

Была выявлена закономерность, что у каждого четвертого человека наблюдается высокий социально предписанный перфекционизм (25%). Из них, больше, чем у половины (60%) высокая личностная тревожность. И 75% имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности нет. Такая связь между высоким уровнем социально предписанного перфекционизма и высокой тревожностью во многом может зависеть от влияния недостижимых идеалов, транслируемых в социальных сетях и массовой культуре. Большое влияние на развитие социально предписанного перфекционизма оказывают семья, окружение. Значит, социально предписанный перфекционизм навязан человеку обществом.

Заключение. При сравнении учащихся педагогического и непедагогического профиля выявлено, что перфекционистов и людей с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожностью больше на специальностях педагогического профиля.

Главная задача для людей с «синдромом отличника» и высоким уровнем тревожности, которую нужно решить для того, чтобы продолжать развиваться, – понять, что результат, который не идеален, не определяет самооценку человека. Фокус нужно сместить в сторону процесса, нежели результата.

1. Бен-Шахар, Т. Парадокс перфекциониста / Т. Бен-Шахар – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – С. 256.
2. Как перфекционизм влияет на работу и жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://practicum.yandex.ru/>. Дата доступа 03.03.2024
3. Перфекционизм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/>. Дата доступа 05.02.2024
4. Шкала тревоги Спилберга-Ханина [Электронный ресурс]. – <https://psytests.org/>. Дата доступа 05.02.2024

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Шульга В.С.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Морозанова М.М., канд. психол. наук

Ключевые слова. Самоопределение, профессиональное самоопределение, мотив, мотивация, юношеский возраст, самосознание.

Keywords. Self-determination, professional self-determination, motive, motivation, adolescence, self-awareness.

Актуальность данной темы заключается в том, что в юношеском возрасте молодые люди сталкиваются с важными профессиональными выборами и решениями. Изучение взаимосвязи между мотивационной сферой и профессиональным самоопределением поможет лучше понять, какие факторы и мотивации влияют на эти выборы и как они связаны с профессиональной идентичностью. Находясь на пороге самостоятельной взрослой жизни, девушки и юноши должны стать субъектами своей будущей профессиональной жизни: старшеклассникам необходимо выбрать профессиональное учебное заведение, учащимся системы начального и среднего профессионального образования – определить свое отношение к получаемой профессии [1, с. 3]. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов и может меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека [2]. Таким образом, цель работы – это исследование взаимосвязи мотивационной сферы и профессионального самоопределения в юношеском возрасте. Заявленная цель согласуется с актуальными направлениями современной психологии, так как исследования в этой области могут предоставить ценные данные о том, как мотивация влияет на профессиональное самоопределение и может помочь в разработке методов поддержки молодежи в этот период.

Материал и методы. Исследование взаимосвязи мотивационной сферы и профессионального самоопределения проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В обследовании приняли участие студенты 2 курса, факультета ФСПиП. Объем обследуемой

выборки составляет 44 человек, из них 39 девушек и 5 юношей. Для оценки профессиональной направленности на основе предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности был использован дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова [3]. Для выявления ведущих мотивов учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов применялась методика «Изучения мотивации обучения в вузе» Г.И. Ильиной [4]. Данные были обработаны с помощью описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. В результате проведения эмпирического исследования были подсчитаны средние значения по шкалам профессиональной направленности: человек-человек, человек-природа, человек-знаковая система, человек-художественный образ и человек-техника. Анализируя результаты методики «Дифференциально диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова, можно отметить, что по шкале наибольшие средние значения среди шкал были получены по шкале человек-художественный образ – 5,9 баллов. По шкале человек-человек средние находятся на уровне 4,8 балла. Результаты подсчета средних значений по шкале человек-природа – 3,5 баллов, а по шкале человек-знаковая система – 3 балла. Наименьшее из всех средних значений отмечается по шкале человек-техника – 2,4 балла. Следовательно, профессиональная направленность студентов в большей мере ориентирована на профессиональные системы «человек-художественный образ» и «человек-человек» (рисунок 1).

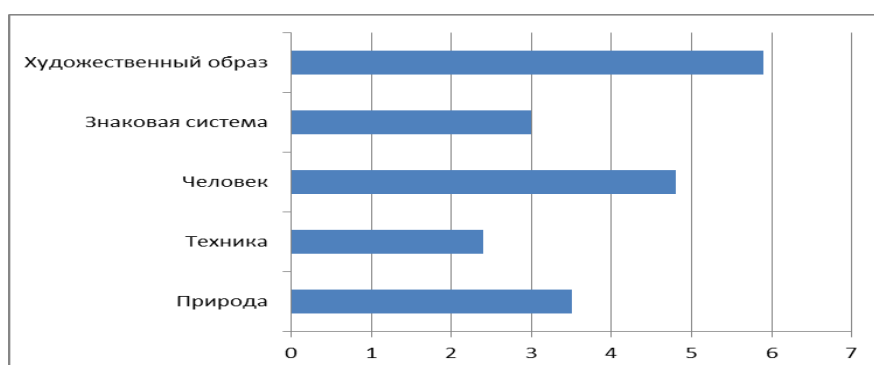


Рисунок 1 – Результаты склонности к определённой профессиональной деятельности по методике Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова.

Таким образом, можно отметить, что профессиональная направленность студентов специальности социальная педагогика и психология, по их мнению, ориентирована на развитое воображение, творческий подход, образное мышление, трудолюбие. У них также отмечается склонность к успешному взаимодействию между людьми, которой главным образом и характеризуется система «человек-человек».

Далее были подсчитаны баллы по тесту «Методика изучения мотивации обучения в вузе Г.И. Ильиной» (средние показатели отражены на рисунке 2). По результатам, можно отметить, что по шкале приобретение знаний среднее значение среди всех респондентов составило 6,8 баллов, по шкале овладение профессией – 5 баллов, а по шкале получение диплома – 3,2 балла.

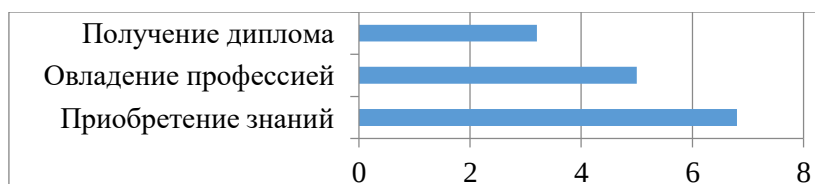


Рисунок 2 – Результаты преобладающих мотивов профессиональной деятельности по методике «Методика изучения мотивации обучения в вузе Г.И. Ильиной»

Исходя из этих результатов, можно сделать следующий вывод, о том, что преобладание мотивов по последним двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе сту-

дентами профессии и удовлетворенности ею: они стремятся к приобретению знаний, овладению профессиональными знаниями, обладают любознательностью.

Заключение. Данные настоящего исследования указывают на то, что студенты отдают большее предпочтение деятельности, направленной на творчество, образное мышление, воображение, успешное взаимодействие с другими людьми. При этом отмечается стремление к приобретению знаний, овладению профессиональными знаниями, что соответствует адекватному выбору профессии и удовлетворенностью ею.

Чтобы наиболее тщательно изучить взаимосвязь мотивационной сферы и профессионального самоопределения, необходимо исследовать этот вопрос на более серьезном и глубинном уровне. Следует понимать, что каждый человек индивидуален и имеет ряд специфических особенностей, на основании которых могут вытекать разнообразные мотивы, цели, потребности выступающие, как побудители к действию. Поэтому изучение данного вопроса ещё долгое время не утратит своей актуальности.

1. Шавир, П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П.А. Шавир. – М.: Воронеж, 1981. – 95 с.
2. Шмуракова, М. Е. Особенности учебной мотивации студентов первого курса / М. Е. Шмуракова // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XX(67) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г. : в 2 т. – 2015. – Т. 2. – С. 79-80. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/6130>
3. Климов, Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
4. Косик, А.А. Материалы международной научно-практической конференции: дис... д-ра. соц. наук : 14.00.04: защищена 23.11.2017: утв. 15.02.2017 / А.А. Косик. – Минск: БНТУ, 2017. – С. 58 – 61.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Ярош Д.М.,

*преподаватель Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Полоцк, Республика Беларусь*

Ключевые слова. Тайм-менеджмент, приоритеты, целеполагание, образовательная деятельность.

Key words. Time management, priorities, goal setting, educational activities.

Управление временем играет ключевую роль в повседневной жизни человека любой профессии. В современном мире, на фоне повышенной загруженности и стремительного темпа жизни, эффективное использование времени становится все более важным аспектом успешной деятельности. Проблема недостатка времени и неумения эффективно использовать его является распространенной среди педагогов. Необходимость одновременно выполнять множество задач, таких как подготовка к занятиям, оценивание работ учащихся, административные обязанности и т.д., может привести к перегрузке и стрессу.

Тайм-менеджмент – это система управления временем, направленная на оптимизацию распределения временных ресурсов для достижения поставленных целей. Основная цель тайм-менеджмента заключается в эффективном использовании времени для повышения производительности, снижения стресса и достижения успеха в личной и профессиональной жизни [1, 117].

Основные принципы тайм-менеджмента включают в себя:

1. Планирование – намечание конкретных целей, задач и приоритетов на определенный период времени.
2. Делегирование – передача задач другим людям для более эффективного использования времени и ресурсов.
3. Установление приоритетов – определение важности задач и выполнение наиболее значимых в первую очередь.
4. Избегание отсрочек – исполнение задач в заданные сроки, избегание проявления прокрастинации.
5. Умение сосредоточиться – ориентация на выполнение одной задачи за раз, избегание многозадачности [2, 51].