



Комитет образования ЕАО
Областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

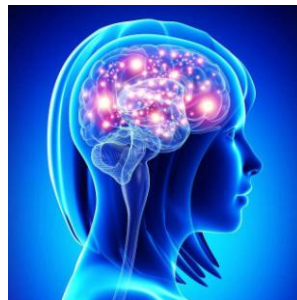
Рассмотрено на заседании ПЦК
(протокол № _____ от _____)
Председатель ПЦК _____

Утверждено
Директор ОГПОБУ
«Политехнический техникум»
М.Б.Калманов _____

Методическая разработка для психологов, преподавателей СПО

«Мотивация учебной деятельности»

Учебные методические рекомендации



Разработчик(и):

Кухарь Т.В.,
психолог техникума

Биробиджан
2015

Учебная методическая разработка содержит теоретический материал по теме «Мотивация учебной деятельности», позволяет познакомиться с работой психолога ОУ, преподавателя, классного руководителя, куратора группы. В данном методическом материале рассматриваются вопросы адаптации студентов в ОУ, мотивации к обучению, к получению профессии. Методическая разработка состоит из теоретического материала и демонстрирует практический опыт работы психолога и преподавателей техникума: содержит практические задания и советы.

Методическая разработка будет интересна преподавателям СПО, психологам, кураторам групп.

Содержание

1. Введение.....	4
2. Влияние мотивации учебной деятельности на адаптацию личности.....	5
3. Учебная деятельность студентов и ее мотивация.....	9
4. Способы повышения мотивации учебной деятельности.....	19
5. Заключение.....	22
6. Литература.....	24
7. Приложение 1. План работы по формированию мотивации обучения.....	25
8. Приложение 2 «Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной».....	29
9. Приложение 3 «10 способов повысить уровень мотивации к обучению».....	33
10. Приложение 4 «Упражнения к мотивационному тренингу».....	34

Введение

Деятельность студентов в техникуме с полным основанием можно назвать учебно-профессиональной. А значит, профессиональные мотивы не просто «вклиниваются» в структуру мотивации учения, а становятся ее неотъемлемой частью, взаимодействующей с мотивами учения и формирующей учебно-профессиональную мотивацию.

Мотивация является одним из ведущих факторов успешного обучения. Но особенности этого фактора и его действенность различаются, а именно, на разных этапах учебного процесса, через которые проходит студент. От первого к последнему курсу изменяется и сама учебно-профессиональная деятельность, и ее мотивация.

Специфичным для студентов-первокурсников считается процесс их адаптации к новой ситуации в целом и к учебной деятельности, в частности.

Актуальность данной проблемы связана с тем, что ежегодно тысячи молодых людей начинают учиться в техникумах, но процент отсева по окончании первого года обучения наибольший по сравнению с последующими годами. Неадекватность мотивов учебной деятельности части из этих студентов может быть причиной их неуспеваемости, а значит, совершенствование процесса вузовского обучения может быть направлено и на мотивационно—ориентированное звено учебной деятельности студентов.

Мотивация студентов является одной самых сложных педагогических проблем настоящего. Мотивационными процессами в обучении студентов можно и нужно управлять: создавать условия для развития внутренних мотивов, стимулировать студентов.

Как надо мотивировать студента, чтобы его обучение принесло желаемые эффекты и пользу принесло не только ему а и обществу? Этот вопрос для психологов, педагогов и общества.

Время объективно требует изменения роли и место преподавателя в учебном процессе. Студент должен быть действующим лицом, а

преподаватель – его партнером в обучении и развитии. Учебно-воспитательный процесс должен базироваться на психолого-педагогическом проектировании развития каждого студента, на создании мотивации, на субъектно-субъектные отношения участников обучения.

1. Влияние мотивации учебной деятельности на адаптацию личности.

По мнению К. А. Абульхановой, актуальность проблемы влияния мотивации учебной деятельности на адаптацию, состоит особой необходимостью готовить личность к новым условиям ее жизнедеятельности. Идёт переживание особого периода своей жизни, когда возникает объективная необходимость приспособливаться к новым условиям, связанным с изменениями в привычном круге общения, появлением вида деятельности, а именно учебной. Происходят изменения в отношениях, появляются новые связи и отношения. Все это может стать серьезной психологической проблемой, затрудняющей процесс адаптации студента в новой обстановке. Психологическое изучение мотивации и её формирование - это две стороны одного и того же процесса воспитания мотивационной сферы целостной личности студента. Изучение влияния мотивации на адаптацию личности - это выявление реального уровня и возможных перспектив, зоны ближайшего развития в целом.

Развитый мотив достижения успехов, по мнению А. Н. Леонтьева, является фактором, способствующим успешной адаптации личности к социально-экономическим условиям. Мотив избежания неудачи, напротив, является фактором, препятствующим ходу и результату адаптации. В условиях открытой конкуренции социально адаптированные люди отличаются слабо выраженным мотивом аффилиации, в то время как у менее адаптированных людей этот мотив выражен достаточно сильно. Социально психологическая адаптация не является групповым феноменом, то есть нельзя утверждать, что одни группы в целом лучше, чем другие

адаптируются к социальным условиям. На адаптацию больше влияют индивидуальные психологические качества человека. Определенные личностные качества позволяют личности достичь хороших показателей в процессе адаптации. Отличительной особенностью адаптации к социально-экономическим условиям является построение новых программ взаимодействия с социумом с целью реализации собственной индивидуальности в различных видах деятельности.

Влияния мотивации учебной деятельности на адаптацию, состоит особой необходимостью готовить личность к новым условиям ее жизнедеятельности.

В техникуме проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Вступив в новую социальную обстановку, первокурсник начинает обостренно воспринимать окружающий мир, у него перестраивается весь эмоциональный фон. Не все способны успешно справиться с такими изменениями, некоторые подростки включают защитную реакцию и начинают вести себя так, будто мир должен подчиняться одному ему. Чаще всего учеба отодвигается на второй план, и студент пытается утвердиться в новом коллективе и заработать положительную репутацию.

Трудности периода адаптации:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
4. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Адаптация первокурсников в техникуме происходит по-разному. Так, у одних студентов адаптация длится недолго, они быстро и легко добиваются хороших успехов, самочувствие у них при этом существенно не меняется.

Другие, после перестройки психики и поведения, осваивают программу обучения. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается, сопровождается ухудшением самочувствия, снижением физических и психологических возможностей. Нарушения психологического характера не способствуют становлению личности и приводят к отчислению из ОУ по нежеланию учиться.

Процесс адаптации первокурсников может сопровождаться:

- Повышенным уровнем тревоги;
- Агрессивным поведением;
- Неуверенным поведением;
- Соперничеством в группе;
- Конфликтным поведением

С целью создания условий для успешной и быстрой адаптации студентов первого курса в начале учебного года составляется план мероприятий и проводится определенная работа: знакомство с группами, анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников; проводятся социально-психологические мероприятия по адаптации студентов; заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников. (Приложение 1)

Проводимая работа в целом позволяют создать ряд условий для работы студентов в процессе адаптации к обучению в техникуме. А именно, успешно пройти период адаптации к новым условиям, требованиям, нормам социального окружения, к будущей профессии для последующей эффективности образовательного и воспитательного процесса. В конце второго полугодия педагог-психолог проводит анализ уровня адаптации студентов – первокурсников. От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера, личностное развитие будущего специалиста и его здоровье.

В рамках обобщающего контроля в группах первого и второго курсов была проведена диагностика мотивации обучения студентов. Проследим как полученные результаты можно и нужно использовать в своей работе.

Подводя итоги, с учетом результатов 1 и 2 курсов можно сделать вывод что:

- стремятся приобрести знания, проявляют любознательность в высокой степени 58,5% студентов, мотивация средне развита у 28% студентов, низкая заинтересованность в приобретении знаний у 13,4% студентов техникума.

- проявляют стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества 19% студентов, мотивация средне развита у 51% студентов, мотивация слабо развита у 28% студентов, мотивация в овладении профессии отсутствует у 8% студентов техникума.

- стремятся получить диплом 19%, средняя мотивация у 37% студентов, низкая мотивация у 33% студентов, отсутствует мотивация у 11 %.

Анализируя результаты диагностики, надо сказать о том, что всего 19 % студентов проявляют стремление овладеть профессиональными знаниями, сформировать профессионально важные качества и стремятся получить диплом. И поэтому одной из главных задач мастеров и преподавателей нашего техникума является развитие мотивов, связанных с освоением профессии, содержанием обучения и процессом обучения. Коллективу необходимо работать над формированием потребности в учебной деятельности у студентов и получении диплома по своей профессии.

Со студентами в техникуме проводятся упражнения мотивационного тренинга направлены на развитие мотивации достижения и интереса к учебной деятельности, на формировании у студентов "чувства причастности" к тому делу, которое они выполняют. Это чувство складывается из следующих компонентов:

- постановка реалистичных, но недостаточно трудных целей;

- адекватная самооценка, знание своих сильных и слабых сторон;
- вера в эффективность собственной деятельности;
- получение обратной связи о достижении цели;
- переживание ответственности за свои действия и их последствия;
- развивает способность к самомотивированию (человек приобретает умение вдохновлять и побуждать самого себя к действию). Приложение

2. Учебная деятельность студентов и ее мотивация

Одним из внутренних условий социализации человека является учение. В процессе взаимодействия и установления единства человека с внешним, изменяющимся миром изменяется его поведение, вырабатываются новые формы деятельности и психические свойства, активно формируются умственные действия. Это и есть учение, основным содержанием которого является усвоение - приобретение общественно-исторического опыта, воспроизведение его в формы индивидуальной субъективной деятельности. Усваиваются в ходе учения не только знания, умения и навыки, но и отношения - между людьми, к людям, к творчеству, природе.

Формой деятельности, в условиях которой совершается учение, является учебная деятельность. Личность является и объектом, и субъектом этой деятельности.

Основной целью и результатом учебной деятельности является изменение самого студента, его личности, его психологической сферы; основным содержанием усвоение знаний, умений и навыков, научных понятий и обобщенных способов деятельности .

В структуре учебной деятельности прослеживается, по мнению Эльконина Д.Б., Давыдова В.В., три основных компонента: мотивационно-побудительный, операционально-действенный и контрольно-оценочный.

Важным компонентом учебной деятельности выступает учебная задача. Более близкую характеристику можно дать путем ее сравнения с конкретно-

практической задачей. Так, при решении практической задачи студент как субъект добивается изменения объекта своего действия. Результатом такого действия становится некоторый измененный объект. При решении учебной задачи учащийся также производит своими действиями изменения в объектах или в представлениях о них, однако его результат изменение в самом действующем субъекте. Учебная задача может считаться решенной только тогда, когда произошли заранее заданные изменения в субъекте.

Различие практических и учебных задач позволило Эльконину Д.Б. поставить вопрос о содержании учебной задачи. Решение учебной задачи направлено на усвоение или овладение учащимися способами действий. Иногда способом действий называют отдельный прием, иногда совокупность определенным образом связанных приемов, иногда общий метод действий. Он же называет способом действий конкретное действие с материалом, заключающееся в таком его расчленении, которое определяет все последующие отдельные приемы и этапность их осуществления.

Самостоятельное выделение детьми ориентировочной основы предстоящего действия, т.е. его способа, и есть содержание учебной задачи. Итак, существенный элемент учебной задачи - ее цель, содержанием которой служит способ действия.

Следующий компонент учебной деятельности - учебные действия, выполняя которые осваивают предметный способ действия. Независимо от того, как задается способ действия (преподавателем или учащиеся обнаруживают его сами), учебные действия по его освоению начинаются с того момента, когда выделен образец.

Особым компонентом учебной деятельности является контрольно-оценочный. Действие контроля состоит в сопоставлении воспроизводимого действия и его результата с образцом через предварительный образ.

Эльконин Д.Б. придает действию контроля в процессе решения учебной задачи особое значение. По его предположению именно он

характеризует всю учебную деятельность как управляемый самим учащимся произвольный процесс. Произвольность учебной деятельности определяется наличием не столько намерения нечто сделать и желанием учиться, сколько (и главным образом) контролем за выполнением действий в соответствии с образцом.

Кратко охарактеризуем еще один компонент учебной деятельности - оценку студентом степени усвоения. Благодаря действию оценки он определяет, действительно ли им решена учебная задача, действительно ли он овладел требуемым способом действия настолько, чтобы в последующем использовать его при решении многих частных практических задач. Но тем самым оценка становится ключевым моментом при определении, насколько реализуемая учащимся учебная деятельность оказала влияние на него самого как субъекта этой деятельности. В практике обучения именно данный компонент выделен особенно ярко. Однако при неправильной организации учебной деятельности оценка не выполняет всех своих функций.

Такова структура учебной деятельности в ее развернутой и зрелой форме. Однако такой она становится лишь на определенном этапе своего формирования. Наблюдения показывают, что в самом начале своего формирования учебная деятельность школьника далека от этой формы. Иногда в ней ясно выделена только оценка; в некоторых случаях представлены образец и действия контроля. Это зависит от конкретного содержания усваиваемого материала и организации процесса обучения.

Чтобы в процессе преподавания происходило формирование полноценной учебной деятельности, необходимо ее строить в соответствии с имеющимися в ней основными структурными компонентами. Только при таком построении учебной деятельности с самого начала обучения в конце концов может сформироваться сознательная учебная деятельность. Учебная деятельность, проводимая под руководством преподавателя, в процессе

формирования должна превращаться в самостоятельную, сознательную, организованную самим студентом деятельность, т.е. в самообучение.

Учебная деятельность студентов может быть также представлена как функциональный блок состоящий из следующих пяти уровней:

1. уровень отношений между студентами и преподавателями, а также между студентами в ходе совместной деятельности. От межличностных отношений зависят как поведение отдельных участников этой деятельности, так и ее результаты. Кроме того, стиль отношений накладывает отпечаток на психические состояния. В свою очередь, межличностные отношения зависят от особенностей поведения отдельных участников совместной деятельности, от особенностей этой деятельности, от наличного психического состояния. Уже здесь отчетливо видны соподчинение элементов разных уровней и их взаимная зависимость.

2. уровень поведения. Поведение зависит и от места, занимаемого личностью в структуре учебной группы, и от всего прошлого опыта личности, ее ценностных ориентации, от понимания своих сильных и слабых сторон, на основе которых строится своеобразие учебной деятельности. От поведения зависят и психические состояния, и физическое здоровье студентов.

3. уровень непосредственно учебной деятельности, качество которой зависит и от личности студента, и от преимущественных психических состояний, и от межличностных отношений. Но результаты деятельности сами влияют на межличностные отношения и формирование личности, а так же на психические состояния и функциональное состояние организма.

4. уровень психических состояний. Они связаны как с межличностными отношениями, поведением, деятельностью, так и с функциональным состоянием организма.

5. уровень физиологического обеспечения психической деятельности. Функциональное состояние организма зависит от всех обозначенных выше уровней, но от него (хотя и в неодинаковой степени) зависит функционирование всех «надсистем» психических состояний, деятельности, поведения, межличностных отношений.

Специфика образования заключается в том, что учебная деятельность студентов в нем сочетается с другими видами деятельности.

Вербицким А. А. и Бакшаевой Н.А. выделены три базовые формы деятельности и некоторое множество промежуточных между ними. Базовыми выступают собственно учебная (например, лекция, семинар), квазипрофессиональная (деловая игра и другие игровые формы), учебно-профессиональная (научно-исследовательская работа студентов, производственная практика, подготовка дипломного проекта и т.п.) деятельности. Промежуточными служат любые формы -- традиционные и новые, отвечающие специфике целей и конкретного содержания обучения на соответствующем этапе обучения.

В формах собственно учебной деятельности осуществляются главным образом передача и усвоение информации; квазипрофессиональной - моделируются целостные фрагменты производства, их предметно-технологическое и социально-ролевое содержание; в формах учебно-профессиональной деятельности студент совершает действия и поступки, соответствующие нормам собственно профессиональных и социальных отношений специалистов, вступающих в процессе коллективно-распределенного труда в межличностное взаимодействие и общение.

Основной проблемой любого профессионального образования является переход от актуально осуществляемой учебной деятельности студента к усваиваемой им деятельности профессиональной: в рамках одного типа деятельности необходимо "вырастить" принципиально иной. С позиции общей теории деятельности, такой переход идет прежде всего по линии

трансформации мотивов, поскольку именно мотив является конституирующим признаком деятельности. Однако если деятельности учения ревалентны познавательные мотивы, то практической деятельности - профессиональные. Следовательно, переход от учебно-познавательной деятельности студента к профессиональной деятельности специалиста во многом выступает проблемой трансформации познавательных мотивов в профессиональные.

Ю.М. Орлов впервые использовал термин "мотивационный синдром" для обозначения совокупности мотивов, соотнесенных с той или иной потребностью. При этом автор отмечает факт "перекрещивания" мотивов потребности в познании с мотивами достижения, аффилиации, доминирования, позволяющий путем стимулирования одного мотива воздействовать на мотивы других потребностей.

В понимании Вербицкого А. А. мотивационный синдром - это, с одной стороны, способ осмысления мотивационной сферы как системы, в которой представлены и взаимодействуют все мотивационные компоненты: мотивы, цели, интересы, влечения и т.п.; а с другой стороны способ понимания их соотношения и взаимосвязи в мотивационной сфере конкретного субъекта учения. Иными словами, мотивационный синдром выступает единицей анализа этой сферы.

Одними из форм появления мотивационного синдрома выступают познавательные и профессиональные мотивы. Они являются относительно независимыми составляющими единого, более широкого общего - мотивационного синдрома учебной деятельности, отражающего динамику взаимных трансформаций этих мотивов. Содержательное отличие профессионального мотивационного синдрома от познавательного заключено в выраженности ведущих мотивов профессиональных и познавательных соответственно.

Однако ревалентными деятельности учения (социальной по своей сути), не в меньшей мере являются социальные мотивы, тесно взаимосвязанные с познавательными и профессиональными мотивами, отражающими предметный и социальный контекст учебной, профессиональной или любой другой деятельности и обуславливающие поступки ее субъектов. Таким образом, в общем мотивационном синдроме учения представлены познавательные профессиональные и социальные мотивы, взаимообусловленное развитие которых характеризует динамическое движение его деятельности. В состав общего мотивационного синдрома учения входит и множество других, так сказать фоновых, мотивов и их субъективных проявлений.

Взаимодействие познавательных и профессиональных мотивов приводит к последовательным взаимообусловленным изменениям их выраженности и статуса в иерархической организации общего мотивационного синдрома учения, трансформирующегося при переходе от учебной деятельности к деятельности профессиональной.

Экспериментальные исследования Арестовой О.Н. показали, что "развертывание" мотива в деятельности в виде адекватных ему по содержанию целей одна из основных форм регуляции психической деятельности со стороны мотивационных образований. Цель представляет собой осознанное предвосхищение субъектом будущего результата деятельности. Специфика мотивации определяет особенности целей субъекта, их последовательность и содержательные характеристики. Анализ целеобразования как функции мотивации обнаружил существенное влияние мотивов на процесс отбора, оценки и продуцирования целей субъектом.

В частности, в ходе проведения исследований, Арестовой О.Н. выявлены структурирующие влияния мотивации на деятельность испытуемых старшеклассников и студентов разных типов.

Испытуемые с познавательной мотивацией. Для них характерна направленность на получение субъективно нового знания, что является самостоятельным смыслообразующим фактором деятельности. Познавательный элемент присутствует и в деятельности испытуемых всех других групп, но в данной группе он является ведущим. Особенность данного типа мотивации состоит в том, что он связан не только с конечным результатом деятельности, но и с процессом ее осуществления (процессуальный характер мотивации).

У испытуемых с мотивацией достижения деятельность направлена на достижение конечного результата определенного уровня. Такое понимание мотива достижения по содержанию близко теории мотивации достижения Макклеланда. Мотив достижения в отличие от познавательного имеет не процессуальный, а "финальный" (продуктивный) характер. Сам процесс решения задач приобретает значение лишь в силу его соотношения с конечным результатом.

Испытуемые с мотивацией избегания неуспеха демонстрируют наличие специфических особенностей стратегии целеполагания, что подтверждает правомерность рассмотрения тенденции к избеганию неуспеха в качестве самостоятельной мотивационной линии. Стратегия отличается гипертрофированной зависимостью от успешности работы. При успехе испытуемые демонстрируют осторожную стратегию (перестраховка); хронический неуспех ведет к дезорганизации деятельности, приобретающей хаотический, неуправляемый характер [1].

Различные экспериментальные исследования познавательных, профессиональных и социальных мотивов учения студентов показали следующее. Так, Печников А.Н. и Мухина Г.А. обнаружили, что ведущими учебными мотивами у студентов являются "профессиональные" и "личного престижа", менее значимые "прагматические" (получить диплом о высшем образовании) и "познавательные". Правда, на разных курсах роль

доминирующих мотивов меняется. На первом курсе - ведущий мотив "профессиональный", на втором "личного престижа", на третьем и четвертом курсах оба этих мотива, на четвертом еще и "прагматический". На успешность обучения в большей степени повлияли "профессиональный" и "познавательный" мотивы. "Прагматические" мотивы были в основном характерны для слабоуспевающих студентов.

Сходные данные получены и другими авторами. М.В. Вовчик-Блакитная на первом стартовом этапе перехода абитуриента к студенческим формам жизни и обучения в качестве ведущего мотива выделяет престижный (утверждение себя в качестве студента), на втором месте - - познавательный интерес, на третьем месте - - профессионально-практический мотив. Ф.М. Рахматуллина не изучала мотив престижа, а выявляла общесоциальные мотивы (понимание высокой социальной значимости высшего образования), По ее данным на всех курсах первое место по значимости занимал "профессиональный мотив". Второе место на первом курсе было у "познавательного" мотива, но на последующих курсах на это место вышел общесоциальный мотив, оттеснив "познавательный" мотив на третье место, "Утилитарный" ("прагматический") мотив на всех курсах занимал четвертое место; характерно, что от младших к старшим курсам его рейтинг падал, в то время как рейтинг "профессионального" мотива, как "общесоциального", возрастал.

У хорошо успевающих студентов "профессиональный", "познавательный" и "общесоциальный" мотивы были выражены больше, чем у среднеуспевающих, а "утилитарный" мотив у последних был выражен сильнее, чем у первых. Характерно и то, что у хорошо успевающих студентов "познавательный" мотив занимал второе место, а у студентов со средней успеваемостью - третье.

В последние годы усилилось понимание психологами и педагогами роли положительной мотивации к учению в обеспечении успешного овладения знаниями и умениями.

В ходе исследования А.А. Реана были получены любопытные результаты. Протестировав по шкале общего интеллекта группу студентов будущих педагогов и сопоставив данные тестирования с данными об уровне учебной успеваемости, было выявлено, что никакой значимой связи интеллекта с успеваемостью ни по специальным предметам, ни по общеобразовательному блоку дисциплин нет. Этот удивительный факт получил подтверждение и в другом исследовании (В.А. Якунин, Н.И. Мешков). Выявилась еще одна существенная закономерность: оказалось, что сильные и слабые студенты все-таки отличаются друг от друга. Но не по уровню интеллекта, а по силе, качеству и типу мотивационной деятельности. Для сильных студентов характерна внутренняя мотивация: им необходимо освоить профессию на высоком уровне. Они ориентируются на получение прочных профессиональных знаний и практических умений. Что касается слабых студентов, то их мотивы в основном внешние, ситуативные: для таких студентов, в первую очередь, важно избежать осуждения и наказания за плохую учебу, не лишиться стипендии и т.п.

Данные исследований позволяют с уверенностью утверждать, что высокая позитивная мотивация может восполнять недостаток специальных способностей или недостаточный запас знаний, умений и навыков, играя роль компенсаторного фактора, Однако в обратном направлении компенсаторный механизм не срабатывает. Иными словами, каким бы способным и эрудированным не был студент или школьник, без желания и толчка к учебе успехов он не добьется.

Осознав то, какое решающее определяющее значение мотивация имеет для учебной деятельности, исследователи сформулировали принцип

мотивационного обеспечения учебного процесса. А многие специалисты считают, что целенаправленное формирование у учащихся мотивации учебно-трудовой деятельности необходимо. Однако, по мнению А.К. Марковой, управлять формированием мотивов учебной деятельности еще труднее, чем формировать действия и операции. Поэтому, прежде чем формировать учебную мотивацию учащихся, педагогу необходимо ее познать, установить для себя характер реальности, с которой придется иметь дело, найти пути ее адекватного описания.

3. Способы повышения мотивации учебной деятельности

Как же повысить мотивацию студентов? Рассмотрим некоторые способы повышения мотивации у студентов профессиональных учебных учреждений.

Процесс мотивирования студентов преподавателем. Студент — это не школьник, которому можно сказать “так надо”, студенту необходимо объяснить каким образом знания ему пригодятся в будущем. И если преподаватель отвечает в духе “в жизни пригодится”, то обучающийся теряет интерес. Студент приходит в профессиональное учебное заведение не только за знаниями, а и за тем (в большей степени), чтобы стать хорошим специалистом в своей области. Поэтому преподаватель обязан уметь доказать студентам, что его предмет действительно будет полезен в их будущей деятельности.

Стимулирование на результат, а не на оценку. Студента необходимо не только заинтересовать предметом, но и открыть для него возможности практического использования знаний. Для этого можно проводить интегрированные уроки (семинары), на которых прослеживается связь образовательного и специального предметов. Здесь широко используются познавательные мотивы, которые проявляются как ориентация на эрудицию.

Связка студент-преподаватель. Студенту очень важно, чтобы педагог был его наставником, чтобы к нему можно было обратиться за

помощью во время учебного процесса, обсудить волнующие его вопросы (даже, если они отдаленно связаны с темой урока). Преподаватель должен использовать эффективную форму мотивации — укреплять уверенность в собственных силах студента. Чем больше доверяют учащимся, тем охотнее они сотрудничают с преподавателем в процессе обучения.

Уважение к студентам. Какой бы ни был студент, он в любом случае личность, которая хочет к себе соответствующего отношения. Д.Карнеги советует: «...не скупитесь на комплименты, признавайте достоинства (даже не существующие), авансируйте положительные сдвиги. Тогда у вашего воспитанника будет больше возможностей стать таким, каким вы хотите его видеть. Дайте другому то, что вы хотите получить от него».

Заинтересовать их. Все студенты будут с удовольствием посещать занятия, если заинтересовать их своим предметом. Можно создать им такие ситуации на уроках, в которых они могли бы отстаивать свое мнение, принимать участие в обсуждениях, находить несколько вариантов возможного решения поставленной задачи, решать их путем комплексного применения известных им способов решения и т. п.

Использовать метод кнута и пряника. Эффективное средство для повышения мотивации учебной деятельности студентов и их самостоятельности — это введение рейтинговой системы оценки. Знания оценивать в баллах, которые набираются в течение всего периода обучения по тому или иному предмету за разные виды успешно выполненных работ (как самостоятельных и практических, так и аудиторных). Т. е. в самом начале семестра обозначить расширенные возможности перед учащимися, чтобы студент осознавал и понимал, что его отсутствие на лекции или практическом занятии — это минус какой-то определенный балл, а подготовка доклада, выступление на конференции, подготовка презентации и т. д. — плюс столько-то баллов. В итоге учащийся будет замотивирован

конкретными бонусами и преференциями на экзамене и с большей ответственностью отнесется к учебному процессу.

Мотивация личным примером. Интерес учащегося к изучаемому предмету обусловлен не только профессиональностью преподнесения учебного материала, но и личными качествами педагога. Преподаватель, который доброжелательно относится к окружающим, не опаздывает, серьезно и ответственно выполняет свою работу, вовремя проверяет контрольные, самостоятельные и практические работы студентов, ценится ими.

Сдерживание своих обещаний. Нельзя обманывать студентов. Если обещали увлекательную экскурсию или провести интересный тест, соревнование или посмотреть фильм, то не отступать от намеченных целей.

Формирование положительного отношения к профессии. Необходимо подбадривать и одобрять выбор профессии студентов, акцентировать внимание на важных профессиональных компетенциях и специфических вопросах. Самому педагогу нужно уважительно относиться к различным профессиям, по которым учатся студенты образовательного учреждения. Доброжелательный, спокойный тон, положительный, приветливый настрой, залог эффективного труда. Интонации должно быть достаточно, чтобы выделить важное, сделать акцент, заставить задуматься. Если возникают дискуссионные моменты среди представителей различных профессий, педагог-наставник должен уметь разъяснить и убедить каждого в нужности и важности своей специальности. Мы все с детства знаем, что «все профессии нужны, все профессии важны».

Предоставление максимальной свободы выбора студентам. В учебном учреждении бывают дни самоуправления, которые мотивируют учащихся на самостоятельную деятельность. Предложите студентам разработать критерии и форму оценивания своих знаний, форму выполнения индивидуальной самостоятельной работы, тему доклада или

вариант задания, рецензировать ответы своих одноклассников. Каждый человек желает быть причастным к какому-то процессу, осознавать, что его точка зрения принимается во внимание — это повышает мотивацию.

Одобрять успехи студентов, демонстрировать их достижения (например, за хорошее или отличное выполнение работы). Публичная похвала, особенно с описанием достоинств и отличительных особенностей прибавляет студенту уверенности в себе, повышает его внутреннюю мотивацию и желание снова достигать аналогичного результата.

Заинтересованность личным опытом студентов в профессиональной деятельности и их личным мнением по каким-либо вопросам. Интерес педагога к учащимся может быть взаимным. Совместное обсуждение различных вопросов, решение возникших проблем, организация дискуссий и споров, рассмотрение различных ситуационных задач — важные методы не только организации учебного процесса, но и налаживание качественного взаимодействия между педагогом и учащимся.

Перед преподавателями техникума в настоящий момент стоит задача создания таких условий, при которых студенты за короткие сроки смогли бы усвоить максимально возможное количество знаний вместе с приобретением навыков их творческого применения на практике.

Заключение

Основной задачей профессионального учебного учреждения является стимулирование интересов к обучению таким образом, чтобы целью студентов стало не просто получение диплома, а диплома, который подкреплён прочными и стабильными знаниями, опирающимися на практику. Мотивация студентов — это один из наиболее эффективных способов улучшить процесс и результаты обучения, а мотивы являются движущей силой процесса обучения и усвоения материала.

В наш XXI век, доступ к информации не вызывает никаких трудностей, возникает вопрос о том, как мотивировать учащихся профессиональных

учреждений к постоянному изучению материалов и усвоению нужных и полезных знаний. Особую роль для возникновения мотивации оказывает пробуждение интереса к выбранной профессии, отрасли ее исследования. Ответственность за мотивацию студентов к обучению и её повышение принадлежит не только преподавателям и семье, но и обществу. Ведь именно молодые интеллигентные люди являются основой стабильного развития нашей страны, основной движущей силой в этом нестабильном мире.

Правильно сформированная мотивация учебной деятельности может оказывать положительное влияние на протекание процесса адаптации личности в окружающей его среде. Организуя изучение и формирование мотивации, важно не допускать упрощенного их понимания. Изучение не следует рассматривать, как только регистрацию преподавателем того, что лежит на поверхности и бросается в глаза ("хочет" или "не хочет" учиться), а следует строить как проникновение в глубинные закономерности становления студента как личности и как субъекта деятельности. Формирование также неверно понимать как "перекладывание" готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На самом деле формирование мотивов учения - это создание условий для появления внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к учению; осознания их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Изучение и формирование мотивации учения должны иметь объективный характер, и осуществляться в гуманной, уважительной к личности студента форме.

Литература

1. Арестова О.Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания // Вестник МГУ, сер 14 Психология, №4, 1998.
2. Божович Л.И. Психология закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии - 1976. - №6. - с. 45 - 55.
3. Бордовская А.А. Педагогика. - СПб, 2000. - с. 183-200.
4. Вербицкий А.А., Бакшаева Н.А. Проблема трансформации мотивов в контекстном обучении // Вопросы психологии, 1979, №4.
5. Вилюнас В.К. психологические механизмы мотивации человека. - М.: МГУ, 1990.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающегося обучения. - М.: Педагогика, 1986, с.15 - 48.
7. Делеу М.В. Некоторые особенности проявления личностных свойств студентов-первокурсников в условиях адаптации к учебному процессу в ВУЗе. - Кишинев, 1990. - с. 29.
8. Дьяченко М.И., Калндымович А.А. Психология высшей школы. - Минск, 1981.
9. Жданов Р.П. Общие и специально-психологические особенности периода адаптации первокурсников // Специалист, №1, 1993. - с.28.
10. Зимняя И.А., Букуров М.Т., Трофимов Е.М. и др. Адаптация студента как объекта учебной деятельности на начальном этапе обучения. - М., 1989.
11. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Владос, 1997.
12. Коломинский Я.Л. Психология взаимодействия в малых группах. - Минск: БГУ, 1976.
13. Краткий психологический словарь Под ред Петровского Л.В. - М.: Политиздат, 1985. - с. 385.
14. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1985.
15. Лисовицкий В.Г., Дмитриев А.Б. Личность студента. - Л., 1974.

Приложение 1

План работы по формированию мотивации обучения на 2014-2015 учебный год

п/п	Содержание работы	Срок исполнения	Ответств енные
	Организационно-педагогические мероприятия по формированию мотивации студентов к учебной деятельности		
1.1	Педсовет «Качественный анализ вновь принятого контингента. Формирование мотивации учебной деятельности студентов как основное условие успешности обучения»	октябрь	Зам. по УВР Методист
1.2	ИМС «Итоги входного контроля на первом курсе и меры по устранению пробелов в знаниях студентов»	октябрь	Зам. по ООД
1.3	Заседание МО по вопросам формирования мотивации учебной деятельности студентов по учебным дисциплинам и профессиям	октябрь	Методист Председатели МО
1.4	Ежедневный контроль посещаемости, успеваемости и дисциплины в группах	постоянно	Мастера п/о Кл.руководители
1.5	Рейдовые мероприятия в семье студентов	постоянно	Зам. по УВР Мастера п/о Кл.руководители
1.6	Родительское собрание по курсам по итогам первого месяца обучения	октябрь	Зам. по ООД Зам. по УВР Мастера групп
1.7	Отчеты мастеров п/о и классных руководителей по итогам работы за месяц	ежемесячно	Мастера п/о Кл.руководители
1.8	Постоянно действующая выставка книг, брошюр, периодической печати о профессиях, которым обучают в техникуме	В течение учебного года	Зав. библиотекой
2.	Общетехникумовские мероприятия		
2.1	Проведение Дня знаний	сентябрь	Зам. по УВР Педагог- организатор
2.2	Внутри техникума олимпиады по ООД	январь	Зам. по ООД
2.3	Конкурсы профессионального мастерства по профессиям технического и строительного циклов	февраль	Зам. по УПР
2.4	Встреча с ветеранами труда техникума «Равняемся на лучших»	декабрь	Зам. по УВР Педагог- организатор
2.5	Организация работы кружков художественной самодельности и технического творчества, факультативов, спортивных секций, клубов по	Сентябрь- октябрь	Зам. по УВР Педагог- организатор

	интересам. Составление графика их работы		
2.6	Конкурс художественной самодеятельности в группах 1,2,3 курсов	март	Зам. по УВР Педагог-организатор мастера групп
2.7	Подготовка к проведению областных спортивных мероприятий: - спартакиада по военно-прикладным видам спорта - фестиваль спорта	Февраль май	Руководитель физ. воспитания Мастера групп
3.	Формирование мотивации обучения на 1 курсе		
3.1.	Экскурсия по техникуму	сентябрь	Мастера групп кл.руководитель
3.2	Знакомство с Едиными требованиями к студентам	сентябрь	Зам.по УВР Мастера групп
3.3	Классный час «Введение в профессию»	сентябрь	Мастера п/о, кл.руководитель
3.4	Анкетирование с целью выявления степени мотивации студентов к получению профессии	октябрь	Педагог-психолог Мастера п/о
3.5.	Вовлечение первокурсников во внеурочную деятельность: кружки, факультативы, спортивные секции		Зам. по УВР Зам. по ООД Преподаватели
3.6	Проведение Дня первокурсника	октябрь	Зам.по УВР, педагог-организатор
3.7	Организация внутригрупповых мероприятий по формированию и развитию коллектива: - выборы актива группы - распределение поручений - совместное планирование внеурочной деятельности группы - проведение совместных выходов на природу, спортивные мероприятия, в кино, филармонию, музеи и т.д.	Октябрь В течение учебного года	Мастера групп кл.руководитель
3.8	Тематические часы общения «За чашкой чая»	периодически	Мастера групп, кл.руководители воспитатели
3.9	Проведение Дней именинника	1 раз в месяц	Мастера групп, кл.руководители воспитатели
3.10	Проведение товарищеских встреч и спортивных соревнований по видам спорта	По отдельному графику	Руководитель физ. воспитания Мастера групп
3.11	Экскурсии на предприятия. учреждения, организации	Сентябрь-октябрь	Мастера групп Преподаватели спецдисциплин
3.12	Групповые собрания по результатам успеваемости, посещаемости, дисциплины за	постоянно	Мастера групп, кл.руководители

	неделю, месяц		
4.	Формирование мотивации обучения на 2 курсе		
4.1	Групповые собрания по результатам успеваемости, посещаемости, дисциплины	ежемесячно	Мастера групп, кл.руководители
4.2	Оказание индивидуальной помощи слабоуспевающим студентам	В течение учебного года	Преподаватели
4.3	Проведение олимпиады по ООД	Январь	Зам. по ООД
4.4	Конкурс профессионального мастерства по группам	февраль	Зам. по УПР Мастера групп
4.5	Групповые собрания по результатам успеваемости, посещаемости, дисциплины за неделю, месяц	постоянно	Мастера групп, кл.руководители
4.6	Экскурсии на профильные предприятия, учреждения, организации	Сентябрь-октябрь	Мастера групп Преподаватели спецдисциплин
4.7	Товарищеские встречи, соревнования по видам спорта	По отдельному графику	Каменский Р.Б. Мастера групп
4.8	Тематические классные часы, часы общения, Дни именинника, экскурсии на природу, способствующие сплочению коллектива	ежемесячно	Мастера групп, кл.руководители
4.9	Встреча со специалистами Центра занятости населения «Особенности трудоустройства несовершеннолетних»	май	Зам. по УВР Мастера групп, кл.руководители
4.10	Организация самостоятельной внеаудиторной работы студентов по учебным дисциплинам и МДК	В течение учебного года	Преподаватели
5.	Формирование мотивации обучения на 3 курсе		
5.1	Малый педсовет «Предварительные итоги успеваемости за весь курс обучения»	октябрь	Зам. по ООД
5.2	Консультация «Как готовиться к защите письменных экзаменационных работ»	октябрь	Зам. по УПР
5.3	Встреча со специалистами службы занятости населения ЕАО «Востребованность профессий, полученных в училище, на рынке труда ЕАО»	октябрь	Зам. по УПР Мастера групп
5.4	Фотовыставка «Мой путь в профессию» (к выпускному вечеру)	январь	Зам. по УВР Педагог-организатор
5.5	Выпускной вечер	январь	Заместители директора по УПР, ООД, УВР
6.	Работа общежития по формированию мотивации обучения		
6.1	Создание жилищно-бытовых условий для проживания в общежитии	К началу учебного года	Зав. общежитием воспитатели

6.2	Проведение смотра-конкурса на лучшую комнату	Декабрь май	Зав. общежитием
6.3.	Проведение культурно-массовых и досуговых мероприятий	В течение учебного года	Зав. общежитием Педагог- организатор Воспитатели
6.4	Организация работы тренажерного зала для занятий тяжелой атлетикой	В течение учебного года	Руководитель физ. воспитания Воспитатели
6.5.	Рейды по проверке жилищно-бытовых условий и санитарного состояния в общежитии. Принятие мер по их улучшению	В течение учебного года	Зам. по УВР Зав. общежитием
6.6	Обеспечение условий для учебной деятельности (подготовка домашних заданий, рефератов, др.)	В течение учебного года	Зав. общежитием воспитатели

Заместитель директора по УВР

Приложение 2

Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

При создании данной методики автор использовала ряд других известных методик. В ней имеются три шкалы: «Приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «Овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «Получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов). В опросник, для маскировки, автор методики включила ряд фоновых утверждений, которые в дальнейшем не обрабатываются.

Опросный лист

Факультет Курс Группа
Фамилия..... Имя
Дата заполнения

Инструкция: Отметьте ваше согласие знаком «+» или несогласие знаком «-» со следующими утверждениями.

1. Лучшая атмосфера занятий – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы бы хотели избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки).
15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.
19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на потом.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

22. Я твердо уверен, что моя профессия дает мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.
24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться? Напиши ответ рядом.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей профессией.
32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.
35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончателен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отставать от них.
45. Чтобы убедить в чем – либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора.

Обработка и интерпретация результатов КЛЮЧ к опроснику

Шкала «Приобретение знаний»

- за согласие («+») с утверждением по п. 4 проставляется 3,6 балла; по п. 17 – 3,6 балла; по п. 26 – 2,4 балла;
 - за несогласие («-») с утверждением по п. 28 – 1,2 балла; по п.42 – 1,8 балла.
- Максимум – 12,6 балла.

Шкала «Овладение профессией»

- за согласие по п. 9 – 1 балл; по п.31 – 2 балла; по п.33 – 2 балла; по п.43 – 3 балла; по п.48 – 1 балл и по п. 49 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

Шкала «Получение диплома»

- за несогласие по п. 11 – 3,5 балла;

- за согласие по п. 24 – 2,5 балла; по п. 35 – 1,5 балла; по п. 38 – 1,5 балла и по п. 44 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

Вопросы по п. 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

(А.А.РЕАН И В.А.ЯКУНИН, МОДИФИКАЦИЯ Н.Ц.БАДМАЕВОЙ)

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

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика учебной мотивации студентов.

Описание теста

Методика разработана на основе опросника А.А.Реана и В.А.Якунина. К 16 утверждениям вышеназванного опросника добавлены утверждения, характеризующие мотивы учения, выделенные В.Г.Леонтьевым, а также утверждения, характеризующие мотивы учения, полученные Н.Ц.Бадмаевой в результате опроса студентов и школьников. Это коммуникативные, профессиональные, учебно-познавательные, широкие социальные мотивы, а также мотивы творческой самореализации, избегания неудачи и престижа.

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

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. Попав 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.

10 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Независимо от того, насколько сильна у вас внутренняя мотивация, бывают моменты, когда она ослабевает. Ниже приводятся некоторые способы её оживления и причины, по которым эти способы могут оказаться действенными.

1. Вознаградите себя. Это повысит ваше настроение, станет подтверждением ваших достижений и вызовет желание продолжать.
2. Остановитесь и сделайте легкую разминку. Для эффективной работы вашему мозгу требуется много насыщенной кислородом крови. Если вы просто встанете со стула, это повысит снабжение мозга кислородом на 20 процентов. Физические упражнения помогут вам расслабиться и снять волнение. Вполне возможно, что во время разминки вы найдёте решение проблемы.
3. Сделайте перерыв. Если вы не слишком увлечены делом, то, по мнению многих людей, перерыв каждые 20-30 минут освежит ум, не отвлекая от выполняемой работы. Смена обстановки помогает взглянуть на проблему с другой точки зрения.
4. Проверьте, сформировали ли вы общую картину. Ваш мозг постоянно пытается установить связи, и поэтому предварительное формирование общей картины даст ему время на осознание смысла поступившей информации и "сбора" всех известных сведений о данном объекте.
5. Найдите другой способ разбивки изучаемого материала на части меньшего объёма. Мозгу легче справляться со сложными задачами в том случае, когда они разбиты на отдельные элементы.
6. Попробуйте получить информацию другим способом. Например, если вы долгое время воспринимаете информацию на слух, попробуйте переключиться на визуальное восприятие. Таким образом вы подключите к проблеме другую часть своего мозга. Большую помощь может оказать и визуализация успеха в решении данной задачи.
7. Отметьте свои достижения. Оценка своих достижений поможет вам продолжить занятия. В данном случае это составление списка своих успехов.
8. Найдите, над чем можно посмеяться. Доказано, что при смехе в мозге вырабатываются эндорфины, которые вызывают релаксацию.
9. Обратитесь за помощью к другу или члену семьи. Одна голова хорошо, а две лучше!
10. Остановитесь и вспомните, как вы поступили в прошлый раз, испытывая те же ощущения. Составьте список вариантов действия, которые вы использовали в подобной ситуации раньше. Мозг любит закономерности, и такой подход позволит ему сформировать новые связи".

УПРАЖНЕНИЯ К МОТИВАЦИОННОМУ ТРЕНИНГУ

(из книги С. Занюка "Психология мотивации")

1. Общие рекомендации.

Упражнения мотивационного тренинга направлены на развитие мотивации достижения и интереса к деятельности. Выполнение данных упражнений особенно актуальным является тогда, когда субъект потерял интерес к деятельности (или когда он ощутимо снизился).

Что же даёт нам тщательное выполнение тренинговых упражнений? Конечно, повышает интерес и стремление к выполнению деятельности; организует студента и его работу; развивает способность к самомотивированию (человек приобретает умение вдохновлять и побуждать самого себя к действию).

2. Как работать над упражнениями

1. Тщательно выполняйте все элементы инструкции к каждому упражнению.
2. Проанализируйте эффективность упражнения. Поразмышляйте над тем, что можно изменить, усовершенствовать. Определите, какие упражнения были эффективными.
3. Стремитесь помочь другим. Предложите это упражнение своим детям, воспитанникам, родственникам, знакомым, друзьям.
4. Поразмышляйте, насколько целесообразно (полезно) выполнять это упражнение именно вам. Возможно, вам нет необходимости выполнять это упражнение, например, если настойчивость или другие черты, на которые направлены определённые задания, развиты у вас достаточно хорошо.

3. Тематика тренинговых заданий

1. Твои сильные и слабые стороны (преимущества и недостатки).
2. Интересы, потребности, мотивы, цели.
3. Как боролись с трудностями и недостатками авторитетные люди и выдающиеся личности?
4. Как совершенствовать своё профессиональное мастерство?
5. Что нового сделал, над чем работаешь?
6. Что вдохновляет и побуждает тебя к работе?
7. Когда ты ощущаешь вдохновение, подъём, энергию?
8. Позитивные эмоции в учёбе (спорте, профессиональной деятельности) и как их создавать?
9. Кто для тебя является авторитетом, образцом и как он тебя вдохновляет?
10. Достаточно ли у тебя силы воли для того, чтобы сделать рывок в своём развитии? Готов ли ты к изменениям?
11. Человек ощущает свою беспомощность. Чтобы вы ему сказали?
12. Учитесь побуждать себя и других к эффективной деятельности

Упражнение 1. Активизируй воображение

Цель

Это упражнение разработано на основе идей НЛП. Для его выполнения нужно активизировать своё воображение: чем ярче вы способны вообразить успех, славу и счастье в будущем, чем более крепкую связь установите с определёнными формами деятельности - тем более сильным будет эффект от упражнения. Основная идея - сформировать новое отношение к вашей деятельности, сделать её более интересной и

привлекательной для вас. Одноразового выполнения упражнения, конечно же, недостаточно. Чем чаще вы выполните предложенные вам задания, тем сильнее они повлияют на вашу мотивационную сферу.

Задания

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь, наконец, стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.
2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче "прокрутить" в воображении картинку того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определённой деятельностью (например, это может быть учёба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.
3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий - успех, счастье, богатство и слава. Попробуйте сочетать эти картинки в определённой последовательности.

Упражнение 2. Успех в прошлом

Цель

Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Задания

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.
2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.
3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Упражнение 3. Эмоциональное насыщение

Цель

Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определённые слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова "замечательно!", "прекрасный"), вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, "привязывая" их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, "приятными" эпитетами и эмоциями) определённые предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось подобное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов), которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, "чудесный", "прекрасный").
3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров), предмета (объекта), к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические компоненты и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т.п.).
4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Упражнение 4. Новое имя

Цель

Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определённые эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определённого времени новым именем (не обязательно требовать этого от окружающих).

Новое имя имеет влияние и на животных. Например, когда Артур стал называть своего Рекса по-другому (Шариком), то со временем заметил определённые изменения в поведении животного. Собака вследствие этого стала более спокойной, не такой агрессивной. Это и не удивительно, поскольку слово "Шарик" менее резкое и агрессивное, чем слово "Рекс".

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определённых изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя настойчивый Виктор, а Артур дополнил своё имя словом "труженик" и, обращаясь к себе, называл себя Артур-труженик.

Задания

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.
2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимыми во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).
3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, "пустых слов", которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.
4. Называйте себя так в течение определённого времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.
5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).

Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

Упражнение 5. Идентификация с любимым животным

Цель

Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности. Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность. Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.
2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.
3. Ответьте на вопросы:
 - С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
 - Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
 - Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение 6. Составь наставления другим людям

Цель

Обучая других - мы учимся также и сами, убеждая других - мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других - мы побуждаем, мотивируем и самого себя.

Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь. Пример: Андрей выполнял данное упражнение, выбрал несколько изречений, которые ему больше всего нравились и которые имели наибольшее влияние на него.

1. Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели.
2. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение!
3. Исключи из своего лексикона слово "невозможно". Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, - всё возможно.

Сначала он выбрал для девиза первое изречение. Впоследствии для разнообразия нанес на табличку еще одно изречение.

Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели.

Выбрав несколько девизов, Андрей нанес их на табличку, которую расположил на своём рабочем столе. Такая работа (в комплексе с другими упражнениями мотивационного тренинга) содействовала заметному росту его мотивации достижения.

Упражнение 7. Одобрение

Цель

Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других?

Тренер, учитель или менеджер постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников (подчиненных). Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дельнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха.

Иногда у вас не все удавалось и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя (руководителя). Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Задание

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.
2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.
3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.
4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.
5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)?
6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?
7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.
8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.
9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.
10. Учитывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.
11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

Упражнение 8. Указывая ошибки - отметьте улучшение

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.
2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.
3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определённых аспектов деятельности.

Некоторые родители и воспитатели склонны считать, что если ребёнку указать на его ошибки, то он будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если указывать ребёнку только на недостатки, не поощряя, не подбадривая его, то со временем у него появляется отвращение к такой деятельности (и негативное отношение к субъекту воспитательного процесса: к учителю, воспитателю или родителям). Для того чтобы побуждать ребёнка к учению (или взрослого к работе), следует обязательно отмечать позитивные изменения, обращать внимание на то, что именно у человека получается лучше.

Задание

Укажите на недостатки, ошибки ученика (подчинённого), но вместе с тем акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

Упражнение 9. Избежание неудачи.

Рассмотри несколько форм поведения, направленного на избежание неудачи.

Откладывание на потом.

Откладывание работы - типичный способ избежания неудачи. Люди часто прибегают к нему, оправдываясь: "Я ещё успею это сделать", "Не следует спешить", "Я обязательно начну этим заниматься со следующего понедельника". Но со следующего понедельника, ссылаясь на обстоятельства, нехватку времени и т.п., человек откладывает дело опять до "следующего понедельника".

Конечно, субъект может откладывать работу из-за отсутствия соответствующих стимулов, мотивов (например, когда дело не является неотложным). Но часто человек прибегает к такому поведению потому, что боится рисковать, ошибиться, т.е. боится неудачи. Для некоторых людей приятнее воспринимать себя достаточно способным, но неорганизованным, нежели наоборот. В этом случае вмешиваются механизмы психологической защиты: человек стремится поддерживать образ своего "Я" на соответствующем уровне. А поражение, неудача могут снизить самооценку, и это определяет стремление некоторых людей избегать неудачи, поддерживая этим чувство самоуважения.

Задания

1. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (т.е. человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).
2. Поразмышляйте: определяется ли поражение (неудача) именно отсутствием способностей? Какие другие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?
3. Запишите позитивные моменты, связанные с неудачей (что даёт вам неудача, чему учит).

4. Поразмышляйте и запишите, что бы вы сказали человеку-неудачнику. Запишите, как бы вы попробовали не только утешить, но и вдохновить человека на дальнейшую деятельность.

5. Запишите, что бы вы сказали самому себе в минуты неудачи и разочарования. Какие слова смогли бы не только восстановить потерянное душевное равновесие, но и побуждать к деятельности?

6. Усовершенствовав текст, запишите его крупными яркими буквами на обложке тетради или на карточке, поработайте над ним, попробуйте прокрутить соответствующие ситуации в воображении, анализируя записанный текст.

Упражнение 10. Придумай девиз

Цель

У каждого человека есть определённые принципы, которых он стремится придерживаться и которые направляют его поведение. Каждый индивид действует соответственно со своими внутренними установками и убеждениями, руководствуется определёнными лозунгами. Например, целеустремлённый и настойчивый субъект в своей деятельности может руководствоваться принципом: "Что бы ни было, обязательно доведи дело до конца". Уверенного в себе человека может подбадривать девиз: "Я смогу достичь этого, ничто меня не остановит!" А возможно, вас будет вдохновлять такой лозунг: "Кто рассуждает и работает - обязательно побеждает!"

Как правило, внутренние принципы развиваются под влиянием других людей. Но вы способны самостоятельно (в процессе саморазвития, работы над собой) целеустремлённо формировать у самого себя определённые принципы и убеждения, которые будут помогать достичь поставленных перед собой целей. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действия в соответствии с его содержанием, можно легко его усвоить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует (мнение, идея определяет ваше отношение и соответственно действия).

Задания

1. Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определённой цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

2. Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения. 1-й вариант: на формирование настойчивости и способности преодолевать трудности и препятствия. 2-й вариант: на формирование целеустремлённой, т.е. систематической работы по достижению цели. 3-й вариант: на развитие уверенности в себе. 4-й вариант: на развитие стремления совершенствоваться, улучшать своё мастерство.

3. Напишите свой девиз на табличке. Подберите соответствующий цвет и рисунок-символ. Поместите табличку на рабочем столе (или на стене), чтобы постоянно её видеть.

4. Время от времени меняйте некоторые слова (для разнообразия чтобы избежать механического восприятия). Определённый эффект вызывает и переформулирование девиза. Придумайте четыре варианта девиза, выразите его идею различными способами (4 варианта).

5. На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

Упражнение 11. Сформируй позитивный образ "Я"

Цель

Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего "Я" оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определённой деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в работе (учёбе) и в жизни.
2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.
3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.
4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?
5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ "Я". Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ "Я".
6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа "Я". Запишите шесть вариантов.
7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в общем и не была успешной, но в определённых её компонентах всегда можно найти позитивные изменения. Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.
8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите пять компонентов (направлений), в которых вы планируете развиваться (совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли вы).
9. Выпишите всё хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или теста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ "Я" и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

Упражнение 12. Внутренний саботажник

Это упражнение - адаптация известной гештальттерапевтической техники.

Цель

Саботажник - негативная сторона вашей личности - появляется тогда, когда вы этого не ожидаете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего саботажника (критика) является важным в работе над собой. Он проговаривает: "Зачем стараться, зачем приниматься за дело? Всё зря", "Если не способен стать лучшим, оставь это дело".

Эти и другие высказывания, которые прорываются иногда с негативной стороны вашей личности, способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности. Поэтому, очевидно, следует избегать негативного влияния внутреннего саботажника.

Пример. Виктор был творческим учителем, разработал оригинальную методичку преподавания физики и решил написать книгу. И когда он приступил к делу, внутренний голос (саботажник) стал запугивать и отбивал охоту работать. Виктор записал все его слова.

А что, если это невозможно для тебя?

Ты не найдёшь поддержки среди коллег и чиновников.

Ты слишком озабочен другими делами, и у тебя нет времени для этого.

Каждый тебе скажет, что для простого учителя это невозможно.

Ты ещё молодой, успеешь.

Всё будет зря, поскольку так много трудностей и препятствий нужно преодолеть.

Эти и другие слова внутреннего саботажника отбивали охоту и интерес к начинаниям.

Контратакуй своего саботажника

Внутренний саботажник стремится отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Но вы можете противопоставить ему свои веские аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями.

Приведём примеры контраргументов, которые использовал Виктор, атакуя своего саботажника.

Саботажник

Контраргумент

1. Этого невозможно достичь.

1. Но стоит попробовать (мы ещё посмотрим!)

2. Существует много других дел и обязанностей.

2. Но немного времени всегда можно выделить на это.

3. Не спеши, ещё есть время.

3. Время не ждёт, нужно работать, чтобы не было поздно.

4. Будет очень много трудностей и препятствий, которые не удастся преодолеть.

4. Трудности и препятствия для того и создаются, чтобы их преодолеть.

Своего внутреннего саботажника не легко победить и заставить замолчать. Саботажник - это не только голос вашей субличности, но и голос ваших родителей, друзей, окружающих людей. Но с ним можно ваше "Я" (активное, действенное, уверенное в успехе) взяло верх.

Другая форма работы, которую мы предлагаем для работы со внутренним саботажником, заключается в активном эмоциональном диалоге с ним.

Задание

Убедите своего саботажника. Приведите контраргументы, которые преодолели бы его негативное действие.

Приведём пример диалога со своим внутренним саботажником Андрея А. (студента-менеджера).

Внутренний саботажник

Активное, инициативное "Я"

1. У тебя ничего не получится.

1. Ты ошибаешься! У меня всё получится.
2. У тебя есть много важных дел.
2. Это дело очень важное. Я не лентяй и всегда могу выделить на него один час.
3. А нужно ли браться за это дело?
3. Дело стоит того, чтобы за него взяться.

Задание

1. Подумайте о деле, которое вы хотели бы сделать. Представьте себе, что ваш план удалось осуществить. Теперь попробуйте придумать что-то, что может причинить вред вашим начинаниям, помешать осуществить планы. Вообразите эту картину.
2. Опишите, нарисуйте саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует выполнению задуманного.
3. Теперь сами побудьте в роли саботажника и целеустремлённо пытайтесь помешать осуществлению своего проекта. Расскажите, какую пользу вы получите от этого.
4. С точки зрения своего "Я" вообразите встречу с саботажником и проведите с ним переговоры.

Упражнение 13. Хвастун

Цель

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель - сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

Задание

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. "Запускайте" воображение и творческую способность.
2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?
3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.
4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Пример. Александр, выполняя предложенное задание и стремясь развить интерес к своей будущей профессии (машиностроению) вообразил себя автомобилем "вольво" и восхвалял свои преимущества: "Я наилучший автомобиль в Европе. Взгляните только на меня, какой я чудесный и удобный в пользовании. Мой комфорт и дизайн пленяет всех. Попробуйте только сесть и завести двигатель - и вы навсегда полюбите меня. А проехав - вы почувствуете такое наслаждение! Сколько привлекательных женщин и сильных мужчин я обворожил".

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдёте много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения

являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

Упражнение 14. Анализ своих оправданий

Цель

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно "не доходят руки").

Задания

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: "Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
- 2) Не достаточно способностей,
- 3) Никто не помог".

1. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

1. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

Упражнение 15. Оживление приятных воспоминаний

Данное упражнение адаптировано из психосинтеза.

Цель

Актуализация позитивных эмоций, связанных с собственной деятельностью и успехами в прошлом. Это предоставит вам поддержку, будет побуждать к дальнейшей деятельности.

Упражнение особенно полезно выполнять тогда, когда вы разочарованы, не ощущаете достаточной мотивации и сил для продолжения работы.

Задания

1. Вспомните тот период своей жизни, когда вы были воодушевлены деятельностью, когда достигли успехов, когда что-то хорошо удалось сделать (например, когда с вдохновением читали учебник или обдумывали научную проблему). Что именно и почему так легко удавалось вам?

2. Выберите какой-то эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какие были чувства, впечатления? Какой эффект от выполнения упражнения?

3. Попробуйте актуализировать такие чувства сейчас и увлечься чем-то. Пытайтесь перенести эти чувства из прошлого на деятельность, к которой вы стремитесь развить интерес. Попробуйте связать прошедшие успехи, похвалу в ваш адрес, вдохновение (в прошлом) с этой деятельностью.

Анализ

Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Оцените эффективность упражнения в баллах. Если не очень удачно выполнили, не сумели актуализировать приятные чувства из прошлого и перенести их на теперешнюю деятельность, поразмышляйте:

- что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь?

- как можно было бы усовершенствовать это упражнение и адаптировать его к своим психологическим особенностям?

Пример. Артур, работая над проектом, ощущал разочарование и после неудачных попыток потерял интерес к деятельности (поскольку работа "не клеилась"). Когда он вспомнил свои успехи в прошлом (победу на олимпиаде по физике, успешную работу над электроприбором), то почувствовал прилив энергии, вдохновения, уверенность в себе.

Переживание приятных событий, которые случались в прошлом, - это огромный источник энергии и вдохновения. Вы можете актуализировать в вашей памяти любой приятный эпизод, связанный с профессиональной, творческой или учебной деятельностью (даже если вы вспомните не только удовлетворение и вдохновение, но и станете более уверенным в себе).

Упражнение 16. Похвала самому себе

Цель

Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: "Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!"

3. Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Пример. Михаил похвалил себя за заметный прогресс в изучении иностранного языка, которого он достиг благодаря систематической, настойчивой работе: "Замечательно! Недаром же было затрачено столько усилий! Ежедневная работа дала свои результаты! Я молодец, что работал так много, а главное - систематически! Далее не расслабляйся, а работай ещё больше! Я обязываю себя ежедневно работать по меньшей мере один час над усовершенствованием иностранного языка!"

Упражнение 17. Забота о яблоне

Цель

Выполнение этого упражнения даст вам возможность осознать, что результат деятельности в значительной степени зависит от ваших усилий. Плоды деятельности - это всегда следствие наших условий, наших размышлений над методами работы, поиска новых, более совершенных методов.

Задания

1. Представьте себе, что ваша основная деятельность (дело)- это уход за яблоней, забота о ней. Вы желаете, чтобы она давала больше плодов, и потому должны лучше заботиться о ней: ведь здесь, как и в каждой деятельности, чтобы получить больше плодов, нужно сначала приложить немало усилий.

2. Представьте себе, что вы разработали комплекс мероприятий, направленных на развитие этого дерева. Вы ежедневно заботливо печетесь о яблоне, бережно ухаживаете,

разрабатываете новые, более эффективные способы культивации и т.п. Вы не жалеете ни времени, ни усилий, ведь знаете, что от этого зависит будущий урожай. Вы много работаете, ухаживая за деревом, но осознание того, что осенью оно даст много больше плодов, подбадривает и вдохновляет вас.

3. Чем больше вы печетесь о яблоне (о деле), тем больше она вам нравится. Она - это ваше дело (ваша деятельность), которое даст немалую прибыль. Но теперь она нуждается в систематическом уходе. Вы наблюдаете, как яблоня растет и это доставляет вам радость. Вы общаетесь с ней, как с другом, ухаживаете за ней, ласкаете её.

4. И как результат ваших усилий, осенью дерево приносит вам множество плодов. Вы щедро вознаграждаетесь за труды, за терпение, за ежедневные заботы. Вы благодарите дерево и удовлетворены собой.

Упражнение 18. Попроси самого себя

Цель

Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации. Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ

- Отметьте эффективность упражнения в баллах.
- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель - в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьёзно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

"Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу".

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Упражнение 19. Создай себе ситуацию успеха

Цель

Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно уметь создать себе ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и что выполнили, может переживаться как успех.

Технология ("секреты") создания успеха может быть такой:

Задания

1. Спланируйте, как добиться определённой цели (или этапа её достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение лёгких целей не переживается как успех, а достижение слишком сложных часто просто невозможно. Какую цель вы бы хотели достичь?
2. Приложите все усилия, чтобы достичь хотя бы одну цель (или успешно выполнить задание). Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?
3. Разбейте цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.
4. Определите количественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе (как в спорте, где число набранных баллов стимулирует).
5. Похвалите себя за то, что добились даже небольшого успеха ("Какой я молодец!"). Позитивные эмоции, связанные с достижением успеха, никогда не помешают.
6. Отметьте себя за достижение даже незначительного успеха, "наградите" чем-нибудь. Какой приз или вознаграждение вы для себя приготовили?

Упражнение 20. Измени образ своего неудачника

Если вы воспринимаете себя как неудачника, который чаще получает поражения и не способен достичь успеха, то это негативно отражается на вашей мотивации (будет ослаблять стремление к успеху и достижениям). Но вы можете изменить неадекватный образ своего "Я".

Неудачник, который сидит в вас, тормозит все ваши порывы и инициативы. Восприятие самого себя как неудачника нельзя изменить усилием воли или самоприказом. Часто существует основание, причина, по которым человек воспринимает себя именно так. Новое представление о себе создать нелегко, поскольку ряд поражений и неудач в прошлом сформировал низкую самооценку и неадекватный образ своего "Я".

Жизненный опыт и достижения многих людей свидетельствуют о том, что почти каждый человек способен достичь успеха. Вы также способны на это, но для этого необходимо следовать приведённым ниже принципам.

- Вы должны очень стремиться добиться определённой цели, и тогда она сама будет вести вас к успеху.
- Рассуждайте постоянно о конечном результате, о своей цели и средствах её достижения.
- Не бойтесь ошибок или временных неудач. Преодолевая трудности и неудачи, вы будете совершенствовать методы работы. Ошибки и трудности будут побуждать вас к поиску более эффективных средств.
- Действуйте так, как будто всё хорошо.

Упражнение 21. Источник энергии

- Если вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т.п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

- Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные центры.

- Вдыхайте, воспринимая эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как лёгкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

- Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

- Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

- Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Замечание: это упражнение выполняйте легко, непринуждённо, без напряжения, не стремитесь ускорить события или усилить эффект прямолинейными действиями.

Упражнение 22. Идентификация с гением

Цель

Упражнение выполняется после детального ознакомления с биографией гениального человека. Упражнения на идентификацию (отождествление) с выдающейся личностью имеют большое мотивационное влияние, побуждают к творческой деятельности и активности. Когда вы будете пребывать определённое время в роли гениального человека, стремитесь рассуждать, воспринимать, переживать и действовать так, как это делал он. Это может иметь значительные позитивные последствия для вашей личности (будет побуждать к деятельности, которой занимался гений). Но для этого следует как можно лучше "войти в роль", перевоплотиться в выдающуюся личность. Необходимо хотя бы определённое время пожить его жизнью: рассуждать, ощущать и переживать так, как это делал он. Попробуйте воспроизвести в воображении атмосферу, обстоятельства, в которых творил гений. Попробуйте ставить перед собой такие же высокие цели, как это делал он. Стремитесь создавать, менять свою жизнь и окружающий мир в лучшую сторону. Не останавливайтесь на достигнутом.

Задания

1. Вообразите, что вы выдающийся человек (например, Эйнштейн, если занимаетесь физикой). Идентифицируйтесь с выдающимся человеком, побудьте определённое время им.

2. Попробуйте пережить интеллектуальные интересы, проблемы и удачи этого человека.

3. Почувствуйте красоту деятельности (науки) так, как чувствовал её этот человек.

4. Почувствуйте творческую энергию, которая заполнила ваш мозг и побуждает создавать так смело и самоотверженно, как это делал этот выдающийся человек.

5. Почувствуйте, как гений передаёт вам свой восторг по поводу этого вида деятельности (науки, искусства), своё творческое отношение к делу.

6. Чтобы легче отождествиться с этим человеком, называйте себя его именем, попробуйте работать так, как работал он, попробуйте позаимствовать некоторые его привычки.

Упражнение 23. Упорядочивание сада

Данное упражнение заимствовано из психосинтеза.

Цель

Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

Процедура

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела - это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.
2. Представьте себе, что вы начали с определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.
3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.
4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада попытайтесь упорядочить свои научные (профессиональные) дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

Пример. Анатолий (студент второго курса экономического факультета) после "упорядочивания сада" попробовал разобраться и навести порядок в своих делах.

Всё, чем он занимался (а это и экономика, и шахматы, и психология) требовало много времени и незначительно согласовывалось друг с другом. Ему необходимо было в первую очередь определиться: какому виду деятельности предоставить приоритет (что должно быть основным).

Дальше он должен был поразмышлять о том, как другие виды деятельности могут дополнять основную (т.е. следовало проложить тропинки от одного участка к другому).

Поразмышляв, взвесив все "за" и "против", Анатолий пришёл к выводу, что гроссмейстером ему не стать, а экономика - это его профессия. Следовательно, следует все усилия сосредоточить на экономике, а шахматам уделять меньше времени (поскольку, имея в 19 лет только первый разряд, рассчитывать на высокие спортивные достижения не приходится), Анатолий понял, что шахматы можно использовать как модель планирования, стратегического расчёта, тактических действий, что может существенно помочь в анализе экономической ситуации. Далее Анатолий больше рассуждал именно в этом направлении, ища аналогии между шахматами и экономикой. Воспользовавшись шахматной моделью, он мог глубже анализировать экономические ситуации.

Упражнение 24. Эстетические ассоциации

Цель

Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для объекта на предмет вашей деятельности.

Процедура.

1. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность, её предмет с определённым, приятным для вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветком. Позже запишите эти образы и ассоциации.
2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у вас. Пусть они сами по себе

свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.

3. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми вы восхищены, приятными звуками и т.п.).

4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

Упражнение 25. Архитектор

Цель

Воспитание творческой установки, стремления к совершенству, желанию делать своё дело как можно лучше.

Любое дело можно сделать хорошо, стремясь к совершенству, гармонии и красоте, а можно кое-как. Так, тщательно обдумывая и планируя каждый шаг, можно создать шедевр архитектуры, в котором можно будет комфортно жить и вдохновенно работать, а можно построить дом наскоро, так что в нём будет не только неприятно, но и опасно жить.

Задание

1. Представьте, что вы архитектор и строитель. Вообразите, как вы вдохновенно работаете на строительстве, вкладывая свою душу и ум в это дело, которое полностью захватило вас. Вы - творческая личность, стремитесь к красоте и гармонии, пытаетесь не просто построить дом, а сделать всё на удивление красиво.

2. Вы стремитесь сделать своё дело не кое-как, а создать нечто необычное, что очаровало и вдохновляло бы других людей. Вы не спешите, работаете вдумчиво, пытаетесь совершенствовать своё мастерство.

3. Представьте конечный результат вашей работы (творение искусства - прекрасный дом, который вы создали). Вообразите, как приятно вам жить и работать в нём.

4. Теперь вообразите, что вы модельер (или скульптор) и выполните те же задания.

5. Те же шаги (задания 1-4) выполните в воображении относительно своей деятельности. Так и в вашей повседневной деятельности (бизнес, обучение и т.п.) стремитесь к совершенству, красоте и гармонии. Пытайтесь всё делать красиво (чтобы нравилось и вам, и окружающим).

Упражнение 26. Тема успеха

Цель

Мотивация, как известно, тесно связана с когнитивными процессами (с восприятием, мышлением, отношением к самому себе). Меняя восприятие определённых объектов, формируя новый стиль мышления, мы развиваем и новое отношение к объектам своей деятельности, формируем новые мотивы деятельности. Когда человек начинает рассуждать по-другому, он начинает и действовать по-другому. Приучив себя к новому мышлению (по-другому воспринимая самого себя и свою деятельность), вы тем самым изменяете и свою мотивацию к деятельности.

Это упражнение направлено на изменение мотивации путём формирования нового позитивного мышления. Ниже приведём ряд изречений, умственных и вербальных структур, которые присущи людям с высокой мотивацией достижения. Вам предлагается выполнить определённые задания с этими изречениями. Допускаем, что интроектировав (усвоив) эти суждения (изречения) вы начнёте не только мыслить, но и действовать, как человек с высокой мотивацией достижения.

Изречения

- Человек должен всю жизнь идти вперёд.
- Уверенные в себе люди становятся счастливыми.
- Я обязательно добьюсь успеха в своём деле.
- Готовность к успеху - почти половина секрета его достижения.
- Я сделаю всё, что задумал.
- Я уже приучил сознание к тому, что достигну цели.
- Я достигну своего, даже если на это уйдёт остаток моей жизни.
- Я не буду отказываться от дела при первой неудаче.
- Успех приходит к тому, кто мыслит категориями успеха.
- Я твёрдо знаю, чего хочу достичь.
- Успех приходит к тому, кто к нему стремится.
- Я составил план достижения цели и обязательно достигну её.
- На мою мечту ничто не повлияет.
- Никто не побеждён, пока не признал себя побеждённым.
- Я уверен, что есть какой-то способ, и знаю, что найду его.
- Я буду пытаться превращать неудачи в победу.
- Я верю в себя.
- Успех зависит от моих усилий и желания достичь его.
- Я удовлетворён своей работой.
- Вера в успех, огромное желание и воображение, настойчивость в достижении поставленной цели - составные успеха.

Задание

Используя эти и другие изречения, напишите текст (что-то вроде текста для самовнушения), который можно перечитывать и поддерживать свою мотивацию.

Упражнение 27. Два стула

Это упражнение - адаптация известной гештальттерапевтической техники.

Цель

Установление диалога между обеими сторонами личностного конфликта. Развитие умения чётко разграничивать и анализировать различные аспекты собственного "Я".

Процедура

Работа по этой методике даёт возможность выделить наиболее слабый компонент личностного конфликта и усилить его настолько, чтобы оба компонента смогли войти в диалог на равных.

Например, субъект, который потерял интерес к деятельности, начинает вести диалог между "нападающим" и "защитником". Он садится на первый стул и разговаривает с позиции того, кто "защищается" со своим воображаемым "нападающим", который как будто находится на другом стуле. "Защитник" может оправдываться и объяснять свою лень и отсутствие интереса. Через несколько минут он садится на другой стул и уже с позиции "нападающего" начинает поучать того, кто "защищается". "Нападающий" спорит, настаивает, требует. Потом участник опять пересаживается, и так до тех пор, пока полярные точки конфликта не будут прочувствованы до конца и диалог не завершится. Человеку не обязательно выбирать что-то одно между этими двумя группами потребностей. Решение конфликта может потребовать компромисса между ними или одобрительного принятия негативного компонента своего "Я".

Таким образом, участник полностью переживает оба компонента своего "Я", включая и тот, который отвергается или не осознаётся вследствие его негативного характера. Как только обе стороны противоположности осознаются, становится легче интегрировать их в

своей личности. В качестве примера можно привести внутренний конфликт между пассивностью, инертностью, слабохарактерностью и стремлением иметь агрессивный, всесильный вид. Возможное решение этого конфликта состоит в уверенной, но эмоциональной позиции или в сочетании этих крайностей в конкретных ситуациях. Другими типичными противоположностями являются зависимость - независимость. Руководитель группы (ведущий) направляет работу таким образом, чтобы помочь участнику осознать и четко описать все те противоположности, которые втянуты в конфликт.

Задание

1. Сядьте на первый стул и в роли "нападающего" обвиняйте себя в невыполнении запланированного. Запишите обвинение.
2. Пересядьте на второй стул и теперь в роли "защитника" попробуйте оправдать себя. Запишите оправдание.
3. Пытайтесь достичь компромисса (согласия) между "нападающим" и "защитником". Стремитесь объективно проанализировать ситуацию и найти конструктивное решение.

Пример. Вот как выполнил это упражнение Артур (студент 3-го курса), который поставил перед собой цель в совершенстве овладеть английским, но не приложил для этого никаких усилий.

На первом стуле. Ты поставил цель - изучить иностранный язык (знание языка тебе необходимо). Полгода прошло, а ты, лентяй, ни на шаг не приблизился к своей цели. Тебе недостаёт организованности и настойчивости. Если так и далее будет продолжаться, то ты ничего не достигнешь в жизни.

На втором стуле. Но ведь я был загружен учёбой, спортом, да и развлекаться и отдыхать студент тоже хочет.

Достижение согласия. Учитывая все обстоятельства, я, очевидно, не смогу много времени расходовать на иностранный язык (следовательно, терзать себя не следует). Но я обязан потребовать от себя (что является вполне возможным) хотя бы 40 минут в сутки уделять этому важному делу. Я определился, что непременно буду этим заниматься, и причём ежедневно (во всяком случае 40 мин, я обещаю себе). При ежедневной целеустремлённой работе (и не очень перегружая себя) я шаг за шагом буду продвигаться к цели, овладевая таким необходимым иностранным языком.

Упражнение 28. Изменение структуры речи

Это упражнение - адаптация известной методики гештальттерапии.

Цель

Речь - не только важнейшее средство коммуникации, но и форма мышления. Меняя речь, мы меняем и мышление, и отношение к предметам окружающего мира, и смысл своей деятельности. Например, когда вы говорите: "Я должен это сделать", то это проявление (актуализация) когнитивных и мотивационных структур (определённого отношения к деятельности), а когда вы утверждаете: "Было бы замечательно, если бы я это сделал", то актуализируются совсем другие психические структуры (это проявление другого отношения к деятельности). Также существуют определённые отличия мотивационного влияния таких вербальных структур (изречений): "Я не могу...", "Я не хочу...".

Следует отказаться от применения таких речевых единиц, которые отбивают охоту к деятельности, использовать те изречения, которые имеют большое мотивационное влияние.

Задания

1. Выразите ваше отношение к деятельности (или к предмету деятельности) определёнными типичными для вас изречениями (например: "Мне нужно").

2. Замените типичные для вас изречения, которые отбивают охоту у вас, на утверждения, которые имеют значительное мотивационное влияние (например: "Я хочу").
3. Выберите новые вербальные структуры, придумайте несколько рассказов на тему успеха. Эта форма работы необходима для того, чтобы новые, более эффективные речевые и умственные единицы закрепились в памяти, стали типичны для вас стилем мышления, превратились в стойкие мотивационные структуры.

Упражнение 29. Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Работая над своими ошибками, Михаил, будущий педагог, записал:

1. Ты ошибся? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.
2. Эти ошибки являются полезными для твоего развития, ведь ты теперь знаешь, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.
3. Эта попытка является не очень удачной, но она тебя многому научит. Воспользуйся в будущем опытом своих ошибок, и я уверен, что ты достигнешь успеха.
4. Неудачи и ошибки - это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

Некоторые зарубежные компании материально поощряют своих работников за творческие идеи, которые "провалились". Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление экспериментировать и нестандартно мыслить.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.
2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

Способность (навык)

Метод усовершенствования

- 1.
- 2.
- 3.

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: "Ошибки - это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать".

2. Ваш сын (ученик) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?