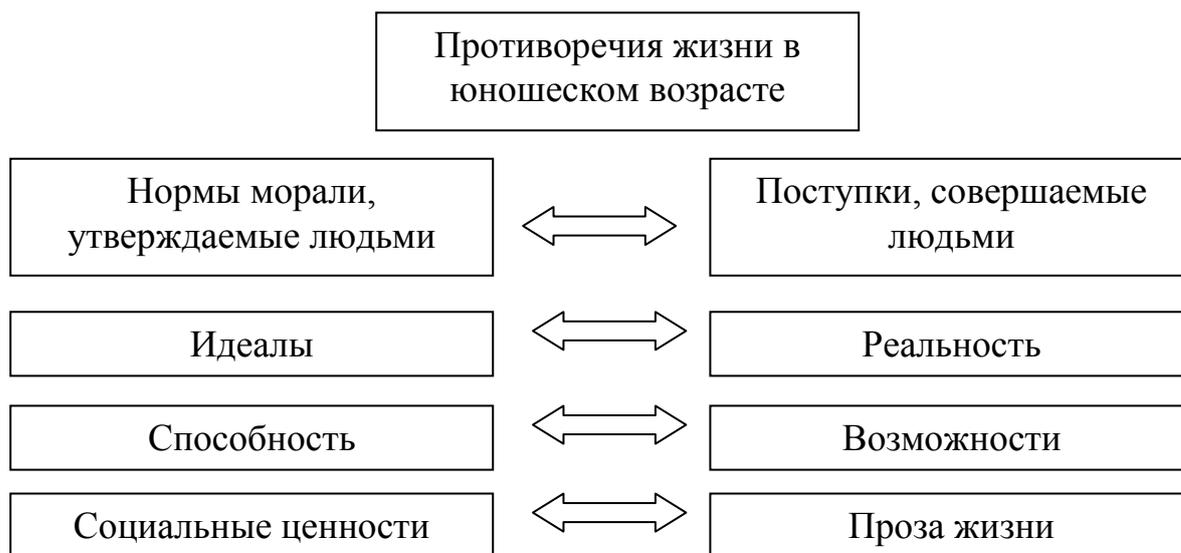


Рис. 3 Противоречия жизни в юношеском возрасте

Чтобы преодолеть указанные на рис. 3 противоречия юноше необходимо адаптироваться к «взрослой» жизни, принять многие условности, социальные нормы, роли и формы поведения, которые, безусловно, не всегда соответствуют актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени. А.С. Шапеев отмечает, что наличие жизненных противоречий и необходимость адаптации к взрослой жизни часто провоцируют возникновение тревожности, протеста, апатичности (как способа реагирования на тревогу), которые блокируют активность, резко изменяют самооценку, самоотношение, ведут к росту ничем не оправданной критичности в отношениях с близкими и «далекими» людьми, определяют деструктивные действия (аутоагрессию, враждебность по отношению к другим, экстремизм) [46, С. 251].

Е.Л. Солдатова считает, что в юношеском возрасте происходит первый нормативный кризис развития личности, для которого характерно отсутствие тождественности образа «Я» во времени, неопределенность образа себя в профессии или будущей профессии, идеализация отношений или конфликтные отношения с родительской семьей; опять же возникают противоречия между декларируемой, но не реализуемой готовностью действовать и принимать ответственность и пр. [41]. Таким образом, в юношеском возрасте возникают противоречия между потребностями и ценностями, связанными с интериоризацией возрастных задач, и их объективной недоступностью.

Для юноши становится все более значима связь со своей социальной группой, возрастает потребность в сотрудничестве. Вообще коммуникативная сфера для молодого человека очень значима. Например, в психологии описывается такой феномен юношеского возраста, как «ожидание общения», который выражается в самом поиске его, в постоянной готовности к контактам. Увеличению контактов, возможности общения способствует социальная ситуация развития юноши: обучение в школе, как правило, сменяется на обучение в учреждении профессионального образования, где появляется большое количество новых знакомств. На это указывает и А.В. Мудрик – в юности значительно расширяется круг общения вследствие резкого увеличения числа друзей и приятелей, которые не связаны друг с другом территориальной близостью. Среди знакомых могут появиться ребята другого возраста (причем разница в возрасте может достигать 2-7 лет), а также сверстники, принадлежащие другим социальным группам [31].

Важный блок характеристики юношеского возраста – это отношение к себе. В данный возрастной период для молодого человека открывается свой внутренний мир, сквозь призму которого оценивается мир внешний. У юношей формируется внутренняя позиция по отношению к себе: «Кто Я?», «Каким Я должен быть?». Образ «Я» у юноши строится путем постоянного

сравнивания его с откладывающимся в сознании представлением о некотором идеале, эталоне представителя своего пола. Юноши очень болезненно относятся к критике.

Вообще причин стрессов в юношеском возрасте может быть очень много. Они не ограничиваются чувством одиночества, отмеченным нами. Это могут быть стрессы и тревожность, связанные со сменой социальной ситуации развития (поступление в среднее профессиональное учреждение), с трудностями социальной адаптации (опять же вследствие смены ситуации – из школы юноша переходит в учреждение среднего профессионального образования), с экзаменационными переживаниями и пр. Стресс может проявиться по-разному, равно, как и иметь разные последствия. Один юноша замкнется в себе, другой – будет выражать собственные недовольства и тревожность в форме агрессии и пр.

Таким образом, анализ литературы по проблеме социально-психологических особенностей обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования показал, что для юношеского возраста, к которому относится студенческий возраст, характерны:

- профессиональное и личностное самоопределение (наиболее активный их этап),
- стремление к общению,
- повышенная тревожность, обусловленная «маргинальной» позицией студента,
- построение жизненных планов и выбранных стратегий.

На последней социально-психологической характеристике обучающегося в учреждении среднего профессионального образования мы остановим свое внимание в следующем параграфе.

### **1.3 Особенности личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении среднего профессионального образования**

В предыдущем параграфе мы пришли к выводу о том, что студентов обучающихся в учреждении среднего профессионального образования характеризует стремление к построению жизненных планов и стратегий, что и является, по сути, их личностно-профессиональной перспективой. Охарактеризуем их особенности более подробно.

Личностно-профессиональные перспективы обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования мы будем исследовать в контексте их жизненных планов. Жизненные планы – это «совокупность решений об организации жизнедеятельности в значимых сферах жизни» [42, с. 12], «совокупность решений личности, касающихся целей и способов достижения в значимых сферах жизни личностной, карьерной, семейной» [5, с. 40]. О жизненных планах говорят в том случае, когда человек осознает свои цели, средства и методы их достижения, имеет четкое представление о субъекте осуществления плана, имеет достаточно сильную мотивацию для этого, обладает личностными мобилизационными ресурсами, а также имеет представление о сроках их реализации. В таком понимании жизненных планов это понятие очень сближается с понятием «личностно-профессиональная перспектива», которое мы определили в п. 1.1 данного исследования.

Построение жизненных планов – это «выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, рефлексию смысла реализации поставленных целей» [16, с. 64]. На наш взгляд, очень важно исследовать жизненные планы, особенности их построения студентами средних профессиональных образовательных учреждений. Такие студенты в силу своего возраста более импульсивны, более неопытны, в сравнении со студентами вузов, которые начали свой учебно-профессиональный путь на два-три года позже. Более того – мы считаем, что процесс построения жизненных планов, личностно-профессиональных перспектив студентов

учреждений среднего профессионального образования должен сопровождаться психологической службой колледжа/техникума, на что указывает выявленные нами особенности личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Исследование Н.И. Матвеевой показывает, что жизненные стратегии учащихся в учреждениях среднего профессионального образования и их реализация имеют тесную связь с ее нравственными принципами и ценностными ориентациями [29]. Построение студентами жизненных и профессиональных планов сопровождается формулировкой конечной цели (то, к чему студент стремится, чего бы он хотел достичь). Выбор средств и методов реализации своих замыслов (жизненных и профессиональных планов, выстроенной профессионально-личностной перспективы), как правило, осуществляется при ориентации на те нравственные принципы, которые данный студент считает «собственными», неразрывно связанные с его представлениями о смысле жизни, с его идеалами. При этом важно помнить, что студент среднего профессионального образования, обучающийся на первых курсах, – это человек, находящийся в ранней юности, а потому его планы зачастую опираются не на реальные возможности личности, а на ее завышенные ожидания. В более позднем возрасте – например, на поздних курсах обучения в среднем профессионального образования, жизненные и профессиональные планы становятся более адекватными, реалистическими.

Шелепова С.Н. пытается объяснить довольный частый излишний «оптимизм» студентов среднего профессионального будущего в построении своих жизненных планов. Первый аргумент – это позиция молодых людей (точка «старта» жизненного пути (эффект возраста)). Второй аргумент связан с отсутствием у молодых людей чувства фрустрированности и апатии, что является причиной проявления выраженной внутренней готовности активно двигаться в достижении жизненных планов (эффект когорты).

Исследовательница описывает оптимизм студенческой молодежи как спонтанный, природный, основанный на желании действовать (или не действовать). Такое поведение не имеет связи с какими-либо рациональными расчетами. [48] На наш взгляд, в этом важное отличие жизненных планов студентов, обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, в сравнении со студентами вузов – жизненные планы первых более оптимистичные (при этом не всегда реалистичные и адекватные), более спонтанные и пр. Однако их содержание практически не отличает от жизненных планов «взрослых людей»: среди жизненных планов указанной категории молодежи доминируют привлекательная статусная позиция: образование, работа, карьера. Причем, в планах молодых людей представляется не конкретная профессия, место работы, а определяется т.н. «адаптивный ресурс»: образование, работа, переезд, открытие собственного дела, карьера. [48]

Данная мысль подтверждается и исследованием Е.А. Семеновой: она говорит о том, что построенные студентами учреждений среднего профессионального образования на начальном этапе обучения излишне идеализированы, «утопичны», характеризуются «упрощенным» видением будущего и содержат небольшое количество ожидаемых событий. Однако, когда студенты уже погружаются в учебно-профессиональную деятельность, когда они уже адаптировались к ней и приобрели определенные знания и умения, некий профессиональный опыт, то и их жизненные планы подвергаются коррекции. Так, у студентов появляются в представлениях о профессиональном будущем установки на профессиональные достижения, однако они все же еще обладают нереалистичностью, неопределенностью. [40]

В исследовании З.Х. Бакировой указывается, что мотивационная сфера учащихся среднеспециальных учреждений имеет свою специфику: для студентов получение образования связано с желанием обрести социальный статус, а не с установкой на получение профессиональных знаний. Однако

стоит отметить, что последний мотив («получение профессиональных знаний»), актуализируется в более старшем возрасте – например, на этапе окончания учреждения среднего профессионального образования [7].

Безусловно, уровни сформированности жизненных планов обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования могут быть различными. На основании анализа литературы по проблеме исследования можно выделить такие уровни и их содержание (таб. 2) [4, 16]:

Таблица 2. Уровни сформированности жизненных планов обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Цель	Жизненные планы выстроены во всех основных сферах жизни студента	Жизненные планы недостаточно четки, существует несоответствие целей и средств	Жизненные планы касаются только одной сферы жизнедеятельности и
Временная перспектива	В течение обучения, а также на пять и более лет вперед	В течение обучения и от года до пяти лет после окончания учреждения СПО	В течение одного года
Мотивационное обеспечение	Мотив построения жизненных планов – стремление к самореализации, изменение к лучшему	Мотив построения жизненных планов – стремление изменить	Мотив построения жизненных планов – стремление прервать жизненную ситуацию

	объективных условий своей жизни	неблагоприятны е стороны своей жизни	
Эмоционально- оценочный компонент	Уверенность в правильности сконструированны х жизненных планов, поставленных целей	Уверенность в необходимости активных действий (затруднения в выборе перспективных целей)	Слабая уверенность в своих жизненных планах, наличие значительно выраженных сомнений в них

Мы склонны сделать вывод о том, что студенты средних профессиональных учреждений обладают на начальном этапе обучения низким уровнем сформированности жизненных планов: их жизненные планы, лично-профессиональные перспективы идеалистичны, неопределенны, спонтанны. К концу обучения жизненные планы студентов становятся более четкими, нежели ранее; они начинают увязываться с дальнейшим обучением, студенты ориентируются на достижение профессионального мастерства, на развитие карьеры и пр., однако важно отметить и значимые минусы: слабое понимание путей достижения личностных и профессиональных целей, слабая конкретизация сферы профессиональной деятельности, не всегда адекватные жизненные цели и пр., что позволяет говорить в совокупности уже о среднем уровне сформированности жизненных планов.

На построение жизненных планов студентов средних профессиональных учреждений влияют различные факторы: например, мотивация профессионального выбора, личностные ориентации и т.д. В рамках нашего исследования мы акцентировали внимание на учебной мотивации как факторе построения лично-профессиональных перспектив студентов данной категории. На наш взгляд, от уровня учебной мотивации зависит

степень сформированности жизненных планов студентов: если учебная мотивация студента устойчивая, высокая, то и жизненные планы его хорошо сформированы. Мы ранее говорили, что по мере взросления студентов (т.е. от начальных курсов к выпускным курсам) у студентов актуализируется новый учебный мотив «получение профессиональных знаний», и это неразрывно связано с построением их жизненных планов, личностно-профессиональных перспектив.

Итак, подведем итоги данного параграфа. Личностно-профессиональные перспективы студентов средних профессиональных образовательных учреждений разнородны на разных этапах обучения: так, на начальном этапе обучения у студентов, как правило, низкий уровень сформированности жизненных планов: их жизненные планы, личностно-профессиональные перспективы идеалистичны, неопределенны, спонтанны. К концу обучения жизненные планы студентов становятся более четкими, нежели ранее; они начинают увязываться с дальнейшим обучением, однако студенты все же слабо понимают пути достижения личностных и профессиональных целей, слабо конкретизируют сферу профессиональной деятельности, не всегда имеют адекватные жизненные цели и пр., что позволяет говорить в совокупности уже о среднем уровне сформированности жизненных планов.

Также мы сделали вывод о том, что учебная мотивация студентов средних профессиональных образовательных учреждений может являться фактором построения личностно-профессиональных перспектив студентов данной категории. На наш взгляд, от уровня учебной мотивации зависит степень сформированности жизненных планов студентов: если учебная мотивация студента устойчивая, высокая, то и жизненные планы его хорошо сформированы.

## **Вывод по главе 1**

В рамках теоретической главы дипломного исследования рассмотрели понятия личностной и профессиональной перспективы, компилируя их в единую категорию – «лично-профессиональная перспектива». Сравнение указанных выше понятий показало нам, что понятие личностной перспективы – более сложное, более абстрактное в сравнении с понятием профессиональной перспективы. Под личностной перспективой понимают не только способность человека предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, установка на будущее (готовность к трудностям в будущем, к неопределенности и т.д.), под профессиональной – системное интегративное образование, отражающее образ профессионального будущего, совокупность ближайших и отдаленных целей профессионально-личностного развития и альтернативные пути их достижения, а под профессионально-личностной перспективой мы будем понимать систему профессионально ценных жизненных смыслов, целей и планов, а также внутренняя готовность к их достижению.

Мы проанализировали социально-психологические особенности обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования показал, что для юношеского возраста, к которому относится студенческий возраст, и выделили такие характеристики:

- профессиональное и личностное самоопределение (наиболее активный их этап),
- стремление к общению,
- повышенная тревожность, обусловленная «маргинальной» позицией студента,
- построение жизненных планов и выбранных стратегий.

На последней социально-психологической характеристике обучающегося в учреждении среднего профессионального образования мы остановим свое подробное внимание.

Анализ литературы по теме исследования позволил нам сделать выводы о том, что личностно-профессиональные перспективы студентов средних профессиональных образовательных учреждений разнородны на разных этапах обучения: так, на начальном этапе обучения у студентов, как правило, низкий уровень сформированности жизненных планов: их жизненные планы, личностно-профессиональные перспективы идеалистичны, неопределенны, спонтанны. К концу обучения жизненные планы студентов становятся более четкими, нежели ранее; они начинают увязываться с дальнейшим обучением, однако студенты все же слабо понимают пути достижения личностных и профессиональных целей, слабо конкретизируют сферу профессиональной деятельности, не всегда имеют адекватные жизненные цели и пр., что позволяет говорить в совокупности уже о среднем уровне сформированности жизненных планов.

Также мы сделали вывод о том, что учебная мотивация студентов средних профессиональных образовательных учреждений может являться фактором построения личностно-профессиональных перспектив студентов данной категории. На наш взгляд, от уровня учебной мотивации зависит степень сформированности жизненных планов студентов: если учебная мотивация студента устойчивая, высокая, то и жизненные планы его хорошо сформированы.

## **Глава 2. Изучение личностно-профессиональной перспективы обучающихся в аграрном техникуме**

### **2.1 Организация и методы исследования личностно-профессиональной перспективы**

Исследование проводилось на базе КГБОУ КАТ Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение, «Красноярский государственный аграрный техникум». В исследовании принимали участие 20 подростков, учащиеся в аграрном техникуме в возрасте с 17 до 20 лет, с 1 по 3 курс.

**Целью данной работы является**, выявление и изучение особенностей личностно-профессиональной перспективы обучающихся аграрного техникума.

Исходя из цели данного исследования, были **определены следующие задачи:**

- изучить социально-психологические особенности обучающихся в учреждении СПО;
- раскрыть особенности личностно-профессиональной перспективы обучающихся в учреждении СПО;
- изучить осознание личностно-профессиональной перспективы, у обучающихся аграрного техникума;
- анализ жизненных планов обучающихся аграрного техникума;
- составить, рекомендовать и внедрить программу для педагогов, аграрного техникума, с целью повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

Для реализации данных задач социально-психологическая развивающая работа была разделена на несколько этапов.

**Первый этап** – теоретический анализ проблемы, подбор экспериментальных методик, проведение исследования, с целью выявления

особенностей личностно - профессиональной перспективы обучающихся в учреждении среднего профессионального образования.

**Итоговый этап** – составление программы по повышению учебно-профессиональной мотивации (у обучающихся в аграрном техникуме) как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы, а так же рекомендовать ее для дальнейшего внедрения педагогам аграрного техникума.

Теоретический анализ психолого – педагогической литературы показал, что, с одной стороны, юношеский возраст связан с становлением профессионального самоопределения, а с другой стороны это взросление и вхождение во взрослую жизнь, где неотъемлемым компонентом становится межличностное общение и социализация себя в обществе, что позволяет предполагать, отсутствие учебно-профессиональной мотивации, как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы. При этом специально организованная социально-психологическая работа, на наш взгляд, способна решить данную проблему.

Исследование проводилось в группе из 20 человек, обучающихся в аграрном техникуме (см. таблицу 1)

№	Студент	Специальность	Курс	Группа
1	П	Земельно-имущественные отношения	1	13
2	К	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	1	7
3	Е	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	1	5
4	Д	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	2	5
5	Д	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	1	6
6	Ю	Тех обслуживание и ремонт	1	4

		автомобильного транспорта		
7	А	Зоотехния	3	3
8	А	Земельно-имущественные отношения	2	13
9	Р	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	3	5
10	П	Агрономия	3	1
11	Д	Агрономия	1	13
12	Д	Зоотехния	3	3
13	Н	Тех обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	1	7
14	А	Зоотехния	3	3
15	М	Зоотехния	3	3
16	К	Зоотехния	3	3
17	Л. В	Земельно-имущественные отношения	2	13
18	А	Земельно-имущественные отношения	2	13
19	Х	Земельно-имущественные отношения	2	12
20	Г. В	Агрономия	3	1

Таблица 1. Количественный состав группы, участвующей в исследовании.

Общее количество человек в группе, принимавшей участие в исследовании – 20 человек, из них: 10 юношей (50 %) и 10 девушек (50%).

Формирование исследовательской группы проходило с учетом социальной ситуации обучающихся. Критерии выбора участников исследовательской группы:

- год рождения
- иногородние/городские
- успеваемость в учёбе
- досуг/хобби
- отношение со сверстниками (Приложение А)

Для проведения исследования нами были использованы следующие методики:

- Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В.Овчарова)
- Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)
- Тест СЖО - смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьева)

Методики для исследования позволяют выявить ведущий тип мотивации при выборе, а так же уровень учебно-профессиональной мотивации обучающихся в аграрном техникуме, как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

**Ознакомимся с методиками более подробно:**

**«Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)**

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника, состоит из 20 утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, по 5-балльной шкале каждое из 20 утверждений, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. Шкалы характеризуют либо внутренние индивидуально значимые или внутренние социально значимые мотивы, либо внешние положительные или внешние отрицательные мотивы.

Ответы могут быть 5 видов:

- «очень сильно повлияло» - 5 баллов;
- «сильно повлияло» - 4 балла;
- «средне повлияло» - 3 балла;
- «слабо повлияло» - 2 балла;
- «никак не повлияло» - 1 балл.

В итоге, максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации при выборе профессии.(см. приложение Б)

Тест проводился как групповой, так и в индивидуальной форме со студентами аграрного техникума.

## **Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)**

Данная диагностика представляет собой тест, предназначенный для выявления учебной мотивации. Тест состоит из 34 вопросов, на которые нужно ответить по 5-ти бальной шкале приведенные мотивы учебной деятельности по значимости: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной

При подсчете результатов выявляются шкалы учебной мотивации: учебные мотивы, коммуникативные избегания, престижа, профессиональные, творческой самореализации, учебно-познавательные, социальные мотивы (см. приложение В)

### **Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)**

Методика является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым в 1986-1988 годах.

Целью данной методики является выявление жизненных ориентаций, тест представляет собой 20 пар противоположных утверждений, при прохождении которого необходимо выбрать одно из двух утверждений, которое, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от уверенности в выборе (или 0, если оба утверждения верны).

В итоге, максимальная сумма указывает на преобладающую субшкалу. (см. приложение Г).

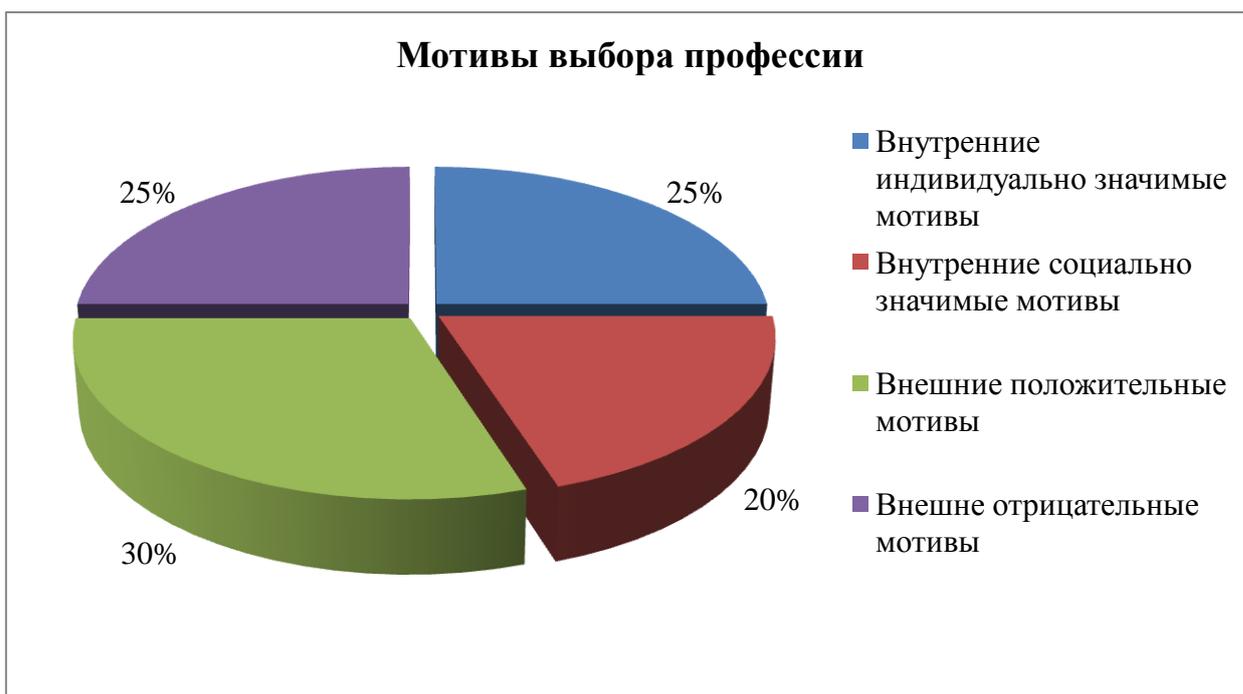
## 2.2 Анализ результатов исследования

### Результаты диагностики «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой.

Были изучены мотивы, в наибольшей степени, влияющие на профессиональные предпочтения. На данном этапе исследования, необходимо было выявить достоверно значимые различия в мотивах профессионального выбора

Обработка данных, позволила выявить ведущие мотивы профессионального выбора. В соответствии с инструкцией по обработке данных методики, были выделены ведущие типы мотивов у каждого испытуемого. Было подсчитано количество студентов с различными типами мотивов. Индивидуальные данные представлены в приложении Д

**Наглядно процентное распределение студентов по типам мотивов профессионального выбора представлено на рисунке 1.**



Анализируя данные диаграммы, по методике «мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой, у студентов преобладает внешние положительные мотивы выбора профессии, что составляет 30% обучающихся.

Внутренние индивидуально значимые мотивы выбора профессии составили 25%. То есть для этих обучающихся наиболее важны следующие мотивы выбора профессии: интерес к профессии, соответствие требований профессии имеющимся способностям, склонности к определенному виду деятельности.

Внешние отрицательные мотивы выбора профессии составили 25%. То есть эти студенты выбрали профессию под воздействием на них давления со стороны окружающих (например, родителей), страха наказания, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Менее выражены в юношеском возрасте, внутренние социально значимые мотивы составили 20%. Для этих обучающихся наиболее важны следующие мотивы выбора профессии: общественная значимость профессии, удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения с другими людьми и т.д.

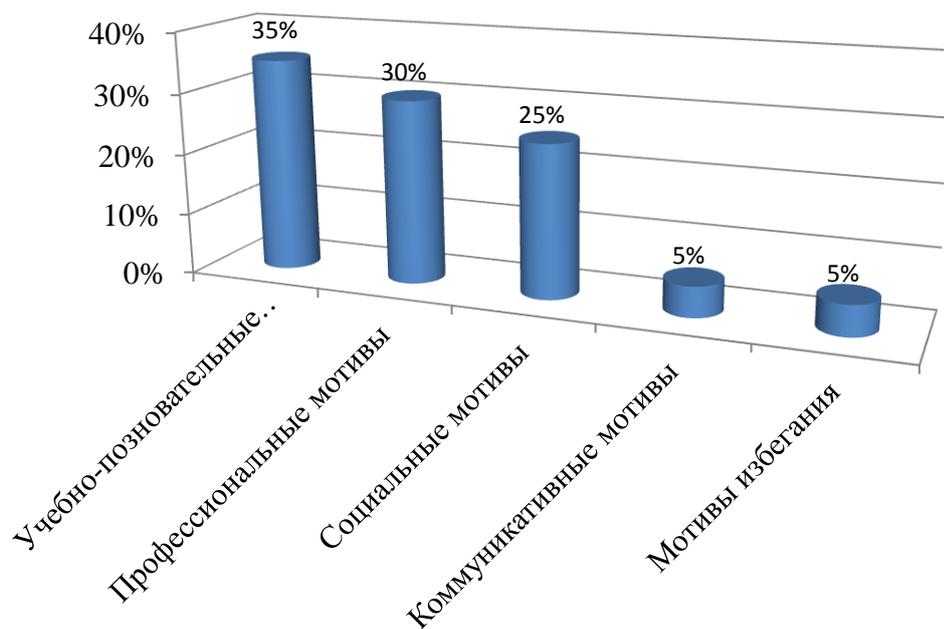
#### **Результаты диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов А.А Реан и В.А Якунин в модификации Н.Ц. Бадмаевой.**

Были изучены особенности мотивации и выбора профессии обучающихся аграрного техникума. Данная диагностика позволила выявить мотивационную потребность, которая движет ими при обучении в техникуме.

При обработке данных, мы выявили шкалы учебной мотивации. В соответствии с инструкцией по обработке данных методики, были выделены шкалы мотивов у каждого испытуемого. Так же подсчитано количество студентов с различными шкалами учебной мотивации. Индивидуальные результаты каждого юноши представлены в приложении Е

**Процентное распределение студентов по шкалам учебной мотивации представлено на рисунке 2.**

### Шкалы учебно-профессиональной мотивации



Исходя из данных результатов гистограммы, учебно-познавательные мотивы имеют 35% обучающихся, что свидетельствует об их ориентации на овладение новыми учебными навыками, а так же глубиной и интересом к знаниям, связанные с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения, к методам научного познания и к способам саморегуляции учебной работы.

Профессиональные мотивы доминируют у 30% , для этих студентов наиболее важны профессиональные мотивы, связанные с желанием получить необходимые знания и навыки в выбранной профессиональной области, а так же стать квалифицированным специалистом.

Социальные мотивы учебной мотивации имеют 25% студентов. Для них наиболее важны мотивы, связанные с различными видами социального взаимодействия с другими людьми, стремлением занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение и стать авторитетом в группе.

Коммуникативные мотивы наименее выражены, присутствуют у 5% обучающихся, связанные с потребностями в общении. А так же мотив избегания, который связан с осознанием возможных неприятностей и неудобств, составил тоже 5 % от всего числа студентов.

### **Результаты диагностики смысло жизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)**

Мы изучили особенности смысла жизненных ориентаций у обучающихся аграрного техникума. Данная диагностика позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден либо в будущем, либо в настоящем или прошлом, либо во всех трех составляющих жизни.

В соответствии с инструкцией по обработке данных методики, были выделены субшкалы жизненных ориентаций у каждого студента. Так же обучающиеся с различными субшкалами жизненных ориентаций. (см. приложение Ё)

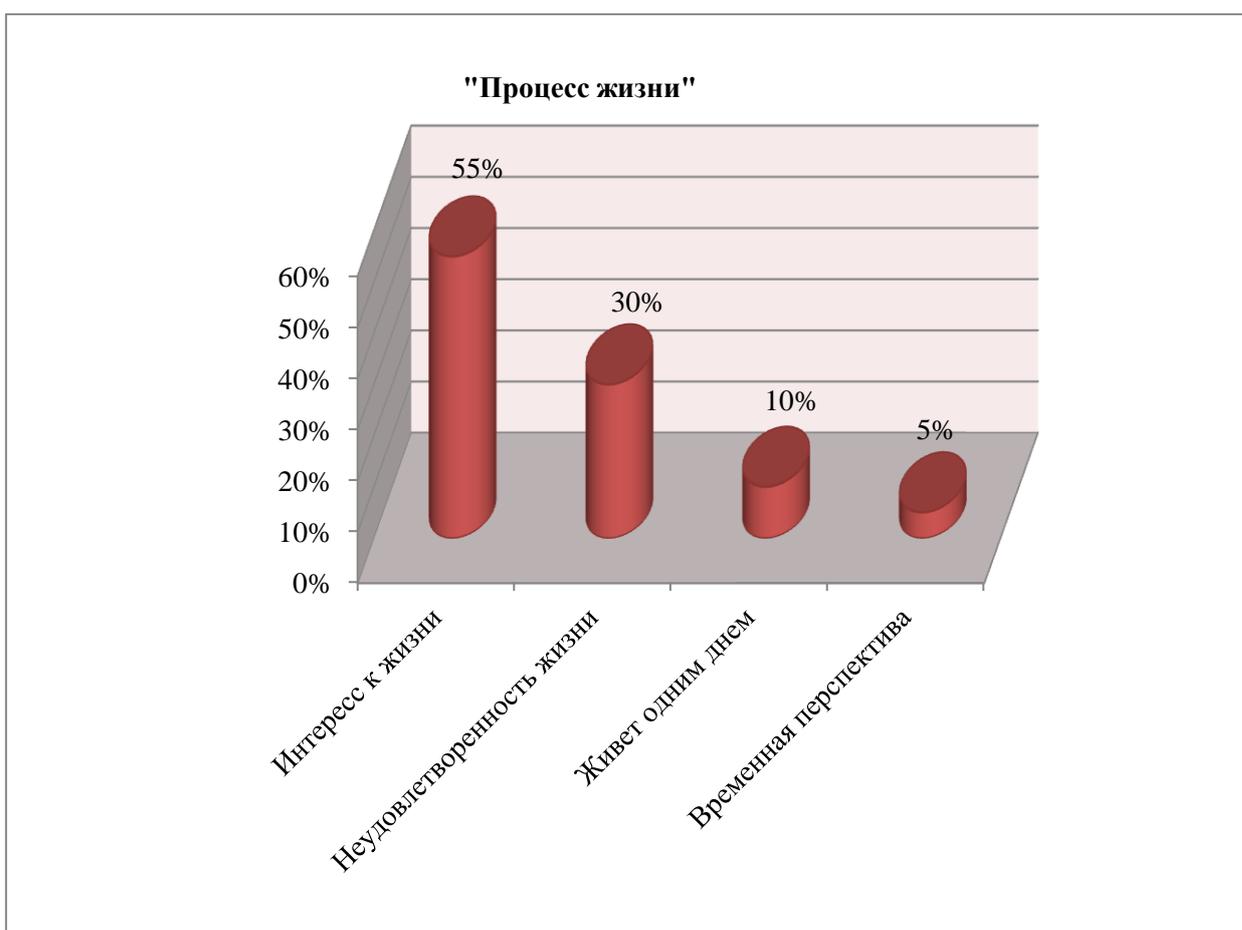
#### **Результаты диагностики по субшкале №1 «Цели в жизни»**



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по субшкале «цели в жизни».

У 60% обучающихся, есть дальнейшая перспектива на жизнь и ее осмысленность, так же присутствует целеустремленность. 40% студентов живут сегодняшним и вчерашним днем, у них нет направленности на будущее, отсутствует перспектива, они не строят планы на жизнь.

### Результаты диагностики по субшкале № 2 «Процесс жизни»



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по субшкале «процесс жизни»

Доминирующим фактором у 55% студентов является интерес к жизни, она эмоционально насыщена и наполнена смыслом, все это свидетельствует об удовлетворенности самореализацией, а, следовательно, жизнь продуктивна и осмысленна. Неудовлетворенность жизни составила 30%, что свидетельствует об обратном, у этих студентов нет ощущения в прожитой

продуктивной жизни . 10% обучающихся техникума живут сегодняшним днем, не строя планов на будущее, не ставя перед собой жизненной цели, просто «плывя по течению». 5% студентов имеют направленность на временную перспективу, другими словами есть целенаправленность на будущее .

### Результаты диагностики по субшкале № 3 «Результативность жизни»



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по субшкале «результативность жизни»

У 70% студентов присутствует неудовлетворенность прожитой частью жизни, у них отсутствует стремление к самореализации, по их мнению, самое хорошее случилось в прошлом, так же у них нет ощущения прожитой продуктивной жизни. Чего не скажешь о 30% студентов, у которых присутствует четкое осознание прожитой частью жизни, для них жизнь продуктивна и осмысленна, так же присутствует удовлетворенность самореализацией.

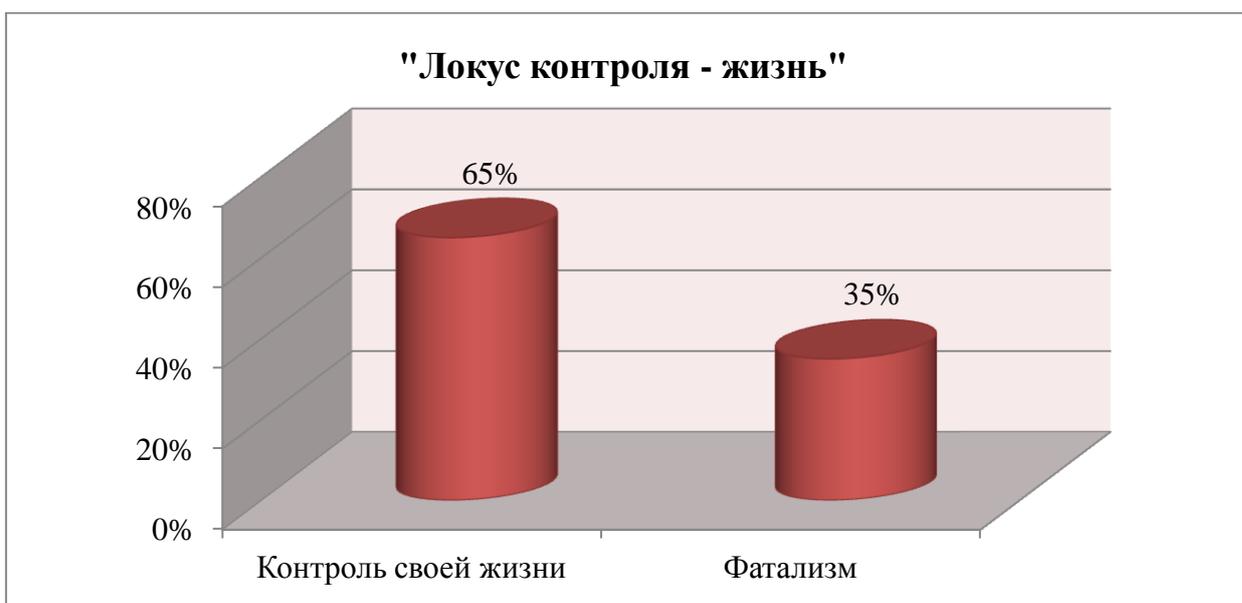
## Результаты диагностики по субшкале № 4 «Локус контроля – Я»



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по субшкале «локус контроля - Я»

У 60% студентов представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, что бы построить свою жизнь в соответствии с планируемыми целями, 40% студентов считают себя «хозяином своей жизни» так как контролируют события в своей жизни.

## Результаты диагностики по субшкале № 5 «Локус контроля – жизнь»



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по субшкале «локус контроля - жизнь»

Контроль своей жизни, присутствует у 65% студентов, они свободно принимают решения и управляют своей жизнью. Фатализм присутствует у 35% обучающихся, это убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

### **Общий показатель смысложизненных ориентаций у студентов аграрного техникума**



Исходя из результатов гистограммы, было выведено процентное соотношение студентов по общему показателю смысложизненных ориентаций.

45% студентов находятся на среднем уровне, они живут сегодняшним днем, лишь не многие из них имеют направленность и временную перспективу, большая часть обучающихся признает свою жизнь более или менее эмоционально насыщенной, лишь малая часть имеет неудовлетворенность жизнью в настоящем, так же, у студентов нет ощущения в прожитой продуктивной жизни, но у многих есть контроль над собой и свобода в принятии решений.

На низком уровне находятся 35% студентов, они живут сегодняшним и вчерашним днем, не строя планов на будущее, так же присутствует неудовлетворенность жизнью в настоящем, нет удовлетворенности в самореализации, но при этом практически все способны к контролю своего «я» и свободе выбора. Чего не скажешь о контроле своей жизни, у обучающихся присутствует убежденность в фатализме.

25% студентов имеют высокий уровень, они целеустремленны и направлены на временную перспективу, они так же имеют представление о себе как о сильной личности, у них есть удовлетворенность самореализацией, они так же свободно принимают решения, и являются хозяевами своей жизни.

## **2.3 Программа по повышению учебно-профессиональной мотивации студентов техникума**

Педагоги учебных заведений озабочены тем, что ежегодно увеличивается количество студентов неготовых к трудовой деятельности и не замотивированных на учебу, при этом среди таких учащихся все чаще попадают молодые люди с достаточно высоким уровнем умственного развития.

Поэтому вопрос о разработке программы с целью повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы у обучающихся среднего профессионального образования. (КГБОУ КАТ Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение, «Красноярский Государственный Аграрный техникум») актуален на сегодняшний день и имеет социальный заказ со стороны родителей, педагогов, а так же профессиональных организаций принимающих впоследствии выпускников к себе на работу.

Мотивационная готовность к профессиональному обучению является частью личностной готовности, а значит и психологической готовности к своей профессии.

**Цель программы:** создание условий для повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

### **Задачи:**

- Развитие учебно-профессиональной мотивации у студентов;
- Способствовать поддержанию интереса к выбранной профессии;
- Совершенствование коммуникативных навыков внутри учебной группы студентов;
- Повышение уверенности в своем жизненном выборе, своем выборе профессии;

- Обеспечивать атмосферу эмоционального принятия своей профессии, учебного процесса;

Поставленные задачи рассматриваются как комплекс, своеобразное целостное воздействие на личность обучающегося, способное привести к повышению учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы у обучающихся аграрного техникума.

#### **Программа реализуется с соблюдением следующих принципов:**

- Принцип позитивности. Поддерживаем доброжелательную атмосферу сотрудничества и помощи;
- Принцип целостности. Акцент на значимости пройденных этапов образования, на основании чего, строим позитивное отношение к выбранной профессии и процессу обучения.
- Принципа индивидуального подхода. Учет индивидуальных особенности понимая профессионализма каждого учащегося;
- Принцип саморазвития личности. Активизация способности к самопознанию, творчеству, развитию своих навыков, понимания себя как личности и как будущего профессионала.

#### **Формы работы:**

- Групповые занятия
- Индивидуальная работа (заполнение бланков)
- Работа в парах, работа в тройках
- Экскурсия
- Диалог
- Беседы в кругу (круглы стол)
- Тренинг
- Упражнения
- Игры

### **Структура группового занятия:**

1. Ритуал приветствия.
2. Типичное упражнение
3. Рефлексия прошлого занятия.
4. Основное содержание занятия.
5. Рефлексия прошедшего занятия.
6. Ритуал прощания.

**Ожидаемые результаты:** повышение мотивационной готовности студентов к обучению и профессиональному самосовершенствованию.

Отсутствие мотивации к обучению, а так же негативное отношение, может быть связано с нарушениями в межличностных отношениях с одногруппниками, а это значит, что необходимо развивать у студентов навыки общения.

Цикл данных тренинговых занятий направлен на повышение уровня мотивации к обучению за счет осознания значимости происходящего для себя, принятия и одобрения значимыми людьми, потребности и возможности в самовыражении себя на совместных занятиях, определения себя как будущего профессионала.

**Цикл** рассчитан на 11 занятий по 60-90 минут (в зависимости от скорости работы группы).(см.приложение Д )

**Возраст** -17-20 лет

### **Содержание программы:**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Упражнения</b>
<b>1.</b>	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ознакомление с программой курса</li><li>• Изучение правил поведения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Еженедельное упражнение</li><li>• позитивные мысли</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение общих приемов работы на программе</li> <li>Знакомство с педагогом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учебные дела</li> <li>«Я в своих глазах и в глазах окружающих»</li> </ul>
2.	«Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».	Цель: ознакомить молодых людей с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Первое впечатление».</li> <li>Упражнение «Комплименты».</li> <li>Упражнение «Я в общении».</li> <li>Упражнение «Каков Я?».</li> <li>Упражнение «Я сегодня...».</li> </ul>
3.	«Мое «Я»».	Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Пожелания»</li> <li>Игра «Тим-билдинг»</li> <li>Упражнение «Заросли».</li> <li>Упражнение «Где Я?»</li> </ul>
4.	Общие правила профессионального этикета	Цели: Познакомить учащихся с правилами профессионального этикета, уважения к коллегам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение: игра «Обмен приветствиями», Игра «Приветственная</li> </ul>

			<p><i>ситуация»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Умение вести беседу»</li> </ul>
5.	Встреча с профессионалом, Игра 100 вопросов взрослому	<p>Цель: познакомить учащихся с настоящим профессионалом.</p> <p>Представить профессионала (мастера) не просто, как человека наученного профессия, а как комплексную целью интересную личность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Каков Я?».</li> <li>Игра «100 вопросов взрослому»</li> </ul>
6.	Выход на Производство	Цель знакомство с профессионалами в ходе практической деятельности.	Диалог с представителем (сокращенна тема 100 вопросов взрослому)
7.	Культурное развитие (Посещение музея)	Цель: Осознание исторической значимости, масштабности, научной и технической разработанности сферы.	Диалог на тему экспозиций музея, а также о впечатлениях IX Зимнего Суриковского фестиваля искусств
8.	Сила воли	Цель. Создание положительной мотивации; освоение приемов самодиагностики	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Это мое имя»</li> <li>Упражнение «Круг воли».</li> <li>Упражнение Части моего «Я».</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Учимся расслабляться»</li> <li>• Занятие Трата времени ,экономия времени.</li> </ul>
<b>9.</b>	Трата времени.	Цель: Осознание течения собственного времени; развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Еженедельное упражнений</li> <li>• Упражнение. «Представление о времени»</li> <li>• Упражнение «Чувство времени»</li> </ul>
<b>10.</b>	Жизненные план действий.	Цель: Создание плана действий для достижения жизненных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Еженедельное упражнение</li> <li>• Упражнение 1. «Цели и дела»</li> <li>• Упражнение 2 «Закончи предложения»</li> <li>• Упражнение 3 «Волшебная подушка»</li> <li>• Упражнение 4 «Четыре сферы»</li> </ul>
<b>11.</b>	Заключительное.	Цель: Развитие навыков свободного выбора,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Еженедельное упражнение.</li> </ul>

		<p>актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение 1. «Должен или выбираю»</li> <li>• Упражнение 2 «Чемодан в дорогу».</li> <li>• Упражнение 3 «Я - подарок человечеству»</li> </ul>
--	--	--	---

## **Выводы по главе 2**

В нашем исследовании особенностей личностно-профессиональной перспективы как фактора учебно-профессиональной мотивации у студентов КГБОУ КАТ Краевого государственного бюджетного образовательного учреждения, «Красноярский государственный аграрный техникум». В исследовании принимали участие 20 подростков, учащиеся в аграрном техникуме в возрасте с 17 до 20 лет, с 1 по 3 курс.

Формирование исследовательской группы проходило с учетом социальной ситуации обучающихся (иногородние, городские; успеваемость; досуг/хобби; отношения со сверстниками). Исследование проводилось с 8 февраля по 20 марта 2016 года.

Для проведения исследования нами были использованы следующие методики:

- Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В.Овчарова)
- Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)
- Тест СЖО - смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьева)

Результаты диагностики показали, что:

Исходя из результатов методики «Мотивы выбора профессии» у студентов преобладают внешние положительные мотивы выбора профессии (30 %), чуть менее выражены внутренние индивидуально значимые и внешние отрицательные выборы профессии (по 25 %), в меньшей степени у студентов проявляются внутренние социально значимые мотивы выбора профессии (20 %).

По результатам диагностики учебно-профессиональной мотивации, у обучающихся доминируют учебно-познавательные мотивы (35%), чуть меньше выражены профессиональные мотивы (30%) .Так же у студентов проявляются социальные мотивы (25%). Наименее выражены коммуникативные мотивы (5%), и мотивы избегания (5 %).

По общему показателю смысложизненных ориентаций большинство студентов (45%) находится на среднем уровне. Чуть менее выражен низкий уровень (35%) студентов. И лишь у немногих обучающихся преобладает высокий уровень (25%).

Отсутствие мотивации к обучению, может быть связано с нарушениями в межличностных отношениях с одноклассниками, а это значит, что необходимо развивать у студентов навыки общения.

Анализируя результаты методик, становится актуален вопрос о разработке программы, для обучающихся среднего профессионального образования, он имеет социальный заказ со стороны родителей, педагогов, а так же профессиональных организаций принимающих впоследствии выпускников к себе на работу.

Целью программы является: создание условий для повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

Формы работы: групповые занятия; индивидуальная работа (заполнение бланков); работа в парах, работа в тройках; экскурсия, диалог; беседы в кругу (круглы стол); тренинг; упражнения; игры

Цикл рассчитан на 11 занятий по 60-90 минут (в зависимости от скорости работы группы).

Ожидаемые результаты: повышение мотивационной готовности студентов к обучению и профессиональному самосовершенствованию.

## **Заключение**

Анализ литературы по теме исследования позволил нам сделать выводы о том, что личностно-профессиональные перспективы студентов средних профессиональных образовательных учреждений разнородны на разных этапах обучения: так, на начальном этапе обучения у студентов, как правило, низкий уровень сформированности жизненных планов: их жизненные планы, личностно-профессиональные перспективы идеалистичны, неопределенны, спонтанны. К концу обучения жизненные планы студентов становятся более четкими, нежели ранее; они начинают увязываться с дальнейшим обучением, однако студенты все же слабо понимают пути достижения личностных и профессиональных целей, слабо конкретизируют сферу профессиональной деятельности, не всегда имеют адекватные жизненные цели и пр., что позволяет говорить в совокупности уже о среднем уровне сформированности жизненных планов.

Также мы сделали вывод о том, что учебная мотивация студентов средних профессиональных образовательных учреждений может являться фактором построения личностно-профессиональных перспектив студентов данной категории. На наш взгляд, от уровня учебной мотивации зависит степень сформированности жизненных планов студентов: если учебная мотивация студента устойчивая, высокая, то и жизненные планы его хорошо сформированы.

На основании теоретического анализа данной проблемы мы сформулировали гипотезу: выбор профессии обучающихся в учреждении среднего профессионального образования зависит от уровня учебно – профессиональной и личной мотивации, состоящей из совокупности устойчивых мотивов, проявление которых зависит от профессиональных и личных взглядов, отношений, позиций, формируется на основе факторов, связанных с успешным трудоустройством, высоким заработком, престижностью работы и осознанным выбором жизненного пути. Гипотеза была проверена в рамках экспериментальной главы нашего исследования.

В нашем исследовании особенностей личностно-профессиональной перспективы как фактора учебно-профессиональной мотивации у студентов КГБОУ КАТ Краевого государственного бюджетного образовательного учреждения, «Красноярский государственный аграрный техникум». В исследовании принимали участие 20 подростков, учащиеся в аграрном техникуме в возрасте с 17 до 20 лет, с 1 по 3 курс. Исследование проводилось с 8 февраля по 20 марта 2016 года.

Для проведения диагностической части исследования нами были использованы следующие методики:

- Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В.Овчарова)
- Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)
- Тест СЖО - смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьева)

Результаты диагностики показали, что у студентов преобладают внешние положительные мотивы выбора профессии (30 %), чуть менее выражены внутренние индивидуально значимые и внешние отрицательные выборы профессии (по 25 %), в меньшей степени у студентов проявляются внутренние социально значимые мотивы выбора профессии (20 %). Также диагностика выявила то, что у обучающихся доминируют учебно-познавательные мотивы (35%), чуть меньше выражены профессиональные мотивы (30%). У студентов, помимо выделенных, проявляются и социальные мотивы (25%). Наименее выражены коммуникативные мотивы (5%), и мотивы избегания (5 %).

Были диагностированы и смысложизненные ориентации исследуемой категории студентов. Так, по общему показателю смысложизненных ориентаций большинство студентов (45%) находится на среднем уровне. Чуть менее выражен низкий уровень (35%) студентов. И лишь у немногих обучающихся преобладает высокий уровень (25%).

Отсутствие мотивации к обучению может быть связано с нарушениями в межличностных отношениях с одноклассниками, а это значит, что необходимо развивать у студентов навыки общения.

Анализ результатов диагностики актуализирует вопрос разработки программы для обучающихся в учреждении среднего профессионального образования, он имеет социальный заказ со стороны родителей, педагогов, а так же профессиональных организаций, принимающих впоследствии выпускников к себе на работу.

Нами разработана программа по повышению учебно-профессиональной мотивации студентов техникума. Целью программы является создание условий для повышения учебно-профессиональной мотивации как фактора формирования личностно – профессиональной перспективы.

Формы работы предлагаются различные: групповые занятия; индивидуальная работа (заполнение бланков); работа в парах, работа в тройках; экскурсия, диалог; беседы в кругу (круглы стол); тренинг; упражнения; игры. Цикл занятий направлен на повышение уровня мотивации к обучению за счет осознания значимости происходящего для себя, принятия и одобрения значимыми людьми, потребности и возможности в самовыражении себя на совместных занятиях, определения себя как будущего профессионала. Цикл рассчитан на 11 занятий по 60-90 минут (в зависимости от скорости работы группы).

Ожидаемые результаты реализации программы: повышение мотивационной готовности студентов к обучению и профессиональному самосовершенствованию.

Из этого следует, что выдвинутая нами гипотеза верна, задачи решены, цель достигнута.

### Список использованных источников:

1. Абанкина, Т.В. Образование как старт для жизни: жизненные планы сельских школьников в России / Т.В. Абанкина, А.Н. Красилова, Г.А. Ястребов // Вопросы образования. – 2012. – № 2. – С. 87-120.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1991.
3. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – Киев : Port-Royal, 1997. – 300 с.
4. Астафьева, И.Н. Критерии типологий жизненных планов / И.Н. Астафьева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7 № 4. – С. 73-76.
5. Астафьева, И.Н. Содержание и структура жизненных планов, нацеленных на личностный рост, у студентов-выпускников / И.Н. Астафьева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2010. – Т. 8 № 4. – С. 42-45.
6. Бакирова, З.Х. Ценностные ориентации и жизненные планы студентов педагогического колледжа / З.Х. Бакирова // Вестник ВЭГУ. – 2012. – № 1. – С. 152-156.
7. Бакшаев, Н.А. Психология мотивации студентов / Н.А. Бакшаев, А.А. Вербицкий. – СПб. : Питер, 2006. – 308 с.
8. Баринов, Д.Н. Жизненные планы, образовательные стратегии и социальные настроения российской молодежи / Д. Н. Баринов // Alma mater. – 2011. – № 2. – С. 30-33.
9. Батаршев, А.В. Учебно-профессиональная мотивация молодежи / А.В. Батаршев. – М. : Академия, 2009. – 192 с.
10. Белугина, М.А. Структура и динамика формирования жизненной стратегии в юношеском возрасте / М.А. Белугина // Ярославский педагогический вестник. – 2008. – № 4. – С. 109-111.
11. Бенедик, И.В. Жизненные перспективы студентов-психологов / И.В. Бенедик // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-2. – С. 182-189.

12. Беркутова, Д.И. Мониторинг профессиональных планов современных провинциальных студентов / Д.И. Беркутова, Е.М. Громова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.
13. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С. 23-34.
14. Брагина, Н.В. Психологическое время и типология опыта / Н.В. Брагина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 2.
15. Варламов, Г.Ю. Профессиональное самоопределение учащихся колледжа / Г.Ю. Варламов // Студенческая наука и XXI век. – 2014. – № 11. – С. 60-61.
16. Вострикова, Т.А. Социально-психологические особенности жизненных планов студентов-будущих специалистов по социальной работе / Т.А. Вострикова // Гуманитарные исследования. – 2007. – № 2. – С. 63-67.
17. Выготский, Л.С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
18. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 2003. – 198 с.
19. Кирикович, Т.Е. Жизненный план школьника как социально-личностная цель / Т.Е. Кирикович, Л.Л. Сабурова // Воспитание школьников. – 2011. – № 8. – С. 23-26.
20. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения : учебное пособие / Е.А. Климов. – М. : Академия, 2004. – 304 с.
21. Ковтун, Е.В. Жизненные ориентации, профессиональные планы и образовательные приоритеты старшеклассников города Красноярск / Е.В. Ковтун // Молодежь и наука XXI в. : по материалам IX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (с международным участием), г. Красноярск, 15-16 мая 2008 года / Федерал. агентство по образованию, ГОУ ВПО «Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П.

Астафьева» ; отв. ред. А. В. Багачук. – Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2008. – Т. 2. – с. 159-162.

22. Константиновский, Д.Л. Образовательные и жизненные траектории молодежи / Д.Л. Константиновский, Е.Д. Вознесенская, Г.А. Чередниченко и пр. – М. : ЦСПиМ, 2011. – 296 с.

23. Кочнева, Е.М. Осознанное построение студентами своих профессиональных перспектив на этапе вузовского обучения / Е.М. Кочнева, К.Е. Орлова // Вестник ТГПУ. – 2014. – №5 (146).

24. Кочнева, Е.М. Факторы, влияющие на построение студентами профессиональной перспективы на этапе вузовской подготовки / Е.М. Кочнева, К.Е. Орлова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – № 2.

25. Кузнецова, О.В. Роль временной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении подростков / О.В. Кузнецова // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 5-15.

26. Леонтьев, Д.А. Психология выбора / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Овчинникова, Е.И. Рассказова, А.Х. Фам. – М. : Смысл, 2015. – 463 с.

27. Липатова, М.Е. Эволюция представлений о «жизненных стратегиях» в социально-гуманитарных науках / М.Е. Липатова // Вестник Московского университета. Сер. 18. Социология и политология. – 2011. – № 3. – С. 55-66.

28. Малютина, Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т.В. Малютина // Омский научный вестник. – 2014. – № 2 (126). – С. 129-133.

29. Матвеева, Н.И. Формирование профессионально-субъектной позиции студентов черныярского губернского колледжа / Н.И. Матвеева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2010. – № 9.

30. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология. – 2014. – № 1 (9). – С. 108-118.
31. Мудрик, А.В. Юношеский тип общения / А.В. Мудрик. – М., 1984.
32. Немировский, В.Г. Структура и динамика смысложизненных ориентаций студенческой молодежи: 1988-2004 гг. Постнеклассический подход / В.Г. Немировский, Е.В. Соколова. – Красноярск : КрасГУ, 2006. – 160 с.
33. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.
34. Орлов, Ю.М. Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности студентов ВУЗа / Ю.М. Орлов. – М. : Академия. 2004. – 195 с.
35. Петрова, В.Н. Динамика образа будущего в подростковом возрасте / В. Н. Петрова // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 41. – С. 36-41.
36. Пилюгайцева, Ю.И. Психологическая готовность студента к обучению в среднем профессиональном образовательном учреждении / Ю.И. Пилюгайцева // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 5. – С. 367-370.
37. Профессиональное самоопределение : словарь терминов : методическое пособие работникам профориентационных центров, педагогам учреждений начального и среднего профессионального образования, работникам психологических служб учебных заведений / С. Н. Чистякова, Л.П. Ашихмина, О. Т. Рабинович и др. ; под ред. С. Н. Чистяковой. – М. : Академия, 2014. – 123 с.
38. Пряжников, Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения / Н. С. Пряжников. – М., 2000. – 489 с.

39. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2003. – 1096 с.
40. Семенова, Е.А. Особенности и формирование профессиональных представлений у студентов педагогического колледжа / Е.А. Семенова // Режим доступа: [http://journals.tsu.ru/uploads/import/1184/files/18%20\(94-98\).pdf](http://journals.tsu.ru/uploads/import/1184/files/18%20(94-98).pdf).
41. Солдатова, Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости : монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 281 с.
42. Сторожева, Ю.А. Социально-психологические особенности профессионального самоопределения студенческой молодежи : автореф. дисс. ... к. психол. наук. / Ю.А. Сторожева. – М., 2013. – 26 с.
43. Суханова, Н.А. Профессиональное самоопределение как главное новообразование в юношеском возрасте / Н.А. Суханова, И.А. Малашихина // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 158-159.
44. Феофилова, М.Р. Изучение представлений студентов-бакалавров педагогического вуза о профессиональной самореализации / М.Р. Феофилова // Научные исследования и разработки 2016. IX Международная научно-практическая конференция. – М. : Издательство «Олимп», 2016. – 1302 с. – С. 1143-1151.
45. Хизриева, А.Р. Особенности социально-профессиональной ориентации студентов учреждений среднего профессионального образования / А.Р. Хизриева // Вестник Махачкалинского филиала МАДИ. – 2010. – № 10. – С. 215-217.
46. Шапеев, А.С. Становление субъектности в период перехода к юношескому возрасту как предмет содействия развитию старшеклассника / А.С. Шапеев // Социально-психологические проблемы ментальности/менталитета. – 2014. – № 11. – С. 250-255.

47. Шаповалов, В.К. Жизненные и карьерные планы выпускников школ Карачаево-Черкесии / В.К. Шаповалов // Педагогика. – 2012. – № 9. – С. 50-60.

48. Шелепова, С.Н. Жизненные планы, ориентации и ценности студентов средних специальных учебных заведений / С.Н. Шелепова // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 9. – С. 55-57.

49. Южанинова, А.В. Ожидания школьников относительно будущей работы / А. В. Южанинова // Вопросы образования. – 2014. – № 1. – С. 200-216.

50. Якунин, В.А. Психология учебной деятельности студентов / В.А. Якунин. – М. :НОРМА, 2004. – 180 с.

Социальная ситуация студентов

№	Исследуемые	Соц ., ситуация (год рождения, семья, иногородние или нет, задолжности по учебе, хобби/досуг, отношение со сверстниками)
1	П	1994 год рождения, из полной семьи, иногородний живет в общежитии, имеет задолжности по учебе, участвует в КВН, занимается спортом, в аддикциях незамечен, отношение со сверстниками хорошие
2	К	1998 год рождения, живет с тетей в городе, иногородний, семья полная, имеются задолжности по учебе, был на совете по профилактике, занимается мини футболом, хоккеем, мотоспортом, преданный друзьям, пропуски из-за друзей.
3	Е	1999 года рождения, иногородний, семья неполная (только мама), живет в общежитии, имеет пропуски без уважительных причин, был на совете по профилактике, занимается борьбой, высказывает свое мнение незадумываясь, с ребятами отношения неплохие.
4	Д	1998 года рождения, иногородний, живет в общежитии, из полной культурной семьи, любит пропускать учебу без уважительной причины, не ответственный, но активный в делах общежития, общение со сверстниками нормальные.
5	Д	1998 года рождения, иногородней, семья не полная(только мама), живет в общежитии, множество пропусков без уважительной причины, уходит с лент, избалованный, ни участвует в жизни общежития, но отношение к воспитателю общежития уважительное, исполняет требования.
6	Ю	1998 года рождения, иногородний, живет с родственниками в городе, семья полная, хорошо общается с папой, стабильно пускает учебу без уважительной причины, уходит с лент, веселый, хорошо общается со сверстниками, занимается хоккеем, не огрызается с преподавателями
7	А	1997 года рождения, иногородний, живет в общежитии, семья неполная(только мама), отношения с мамой хорошие беспоятся о ней, пропускает учебу, к занятиям не готовится, интеллигентно общается с преподавателями и воспитателем общежития, ни где не участвует, хобби как таковых не имеет
8	А	1996 года рождения, городской, из полной семьи живет с родителями, задолжностей и пропусков не имеет, учителя характеризуют как отзывчивого и интеллигентного студента, хорошо общается с ребятами из других групп, хобби ходит в бассейн
9	Р	1995 года рождения, городской, семья неполная, живет с мамой, прилежно учится, не прогуливает, сдает досрочно сессии, отношение со сверстниками хорошие, в свободное время играет в компьютерные игры.
10	П	1996 года рождения, перевелся из лицея, не городской, живет за городом, от туда ездит на учебу, живет с мамой, отлично учиться, в делах техникума не участвует, в свободное время ходит в качалку, отношения со сверстниками хорошие
11	Д	1993 года рождения, иногородняя, живет в общежитии, родителей нет, очень пассивна в учебе, имеет пропуски и не аттестации по предметам,

		отношения с женским полом очень хорошие, увлечений и хобби не имеет.
12	Д	1996 года рождения, иногородняя живет в общежитии, семья полная, очень много пропусков по учебе, задолжница по предметам, вызывали на совет по профилактике, отношения с ребятами неплохие, с воспитателем общежития конфликтует, не имеет увлечений и хобби.
13	Н	1997 года рождения, иногородняя, семья не полная (только мама), живет в общежитии, имеет 7 задолжностей по учебе, агрессивная, была на совете по профилактике, не подчиняется правилам поведения в общежитии, увлечений нет, отношения со сверстниками потребительские, ради выгоды и личных соображений
14	А	1996 года рождения, городская, живет с родителями, из полной семьи, хорошо учиться, практически не пропускает занятия, очень активная целеустремленная, прилежно учиться. Отношения со сверстниками хорошие. Ходит в тренажерный зал
15	М	1995 года рождения, городская, из полной семьи, живет с родителями, учится отлично, не пропускает, сдает сессию досрочно, участвует в делах техникума, хорошие отношения со сверстниками. Любит рисовать, это основной досуг
16	К	1995 года рождения, городская, семья неполная, живет с мамой, учится хорошо, занятия без уважительной причины не пропускает, очень активная, старательная, общается только с определенным кругом сверстников ( тоже ребята прилежно учащиеся). Досуг проводит гуляя с друзьями
17	Л. В	1996 года рождения, иногородняя, живет в общежитии, семья неполная (только мама), отличница, староста группы, очень активная, улыбчивая, расположен в общении, состоит в совете общежития, отношения со сверстниками хорошие, не конфликтная.
18	А	1996 года рождения, иногородняя, из полной семьи, отлично учиться, не прогуливает учебу, состоит в совете общежития, хорошие отношения со сверстниками и воспитателем общежития, аккуратная, чистоплотная, занимается танцами, активистка техникума.
19	Х	1996 года рождения, городская ,живет с родителями, не прогуливает, хорошо учиться, очень добрая и отзывчивая, со сверстниками общается хорошо, является старостой группы. Ходит на танцы
20	Г. В	1996 года рождения, иногородняя, из полной семьи, живет в общежитии, отличница, отношения с группой хорошие, активистка, спокойная, в свободное время читает книги

## Приложение Б

### Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В.Овчарова)

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы).

**Инструкция:** ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность. Ответы могут быть 5 видов:

«очень сильно повлияло» - 5 баллов;

«сильно повлияло» - 4 балла;

«средне повлияло» - 3 балла;

«слабо повлияло» - 2 балла;

«никак не повлияло» - 1 балл.

Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

#### 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	

### **Обработка данных:**

Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии - ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация - это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

## Приложение В

**Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов  
А.А Реан и В.А Якунин в модификации Н.Ц. Бадмаевой.**

**Шкалы:** учебные мотивы – коммуникативные, избегания, престижа, профессиональные, творческой самореализации, учебно-познавательные, социальные мотивы

### Инструкция к тесту

Оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной

### Тест

Вопрос	Ответ
1. Учусь, потому что мне нравится избранная профессия.	
2. Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.	
3. Хочу стать специалистом.	
4. Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности.	
5. Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии.	
6. Чтобы не отставать от друзей.	
7. Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания.	
8. Потому что хочу быть в числе лучших студентов.	
9. Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в институте.	
10. Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми.	
11. Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого.	
12. Необходимо окончить институт, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке.	
13. Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу.	
14. Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива	
15. Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих	
16. Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной обеспеченности в будущем.	

17. Успешно учиться, сдавать экзамены на «4» и «5».	
18. Просто нравится учиться.	
19. Попад в институт, вынужден учиться, чтобы окончить его.	
20. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.	
21. Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы.	
22. Чтобы приобрести глубокие и прочные знания.	
23. Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности.	
24. Любые знания пригодятся в будущей профессии.	
25. Потому что хочу принести больше пользы обществу.	
26. Стать высококвалифицированным специалистом.	
27. Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью.	
28. Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей.	
29. Быть на хорошем счету у преподавателей.	
30. Добиться одобрения родителей и окружающих.	
31. Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой.	
32. Потому что знания придают мне уверенность в себе.	
33. Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебное положение.	
34. Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметь преимущество перед другими.	

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 7, 10, 14, 32.

Шкала 2. Мотивы избегания: 6, 12, 13, 15, 19.

Шкала 3. Мотивы престижа: 8, 9, 29, 30, 34.

Шкала 4. Профессиональные мотивы: 1, 2, 3, 4, 5, 26.

Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27, 28.

Шкала 6. Учебно-познавательные мотивы: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.

Шкала 7. Социальные мотивы: 11, 16, 25, 31, 33.

**При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.**

- коммуникативные мотивы (связаны с потребностями в общении);
- мотивы избегания неудач (связаны с осознанием возможных неприятностей, неудобств, наказаний, которые могут последовать в случае невыполнения деятельности);
- мотивы престижа (связаны со стремлением получить или поддержать высокий социальный статус);
- профессиональные мотивы (связаны с желанием получить необходимые знания и навыки в выбранной профессиональной области, стать квалифицированным специалистом);
- мотивы творческой самореализации (связаны со стремлением к более полному выявлению и развитию своих способностей и их реализации, творческим подходом к решению задач);
- учебно-познавательные мотивы (связаны с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения; овладение новыми знаниями, учебными навыками; так же интерес к приемам самостоятельного приобретения знаний, к способам саморегуляции учебной работы, рациональной организации собственного учебного труда; отражают стремление студентов к самообразованию, направленность на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний);
- социальные мотивы (связаны с различными видами социального взаимодействия студента с другими людьми; также к социальным мотивам относятся мотивы, выражающиеся в стремлении занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить авторитет).

## Приложение Г

### Тест смысло жизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)

Является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым в 1986-1988 годах.

<p><b>Инструкция:</b> Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, верны).</p>	<p>ФИО _____</p> <p>_____</p> <p>Пол _____</p> <p>Возраст _____</p> <p>Образование _____</p> <p>_____</p>
--	---

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие

6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, тоя бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил свою жизнь так же как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.

15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь неподвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

### Обработка:

1. Цели в жизни Придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале при общем высоком ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним и вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.
2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально

насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна ее прожитая часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
4. Локус контроля - Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.
5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

6.

**Для подсчета баллов пункты переводятся**

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 : 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 : 2, 5, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 20.

После этого баллы суммируются.

**Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;**

Субшкала 1 (Цели) – 3,4,10,16,17,18

Процесс – 1,2,4,5,7, 9.

Результат – 8,9, 10,12,20.

Локус контроля-Я – 1,15,16,19.

Локус контроля – жизнь – 7,10,11,14,18,19.

## Приложение Д

### Результаты методики «Мотивы выбора профессии» Р.В.Овчаровой

№/Исследуемые		Ведущие мотивы выбора профессии
1	П	Внутренние индивидуально значимые
2	К	Внутренние индивидуально значимые
3	Е	Внутренние индивидуально значимые
4	Д	Внутренние социально значимые
5	Д	Внутренние индивидуально значимые
6	Ю	Внешние положительные
7	А	Внутренние индивидуально значимые
8	А	Внутренние социально значимые
9	Р	Внутренние социально значимые
10	П	Внутренние социально значимые
11	Д	Внешние отрицательные
12	Д	Внешние положительные
13	Н	Внутренние отрицательные
14	А	Внешние положительные
15	М	Внешниеотрицательные
16	К	Внешниеположительные
17	Л.В	Внешниеположительные
18	А	Внешниеотрицательные
19	Х	Внешниеотрицательные
20	Г.В	Внешние положительные

## Приложение Е

### Результаты исследования шкал учебно-профессиональной мотивации у студентов

№	Исследуемые	Диагностика учебной мотивации.(А.А.Реан И В.А.Якунин, Модификация Н.Ц.Бадмаевой)
1	П	Преобладают социальные мотивы
2	К	Преобладает коммуникативные мотивы
3	Е	Преобладает учебно-познавательная мотивация
4	Д	Преобладает социальные мотивы
5	Д	Преобладает социальные мотивы
6	Ю	Преобладает учебно-познавательная мотивация
7	А	Преобладает социальные мотивы
8	А	Преобладает профессиональная мотивация
9	Р	Преобладает профессиональная мотивация
10	П	Преобладает профессиональная мотивация
11	Д	Преобладает социальные мотивы
12	Д	Преобладает учебно-познавательная мотивация
13	Н	Преобладает мотивы избегания
14	А	Преобладает профессиональная мотивация
15	М	Преобладает учебно-познавательные мотивы
16	К	Преобладает учебно-познавательные мотивы
17	Л.В	Преобладает профессиональная мотивация
18	А	Преобладает профессиональная мотивация
19	Х	Преобладает учебно-познавательная мотивация
20	Г.В	Преобладает учебно-познавательная мотивация

Субшкалы смысложизненных ориентаций у каждого студента

№	Исследуемые	Шкала 1 Цели в жизни	Шкала 2 Процесс жизни	Шкала 3 Результативность жизни	Шкала 4 Локус контроля -Я	Шкала 5 Локус контроля -жизнь	Общий показатель жизненных ориентаций
1	П	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Признает свою жизнь более имение насыщенной	Есть осознание прожитой жизни, насколько она продуктивна	Представление о себе как о сильной личности, обладающие достаточной свободой выбора, что бы построит свою жизнь в соответствии с планируемыми целями	В силе повлиять на ту или иную жизненную ситуацию	Находится на среднем уровне
2	К	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Процесс жизни воспринимает как интересный	Неудовлетворенность частью прожитой жизни	Обладает свободой выбора, построит свою жизнь в соответствии со своими целями	Контроль своей жизни, свобода в принятии решений	Находится на низком уровне
3	Е	Есть определенность, направленность и временная перспектива	Воспринимает процесс жизни эмоционально насыщенным и наполненным	Неудовлетворенность частью жизни	Сильная личность, обладает свободой выбора, построит свою	Фатализм, убежденность в том что жизнь неподвластна	Находится на среднем уровне

			М СМЫСЛОМ		жизнь в соответствии со своими целями	сознательному контролю	
4	Д	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Неудовлетворенность своей жизни в настоящем	Неудовлетворенность прожитой частью жизни	Представления о себе как о сильной личности, построенные жизни в соответствии со своими целями	Убежден в том, что человеку не дано контролировать свою жизнь, свободно выбрать решения	Находится на низком уровне
5	Д	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Процесс жизни воспринимается как интересный	Нет удовлетворенности самореализацией	Я хозяин своей жизни	Контроль своей жизни, свобода в принятии решений	Находится на низком уровне
6	Ю	Есть осмысленность жизни и направленность на дальнейшую перспективу	Живет сегодняшним днем	Думает что все самое хорошее случилось в прошлом, и оно может придать смысл остатку жизни	Считает себя хозяином жизни	Сам вполне способен контролировать свою жизнь	Находится на среднем уровне
7	А	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Неудовлетворенность своей жизнью в настоящем	Неудовлетворенность прожитой частью жизни	Способен контролировать события в своей жизни	Убежден в том что бессмысленно что-либо загадывать на будущее	Находится на низком уровне
8	А	Целеустремленны. Есть направленность в жизни и перспектива	Признак неудовлетворенности в своей жизнью в настоящем. целенаправленность на будущее	Неудовлетворенность прожитой частью жизни	Представления о себе, как о сильной личности	Свободно принимает решения и управляет своей жизнью	Находится на высоком уровне

9	Р	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Признает свою жизнь более имение насыщенной	Есть осознание прожитой жизни, насколько она продуктивна	Обладает свободой выбора, построит свою жизнь в соответст вии со своими целями	Фатализ м, убежден ность в том что жизнь неподвла стна сознатель ному контролю	Находи тся на средне м уровне
10	П	Есть осмысленн ость жизни и направленн ость на дальнейшу ю перспектив у	Неудовлетво ренность совей жизнью в настоящем	Нет ощущения в прожитой продуктивно й жизни	Уверенно сть в контроле событий в своей жизни	Контроль своей жизни , свобода в принятии решений	Находи тся на средне м уровне
11	Д	Есть осмысленн ость жизни и направленн ость на дальнейшу ю перспектив у	Неудовлетво ренность совей жизнью в настоящем	Нет ощущения в прожитой продуктивно й жизни	Уверенно сть в контроле событий в своей жизни	Контроль своей жизни , свобода в принятии решений	Находи тся на средне м уровне
12	Д	Осмысленн ость, направленн ость и временная перспектив а	Интерес к жизни и эмоциональн ая насыщеннос ть	Нет ощущения в прожитой продуктивно й жизни	Уверенно сть в контроле событий в своей жизни	Убежден ие в том, что человеку не дано контроли ровать свою жизнь, свободно выбрать решения	Находи тся на низком уровне
13	Н	Есть осмысленн ость жизни и направленн ость на дальнейшу ю	Процесс жизни воспринимает как интересный	Неудовлетво ренность прожитой частью жизни	Обладает свободой выбора, построит свою жизнь в соответст вии со	Фатализ м, убежден ность в том что жизнь неподвла стна	Находи тся на низком уровне

		перспектив у			своими целями	сознательному контролю	
14	А	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Процесс жизни воспринимает как интересный и эмоционально насыщенным	Считает свою жизнь продуктивной и осмысленной	Представляет себя как сильную личность , достаточная свобода выбора	Сама в праве контролировать свою жизнь	Находится на среднем уровне
15	М	Осмысленность жизни , направленность и временная перспектива	Процесс жизни воспринимает как интересный и эмоционально насыщенным	Удовлетворенность самореализацией	«Я – хозяин своей жизни»	Свободно принимает решения и управляет своей жизнью	Находится на высоком уровне
16	К	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Признает свою жизнь более имение насыщенной	Есть осознание прожитой жизни, насколько она продуктивна	Обладает свободой выбора, построит свою жизнь в соответствии со своими целями	Фатализм, убежденность в том что жизнь неподвластна сознательному контролю	Находится на среднем уровне
17	Л.В	Есть определенность, направленность и временная перспектива	Есть определенность, направленность и временная перспектива	Считает свою жизнь продуктивной и осмысленной	Представляет себя как сильную личность , достаточная свобода выбора	Сама в праве контролировать свою жизнь	Находится на высоком уровне
18	А	Есть осмысленность жизни и направленность на дальнейшую	Живет сегодняшним днем	Думает что все самое хорошее случилось в прошлом, и оно может придать	Считает себя хозяином жизни	Сам вполне способен контролировать свою жизнь	Находится на высоком уровне

		ю перспектив у		смысл остатку жизни			
<b>19</b>	Х	Целеустремленны .Есть направленность в жизни и перспектива	Признак неудовлетворенности в своей жизнью в настоящем.целенаправленность на будущее	Неудовлетворенность прожитой частью жизни	Представления о себе, как о сильной личности	Свободно принимает решения и управляет своей жизнью	Находится на высоком уровне
<b>20</b>	Г.В	Живет сегодняшним и вчерашним днем	Процесс жизни воспринимают как интересный	Неудовлетворенность частью прожитой жизни	Обладает свободой выбора, построит свою жизнь в соответствии со своими целями	Контроль своей жизни , свобода в принятии решений	Находится на среднем уровне

### Программа занятий

#### Занятие 1. Вводное занятие

**Цель:** изучение общих правил поведения на занятиях, общих упражнений, правил посещения и пр.

- Знакомство с педагогом
- Знакомство с темой курса

**Блок упражнений :** Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности, комплекс упражнений способствующий повышению самооценки у молодых людей.

#### Упражнение «Позитивные мысли».

**Цель:** Развитие осознания сильных сторон своей личности.

**Материалы:** Участники садятся в круг на стулья лицом друг к другу.

#### Инструкция и ход упражнения:

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым участникам будет сложно говорить о себе позитивно. В ходе упражнения создается атмосфера помогающая, стимулирующая ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учащихся следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе
- симпатии к себе
- способности относиться к себе с юмором
- выражение гордости собой как человеком
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?

4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### **Упражнение «Учебные дела».**

**Цель:** развивать позитивное отношение к учебной жизни внутри учебного заведения.

**Материалы:** стулья стоящие кругом

### **Инструкция и ход упражнения:**

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих учебных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

### **Упражнение: «Я в своих глазах и в глазах окружающих»**

Повышает самооценку ребят и упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

**Цель:** развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

**Материалы:** ручка, листы бумаги, коробка

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги.

На первом листе – описание того, каким видит себя сам учащийся. Описание должно быть как можно более точным.

На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются.

Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что молодой человек обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. )

### **Упражнение «Еженедельный отчет».**

**Цель:** развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, молодой человек начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят. Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции воспитанников.

### **Занятие 2 «Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».**

**Цель:** ознакомить молодых людей с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

**Время проведения:** 1 час 30 минут.

**Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение.
3. Информационное сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика .»

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

4. **Диалог с группой. Тема диалога.** С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

5. **Упражнение «Первое впечатление».**

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

**6. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».**

Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем молодые люди делятся своим опытом работы в этом направлении.

**7. Упражнение «Комплименты».**

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

**8. Упражнение «Я в общении».**

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

**9. Упражнение «Каков Я?».**

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для себя.	Для родителей.	Для сверстников.

**10. Рефлексия «Я сегодня...».**

Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

**11. Подведение итогов.**

- Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали?

- Что вы возьмете себе на вооружение?

**12.Прощание** . Благодарность за активность ребятам.

### **Занятие 3 «Мое «Я».**

**Цель:** формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

**Время проведения:** 1 час 30 минут.

**Материалы:** ручки, листочки, стулья в кругу, мяч.

#### **Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение.
3. Диалог о пройденном материале на прошлом занятию. Проверка остаточных знаний (кто что вспомнит)

#### **4. Упражнение «Пожелания».\**

Молодые люди высказывают высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Пожелание должно быть коротким. Право слова передается друг другу через мяч. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

#### **5. Игра «Тим-билдинг»**

Убираются стулья, остается максимально пустой и свободный класс.

#### **Инструкция:**

Представьте себе, что мы все - атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

После выполнения задания провести рефлексию:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли объединились с теми, с кем хотели?

#### **6.Упражнение «Заросли».**

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник.

Рефлексия: После выполнения упражнения опрос:

- Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

### **7. Упражнение «Где Я?»**

На доске рисуется лестница. Каждый участник может прицепить магнит со своим именем, которое заранее пишется на листочке, на любую из ступенек. Каждому необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху- самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки- адекватна, от 1 до 4- занижена.

### **8. Подведение итогов проведенного занятия.**

- Что понравилось на занятии?
  - С какими трудностями вы столкнулись или трудностей не было?
9. **Прощание** . Всем спасибо за работу.

## **Занятие 4 Общие правила профессионального этикета**

**Цели:** Познакомить учащихся с правилами профессионального этикета, уважения к коллегам.

### **Материалы**

Карточки с заданиями по культуре приветствия (описание ситуаций).

### **Ход Занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение
3. Упражнение приветствие.

### **Игра «Обмен приветствиями»**

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Психолог дает задания: поприветствуйте друг друга:

- только глазами
- только головой
- только руками
- только словами.

## Игра «Приветственная ситуация»

Учащиеся по очереди вытягивают карточки с заданиями-ситуациями и тут же их выполняют:

- Поздоровайся, если ты заходишь утром в класс, где уже находятся несколько учащихся и педагог;
- Поздоровайся, если встречаешь на улице одноклассника с его родителями;
- Поздоровайся, если встречаешь на улице одноклассника с незнакомым ровесником;
- Поздоровайся, если встречаешь знакомого, с которым уже сегодня здоровался;
- Поздоровайся, если на выходе из учебного заведения встречаешь кого-то из знакомых первый раз за день;
- Поздороваться, если опоздал и хочешь войти в учебную аудиторию;
- Поздороваться если ты пришел к клиенту;
- Поздороваться, если клиент пришел к вам;
- Поздороваться с группой клиентов;
- Поздороваться с компанией куда входит одноклассник, педагог, и клиент;
- Поздороваться если вы входите в аудиторию, где уже есть несколько одноклассников, но нет педагога.

Участники могут выбирать партнеров по своему усмотрению. После каждого проигрывания проходит обсуждение. Ситуации могут быть предложены самими участниками. Как вариант для обсуждения можно предложить описание «неправильных ситуаций».

Психолог задает вопросы для обсуждения:

- *Какие приветствия вы чаще всего используете?*
- *Какие приветствия используете реже и почему?*
- *Правильно ли то, что первым здоровается тот, кто лучше воспитан?*

**4. Диалог о профессионализме.** Диалог в группе, обсужден мнений учащихся по вопросам:

- Что входит понятие профессионал
- Как узнать профессионала
- Как относиться к профессионалам.
- Профессионалом в какой сфере можно быть

- Какие необходимы знания, практические умения, что бы человека можно было назвать профессионалом
- В каком возрасте можно стать профессионалом
- Профессионал и профессиональное обучение , это связанные понятия, полярные, параллельно существующие. Обсудить соотношение этих понятий.
- Профессиональные практические и теоретические знания
- В каком виде деятельности можно получить профессиональные знания практические, а в каком виде профессиональные знания теоретические
- С какого момента человека можно назвать: учащимся, обладающим профессией, профессионалом.

Подведение итогов диалога. Выделить главные тезисы к которым пришли в ходе обсуждения.

### **5. Упражнение «Умение вести беседу»**

**Цель:** Познакомить учащихся с правилами ведения беседы. Формировать навыки ведения беседы.

**Материалы:** Карточки с заданиями по культуре беседы.

**Психолог.** *Объединитесь в группы по 2—3 человека, придумайте тему и побеседуйте.*

Если участники затрудняются в выборе темы для беседы, можно предложить следующие: «Мои планы на каникулы», «Интересный фильм», «Моя любимая игра», «Музыкальная группа» и др.

После игры проводится обсуждение:

- Смогли ли вы услышать друг друга?
- Перебивали ли вы друг друга или реагировали кивком головы, поддакиванием и пр.?
- Как смотрели собеседники друг на друга?
- Интересна ли была беседа партнерам или нет?
- Использовались ли намеки?
- Кто из собеседников говорил больше?

Рефлексия: Психолог задает вопросы для обсуждения:

- *Можете ли вы сказать о себе, что умеете вести беседу?*
- *Нужно ли этому учиться?*
- *Что для этого нужно? (Только ли книжка об этикете?)*
- *Что можно сказать о человеке, понаблюдав, как он ведет беседу?*

6. Окончание занятия. Подведение итогов
7. Прощание

### **Занятие 5 Встреча с профессионалом, Игра 100 вопросов взрослому**

**Цель:** познакомить учащихся с настоящим профессионалом. Представить профессионала (мастера) не просто, как человека наученного профессии, а как комплексную, интересную личность.

**Материалы:** стулья в круг, в центре стоит один круг на крутящейся основе, что бы сидящий на нем человек мог поворачиваться отвечая на вопросы к человеку который эти вопросы задает.

#### **Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение
3. Составление я-концепции (вспоминаем 1-2 занятие)

**Упражнение «Каков Я?».** Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?»

Что я уже умею			Чему предстоит научиться		
Для себя.	Как профессионал	Как ученик	Для себя.	Как профессионал	Как ученик

4. Игра «100 вопросов взрослому»

**Правила игры:** на протяжении 40 минут учащиеся обстреливают взрослого вопросами из любой сферы. Задача педагога чуть корректировать идущий диалог, направляя его в сторону личного развития профессионала, и профессиональных навыков.

Каждый учащийся может задать неограниченное количество вопросов, но минимум 5-ть. За соблюдением объема заданных вопросов следит педагог, В том случае если диалог заходит в тупик, вопросы задает педагог. «Взрослый» имеет право не ответить на любые три вопроса. Просто сказав- «Позвольте мне не отвечать на этот вопрос».

По итогу взрослый выделяет наиболее интересные вопросы и наиболее интересного собеседника. По категориям: личный вопрос, профессиональный вопрос, вопрос развития, вопрос – задуматься.

Прощание со взрослым.

5. Окончание занятия. Подведение итогов. Рефлексия.
6. Прощание.

### **Занятие 6 Выход на Производство**

**Цель** знакомство с профессионалами в ходе практической деятельности.

Важно что бы профессионалы в занятии 5, и в занятии 6 были представителями различных областей. Умели хорошо вести диалог, были общепризнанными авторитетами в своей профессии. Обладали характеристиками как профессионала, как и разносторонней личности.

**Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение
3. Экскурсия по предприятию
4. Диалог с представителем (того кого сможет выделить производство) по принципу 100 вопросов взрослому, в сокращенной форме (зависит от выделяемого производством времени)
5. Рефлексия. (+/-, важные моменты, характерные моменты для конкретно этого производства)
6. Прощание

### **Занятие 7 Культурное развитие (Посещение музея)**

**Цель:** Осознание исторической значимости, масштабности, научной и технической разработанности сферы.

**Материалы:** выбор музея по профессиональной сфере учащихся.

В том случае, если посещение профессионального музея не возможно, то в качестве рекомендации следует посетить любой из музеев:

- Музей-Усадьба Сурикова (г.Красноярск, ул .Ленина, 98)
- Музей Кинематографии (г.Красноярск, ул. Пролетарская, 153)

**Ход занятия:**

1. Проведение экскурсии
2. Еженедельное упражнение
3. Рефлексия(+/-, что следует взять себе на заметку)
4. Прощание

**Занятие 8 Сила воли**

**Цель.** Создание положительной мотивации ; освоение приемов самодиагностики.

**Материалы:** бланки «круг воли» , цветные карандаши,

**Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение
3. **Упражнение 1 «Это мое имя»**

Молодым людям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя.

После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

**Упражнение 2 «Круг воли».** (Н. А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 209). Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф. И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность
5. Целенаправленность
6. Инициативность
7. Выдержка
8. Дисциплинированность

### **Упражнение 3. Части моего «Я».**

**Материалы:** Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Психолог предлагает молодым людям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Молодые люди обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

### **Упражнение 4 «Учимся расслабляться»**

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

4. Рефлексия.
5. Прощание

### **Занятие 9. Трата времени ,экономия времени.**

**Цель:** Осознание течения собственного времени; развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

#### **Ход занятия**

1. Ритуал приветствия
2. Еженедельное упражнение
3. Выполнение комплекса упражнений

#### **Упражнение 1. «Представление о времени»**

Молодым людям предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой они находятся на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Обсуждение в группе:

- Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом?
- Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов?
- Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

#### **Упражнение 2 «Чувство времени»**

Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза. Молодые люди делятся на три подгруппы: тех, кто открыл глаза раньше, чем закончилась минута; тех, у кого течение времени совпадает с часами, и тех, у кого минута тянется дольше, чем 60 секунд. Подгруппы расходятся в разные углы комнаты и стараются определить общие для них ощущения, когда они сидели с закрытыми глазами.

Обсуждение:

- Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека?
- Зависит ли оно от его личностных свойств?
- В каких общих случаях время тянется как «резина», а в каких летит, как ракета?
- Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

#### **Мини-лекция «Правила гармоничного распределения времени»**

Время — характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда происходят неполадки с выделением времени на что-либо, это свидетельствует о том, что вы не находитесь здесь и сейчас, а где-то витааете. Если вы оторваны от физического мира, у вас пропадает связь со временем: вы будете его терять, хронически ощущать его недостаток, везде опаздывать и не выполнять обещания. Каждый раз, когда речь идет о нехватке времени, подразумевается неуверенность в собственной силе. Чтобы не происходило неприятностей с окружающими, нужно правильно и реально распределять свое время.

Существуют правила гармоничного распределения времени. Очень полезно не только ознакомиться с ними, но и применять их в жизни.

**Первое правило.** Определение относительной важности дела (принцип Парето — итальянского социолога и экономиста).

Принцип подразумевает соотношение 80:20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20 % времени, вы получите 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге вы получите 20 % удовлетворения.

Как же отличить главное дело от не очень главного? Сейчас вам предстоит найти ответ на этот вопрос».

Не стоит вмешиваться в спор. Если подростки все-таки не придут к общему решению, можно им подсказать. Главным считается то дело, которое нельзя откладывать на потом, так как последствия неразрешенной проблемы окажутся крайне негативными. Можно показать это на жизненных примерах.

**Второе правило.** Умение трезво рассчитывать свои силы и время.

Подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для решения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3. Например, если вы считаете, что сочинение вы можете написать за 30 минут, умножьте это число на 3 и получите точные временные затраты. Приведите примеры, когда вы не успевали сделать задуманное».

Необходимо выбрать несколько примеров и посчитать вместе с участниками реальные временные затраты.

**Третье правило.** Умение давать обещания.

Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу сначала необходимо ответить: "Подожди, я подумаю, смогу ли я выполнить, что ты просишь". Затем нужно проанализировать ситуацию и только после этого дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека или настоящего лидера группы.

Следует проанализировать вместе с учащимися ситуации, когда они, дав обещание, не смогли его выполнить.

- Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.
- Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори "нет", если не сможешь справиться с чем-либо.
- Предлагай компромисс, бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе: "Молодец!", если сдержал слово».

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 10. Жизненные план действий.**

**Цель:** Создание плана действий для достижения жизненных целей.

**Ход занятия:**

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение
3. Выполнение комплекса упражнений:

В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди — это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

#### **Упражнение 1. «Цели и дела»**

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

- Трудно ли было составить план действий?

- Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

### **Упражнение 2 «Закончи предложения»**

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

Обсуждение:

- С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение?

- Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У учащихся могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

### **Упражнение 3 «Волшебная подушка»**

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Не следует усаживать молодых людей на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»?
- Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания?
- Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

### **Упражнение 4 «Четыре сферы»**

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы

сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Обсуждение

- Что вы выяснили для себя?
- В чем нашли для себя главное?
- Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился

план действий?

У учащихся могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Рефлексия.

Прощание

### **Занятие 11. Заключительное.**

**Цель:** Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Еженедельное упражнение.
3. Выполнение комплекса упражнений:

#### **Упражнение 1. «Должен или выбираю»**

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор.

Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить на учебу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от "я должен" к "я хочу" означает что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору». Обсуждение В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

### Упражнение 2 «Чемодан в дорогу».

Защита домашнего задания.

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

- Что ребята положили в «чемодан»?

- Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

### **Упражнение 3 «Я - подарок человечеству»**

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

### **Подведение итогов:**

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы придти на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Молодые люди высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

В завершение можно сделать групповую фотографию на память.