



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоционально-волевой готовности к
профессиональной деятельности у студентов в условиях школы
вожатых**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

64,4 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована

«16» 05 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1
Воронина Александра Сергеевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ.....	8
1.1 Понятие «эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности» в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Психологические особенности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов	18
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоционально- волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ.....	51
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоционально- волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.....	51
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.....	61

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и студентам по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.....	138

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно на обучение в школу вожатых приходит 35-50 студентов ФГБОУ «ЮУрГГПУ». Каждый из них ставит перед собой цель: стать вожатым. В достижении желаемого обучающимся помогают кураторы и педагоги, но единственное в чем не могут помочь наставники – ощутить в полной мере сложность работы вожатого.

Студенты испытывают тревогу от неизвестности, так как многие из них никогда не работали вожатыми, поэтому приходя на курсы школы вожатых, ребята приобретают понимание о будущей профессии.

Часто у студентов, занимающихся вожатской деятельностью, возникают сложности в процессе организации и проведения педагогической работы. Как правило, вожатые – творческие и энергичные личности с высоким уровнем креативности, которые из-за специфики образовательного процесса сталкиваются с разнообразными педагогическими трудностями. Среди них – работа с детьми разного возраста, а иногда и с детьми, испытывающими социальные проблемы.

Все это требует от вожатого определённой подготовки к работе в детском оздоровительном лагере. Вожатый должен обладать не только необходимыми знаниями и навыками, но и высокой культурой личности, быть носителем морально-нравственных ценностей, готовым к разрешению сложных педагогических ситуаций, учитывать психологические особенности детей и всегда быть готовым оказать помощь ребенку.

Исследование эмоционально-волевой готовности вожатых проводят достаточно редко, а данная тема не рассмотрена во всех ее аспектах, однако для улучшения эмоционально-волевой готовности опубликовано множество методических пособий по взаимодействию с детьми. Одним из таких пособий является: «Методика работы вожатого в детском оздоровительном лагере» Дрозд К.В., «Методическое пособие для вожатых

по работе в лагере» Шмойлова И.С., «Теория и методика работы вожатого в детском лагере» Кругликова Г.Г., Линкер Г.Р.

Вышеизложенное определило выбор выпускной квалификационной работы – исследование формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Объект исследования: эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Предмет исследования: формирование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Гипотеза исследования: предполагаем, что показатели эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых изменятся в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить психологические особенности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности в условиях школы вожатых у студентов.
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента эмоционально–волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов.

6. Составить и апробировать программу формирования эмоционально–волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации студентам и педагогам по формированию эмоционально–волевой готовности к профессиональной деятельности.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла, опросник «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумаков.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

1) сделаны теоретические обобщения и выводы, которые расширяют общепсихологические и психолого-педагогические представления об эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых;

2) теоретическом обосновании модели и психолого-педагогической программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в том, что разработанная программа формирования эмоционально-волевой

готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых может быть использована менторами школы вожатых и педагогом-психологом при построении развивающей и консультативной работы со студентами.

Разработаны практические рекомендации по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

База исследования: студенты, обучающиеся в школе вожатых ВО ФГБОУ «Южноуральского государственного гуманитарного педагогического университета», в количестве 30 человек.

Апробация.

Результаты исследования обсуждались на:

Ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании» (Челябинск, 2025 г.).

По теме квалификационной работы опубликованы статьи:

1. Воронина А. С. Исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях «Школы вожатых» / А. С. Воронина // Студенческие исследования, идеи и инновации : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 30 янв. 2025 г.). – Пенза, 2025. – С. 177–179.

2. Воронина А. С. Исследование формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях «Школы вожатых» / А. С. Воронина // Фундаментальные и прикладные научные исследования : современные проблемы, достижения и инновации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (г. Таганрог, 12 февр. 2025 г.). – Уфа : Omega science, 2025. – С. 216–221.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ

1.1 Понятие «эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности» в психолого-педагогической литературе

В современной образовательной сфере ставится задача – подготовить специалистов способных к быстрой адаптации в условиях новой самостоятельной профессиональной деятельности.

Психологическая готовность выступает регулятором педагогической деятельности, а также служит её целенаправленной основой и залогом эффективности. Благодаря психологической готовности начинающий педагог может успешно выполнять свои обязанности, эффективно применять приобретённые умения, навыки и опыт, использовать личные качества, а главное – контролировать собственные эмоции и поступки, конструктивно воспринимать стрессовые ситуации и адаптировать свою педагогическую деятельность [15, с. 36].

Рассматривая данную проблематику, можно говорить о том, что учет психологических особенностей педагогов, ведущих деятельность в детских оздоровительных учреждениях, способствует эффективному введению студента в будущую профессию. Следовательно, с помощью определенных адаптационных мероприятий, мы можем дать возможность для профессионального старта, а в последствии и повышение квалификации.

Согласно публикациям, посвящённым проблемам подготовки педагогических работников, психологическая готовность представляет собой целенаправленное проявление личности, включающее её отношения, мотивы, волевые и интеллектуальные качества, знания, умения, а также настроенность на конкретное профессиональное поведение [34, с. 18].

В психологической литературе существует большое множество определений готовности к деятельности. Готовность к деятельности рассматривается как одно из определяющих факторов успешной адаптации специалистов.

Впервые о мысл о психологической готовности педагога высказала Ю.И. Турчанинова. Автор выделяет в качестве отдельного компонента психолого-педагогической готовности к деятельности педагогическое сознание, которое включает в себя три взаимосвязанные области личности [Цит. по: 8, с. 50]:

1. Я-область, то есть совокупность представлений о себе как о педагоге. Они формируются в связи со сложившейся Я–концепцией личности, а также педагогических идеалов.

2. Д-область, то есть совокупность представлений о педагогической деятельности, ее целей, задач, средствах, методов и т.д.

3. В-область, то есть совокупность представлений о воспитаннике, о возможностях обучения и воспитания, их роли в формировании.

Л.Н. Захарова выделяет следующие компоненты в структуре психологической готовности и раскрывает особенности каждого из них [26, с. 62]:

1. Мотивационный – отвечает за выбор конкретного направления профессионализации и личностного развития в данной профессиональной сфере.

2. Целевой – представляет собой концептуальную модель профессиональной деятельности и обеспечивает связующее звено между мотивационным и операциональным компонентами готовности.

3. Операциональный – отвечает за проектирование и выполнение профессиональной деятельности.

4. Регуляционный – включает рефлексивную поддержку процесса профессионализации и деятельности, способствуя конструктивному стилю её реализации.

По результатам исследования Л.Н. Захарова делается вывод, что процесс формирования психологической готовности связан с изменением значимости разных компонентов психологического обеспечения в ходе выполнения деятельности. На начальных этапах основное значение имеют целевой и регуляционный компоненты, тогда как на ключевых этапах ведущую роль играют мотивационный и операциональный компоненты.

Другую структуру психологической готовности можно встретить в работах А.В. Крутецкого, который выделяет следующие компоненты [Цит. по: 56, с. 23]:

1. Положительное отношение к деятельности.
2. Интересы и склонности личности.
3. Характерологические особенности.
4. Психологическое состояние.
5. Знания, умения и навыки.

Изучив классификацию разных авторов, можем сделать вывод о том, что определение структуры психологической готовности, ее компонентов и элементов, сложная задача, а мнение авторов расходятся, однако сходства можно выделить.

Проводя анализ психолого-педагогической литературы, мы выявили, что психологическая готовность имеет сложную структуру, в которой содержательный компонент определяется сферой ее проявления, особенностями самой личности, ее интересов, целей, мотивационным компонентом и эмоционально-волевым, направленностью, активностью и своеобразием внутреннего мира.

Таким образом, психологическая готовность представляет собой психическое состояние, при котором происходит мобилизация внутренних ресурсов, направленных на выполнение определённой задачи или профессиональной деятельности, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе [33, с. 149].

Психологическая готовность, как мы уже отметили, включает эмоционально-волевой компонент, который является ключевым. Это связано с тем, что деятельность вожакого (педагога) сопровождается множеством напряженных ситуаций и разнообразных факторов, способных вызвать повышенную эмоциональную реакцию, часто относящуюся к стрессогенным. Поэтому от вожакого требуется значительный запас ресурсов, а также умение контролировать себя и регулировать свои состояния. Наличие достаточного количества таких ресурсов способствует эффективной адаптации к профессиональной деятельности [4, с. 326].

Эмоционально-волевая готовность состоит из двух взаимосвязанных понятий: эмоции и воля. Эмоции можно определить как субъективные реакции личности на внешние и внутренние символы, что отражают личную значимость для субъекта в виде удовольствия или неудовольствия.

Эмоции не возникают самостоятельно, без причин. Источником эмоций является объективная действительность в ее соотношении с потребностями человека. Удовлетворение потребностей как простых, так и обусловленных общественным бытием, вызывает у человека положительные эмоции. При препятствии удовлетворения потребностей возникают негативные эмоции [10, с. 427].

Значение эмоций и чувств в жизни человека очень велико. Они помогают осваивать различную деятельность, преодолевать трудность в учении, работе, творчестве. Эмоции и чувства зачастую определяют поведение человека, а также постановку жизненных целей. Безразличный и равнодушный человек не способен ставить и решать значимые жизненные задачи, добиваться достижений [67, с. 278].

Одним из значимых компонентов эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности – эмоциональный интеллект.

Изучение современного эмоционального интеллекта связано с развитием концепций о социальном интеллекте. Теория множественного интеллекта Х. Гарднера. Исследователем был выделен показатель

внутриличностного и межличностного интеллекта. При этом некоторые способности, включённые в эти понятия, «непосредственно связаны с целостным компонентом эмоционального интеллекта как феномена» [14, с. 56].

Выделенная концепция стала основой для разработки и уточнения понятия «эмоциональный интеллект» учеными Дж. Мэйером, П. Сэловейем и Д. Карузо, а также для формирования единой модели, описывающей его суть и структуру.

Первый вариант такой модели рассматривал эмоциональный интеллект как способность распознавать собственные и чужие эмоции, а также использовать эту информацию для принятия решений и выбора поведения. Авторы выделили две основные модели эмоционального интеллекта: модели способностей (их собственная, где эмоциональный интеллект представлен как когнитивная способность) и смешанные модели, объединяющие когнитивные способности и личностные черты.

Кроме того, существуют и другие подходы, например, модель Р. Бар-Она, которая предлагает более широкое определение эмоционального интеллекта как набора когнитивных способностей [Цит. по: 38, с. 33].

П. Сэловей и Дж. Мэйер выделили четыре ключевых компонента, которые составляют структуру эмоционального интеллекта. Эти компоненты организованы в иерархическую последовательность, которую, по мнению авторов, человек осваивает постепенно в процессе развития [Цит. по: 43, с. 25]:

- 1) идентификация эмоций – включает ряд взаимосвязанных навыков, таких как восприятие эмоций (способность заметить наличие эмоции), их распознавание, адекватное выражение, а также умение отличать настоящие эмоции от подделок;

- 2) использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности – способность применять эмоции для фокусировки внимания на значимых событиях, вызывать эмоции, которые

помогают в решении задач (например, хорошее настроение для генерации творческих идей), а также использовать изменения настроения для анализа различных точек зрения по проблеме;

3) понимание эмоций – умение воспринимать сложные эмоциональные состояния, видеть связи и переходы между эмоциями, понимать причины их возникновения, а также воспринимать вербальную информацию, связанную с эмоциями;

4) управление эмоциями – способность контролировать свои эмоции, снижать интенсивность негативных состояний, осознавать свои чувства, включая неприятные, а также эффективно справляться с эмоционально сложными ситуациями без подавления отрицательных эмоций. Этот навык способствует личностному развитию и улучшению межличностных отношений.

Современные исследования в области эмоционального интеллекта отражены в работах таких авторов, как И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, С.П. Деревянко, О.А. Гулевич, В.В. Овсянникова, Е.А. Сергиенко, Т.А. Сысоева, О.В. Белоконь и многих др. [44, с. 25].

И.Н. Андреева указывает на то, что уровень развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте связан с индивидуальными проявлениями самоактуализации. Кроме того, автор подчеркивает, что высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта способствует естественности эмоциональных реакций и позитивному отношению к самому себе, что, в свою очередь, позволяет налаживать глубокие и тесные взаимоотношения с окружающими [Цит. по: 44, с. 32].

Д.В. Люсин рассматривает «эмоциональный интеллект» как набор умений, позволяющих осознавать и контролировать как собственные, так и чужие эмоции:

1) способность понимать эмоции включает в себя то, что человек [42, с. 33]:

- 2) способен распознать сам факт эмоционального переживания у себя или другого человека;
- 3) может определить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и подобрать для неё словесное обозначение;
- 4) осознаёт причины возникновения этой эмоции и предвидит её возможные последствия.

Способность управлять эмоциями означает, что человек:

- 1) умеет регулировать их интенсивность, прежде всего снижая чрезмерную эмоциональную силу;
- 2) контролирует внешние проявления своих эмоций;
- 3) при необходимости способен сознательно вызвать определённое эмоциональное состояние.

Обе эти способности – и понимание, и управление эмоциями – могут применяться как к собственным переживаниям, так и к эмоциям других людей. В этом контексте выделяют внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Хотя они задействуют разные когнитивные процессы и навыки, эти два направления эмоционального интеллекта тесно связаны между собой.

Обобщая взгляды разных ученых на понятие «эмоциональный интеллект», мы опираемся на определение И.Н. Андреевой. Эмоциональный интеллект включает в себя способности и умения правильно различать различные эмоции, умение вызывать конкретные эмоциональные состояния, навыки понимания эмоций, а также определённый набор знаний, необходимых для их анализа и регулирования. В его состав входят осознание собственных эмоций, управление ими, способность к самомотивации, проявление эмпатии и умение распознавать эмоциональные состояния других людей.

Положительное эмоциональное состояние снижает утомляемость и повышает работоспособность. Даже если человек находится в утомленном

состоянии в ходе сильных положительных эмоциональных переживаний он способен достаточно продуктивно и энергично действовать [66, с. 138].

Начинающий вожатый постоянно находится в зоне риска, так как работа предполагает высокий уровень ответственности и подверженность эмоциональному выгоранию. Эмоции и чувства вожатого важный компонент в успешности достижения профессионального мастерства. Положительные эмоции помогают специалисту в работе, поддерживая эмоциональное состояние и снижая утомление. Также в работе вожатого очень важным аспектом является эмпатия. Будущий педагог должен уметь понимать чувства и эмоции воспитанников, помогать им в преодолении трудностей, связанных с эмоциональными компонентами [46, с. 111].

Некоторые исследователи считают, что эмпатия является способностью, а другие, что эмпатия – процесс целенаправленный и динамический, который начинается от эмоционального резонанса до эмоциональной регуляции.

Стоит отметить, что когнитивная эмпатия заключается не только в том, чтобы понимать и анализировать испытываемые эмоции других, но и способность различать эмоции свои и других людей. Сущность эмоциональной эмпатии – способность к состраданию и пониманию чувств других людей [39, с. 118].

Рассмотрим второй компонент эмоционально-волевой готовности – воля. В современном зарубежном психологическом пространстве воля применяется для объяснения таких вопросов, как свобода выбора, развитие личности, формирование чувства субъектности, механизмы морального и девиантного поведения, реализация намерений в действиях, произвольные поступки и другие связанные темы [69, с. 73].

При определении понятия волевой активности, воли, волевой регуляции исследователи сталкиваются с рядом проблем, однако изучая феномен воли, многие авторы выделяют следующие аспекты [9, с. 275]:

1. Возникновение и контроль волевых действий.

2. Осознание и принятие волевого выбора.

3. Волевые характеристики просматриваются через призму реализаций действий личности.

4. Регуляция поведения и психических процессов в особых ситуациях.

Когда личности необходимо продолжительное время фокусировать свое сознание на конкретном объекте при использовании высокого уровня внимания, требуется волевая регуляция. Сама по себе воля не является самостоятельным компонентом психики человека, ее нужно анализировать в совокупности с другими элементами психической жизни – мотивами и потребностями.

Волевая регуляция имеет ряд признаков, выделенных М.В. Чумаковым [Цит. по: 52, с. 82]:

1. Осознанность.

2. Осуществление по собственному решению человека основанное на необходимости (внутренней или внешней).

3. Реализация волевого действия с помощью создания дополнительного побуждения.

Волевой акт, в отличие от обычного произвольного действия, проявляется через агентность или субъектность, при этом человек воспринимает себя как источник или причину волевой активности, как субъекта, способного контролировать собственное поведение и себя самого.

Исследователь Х. Хекхаузен вместе с коллегами предложили новый подход к пониманию волевой регуляции, который основывается на сравнении мотивационных и волевых факторов при изменении реального поведения. В рамках этого подхода воля рассматривается как составляющая сложного процесса управления побуждением к действию [70, с. 355].

Функция воли по данному подходу заключается не только в регулировании импульсов, но и в контроле за выполнением намерения на практике. Поэтому волю следует рассматривать не как единичный волевой

акт, а как сложный метапроцесс, который управляет психическими процессами и ресурсами для достижения поставленной цели [69, с. 78].

Рассматривая понятие воли, можно прийти к выводу, что воля – это способность человека к самоконтролю и сознательному управлению своим поведением, направленному на преодоление препятствий, возникающих на пути к достижению поставленной цели.

Исходя из этого можно выделить в структуре воли – волевые качества личности. Волевые качества представляют собой черту характера, которая способствует осознанному контролю над деятельностью личности, позволяя ей управлять своими эмоциями, мыслями и поведением. Кроме того, волевые качества, будучи устойчивыми и доминирующими психоповеденческими комплексами, помогают человеку достигать целей, реализация которых может занимать значительное время в течение жизни [37, с. 214].

Разные исследователи выделяют от 10 до 34 волевых качеств личности (Н.Ф. Добрынин, В.К. Калинин, С.А. Петухов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Р. Ассаджиоли). К.Н. Корнилов к волевым качествам относил такие черты, как сила воли, выдержка и самообладание, выносливость или настойчивость, решительность, самостоятельность и дисциплинированность.

Х. Хекхаузен акцентировал внимание только на упорстве, рассматривая его как устойчивое поддержание направленности действия в процессе достижения цели.

В отечественной литературе перечень волевых качеств обычно шире. Наиболее часто выделяют целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержку, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К ним также причисляют такие характеристики, как критичность, исполнительность, деловитость, прилежность и уверенность [Цит. по: 28, с. 149].

На наш взгляд, наиболее полно и подробно волевые качества личности раскрыты в концепции В.И. Селиванова. Автор определяет волевые качества как «относительно устойчивые психические образования, которые не зависят от конкретной ситуации и отражают достигнутый человеком уровень сознательной саморегуляции поведения и его власть над собой».

В.И. Селиванов выделяет и описывает несколько ключевых волевых качеств [Цит. по: 18, с. 65]:

Целеустремленность рассматривается как основное волевое качество и нравственная направленность личности – способность ставить чёткие цели своих поступков и настойчиво добиваться их реализации на практике. Инициативность проявляется в умении самостоятельно предпринимать необходимые действия по собственной инициативе. Самостоятельность выражается в способности следовать своим убеждениям и опираться на собственные силы, не прибегая без нужды к помощи окружающих.

Дисциплинированность – это умение сознательно подчинять своё поведение моральным нормам и общественным правилам. Организованность проявляется в способности планировать свои действия и чётко следовать плану. Деловитость означает умение доводить продуманные дела до успешного завершения, несмотря на препятствия и трудности.

Настойчивость – это способность непрерывно и длительно двигаться к цели, не снижая энергии в борьбе с преградами. Решительность выражается в способности принимать обдуманные решения и последовательно воплощать их в жизнь. Смелость – умение преодолевать страх и идти на оправданный риск ради достижения целей. Выдержка проявляется в способности сдерживать действия, чувства и мысли, мешающие выполнению принятого решения. Помимо перечисленного, отмечаются и другие волевые качества, такие как самообладание, храбрость, мужество и прилежание.

Волевым следует считать человека способного создавать дополнительное побуждение к действию через изменение его смысловой стороны [17, с. 63].

Эмоционально-волевая готовность представляет собой сложное явление, включающее несколько компонентов. Одним из ключевых является умение распознавать и управлять своими эмоциями. К числу важных элементов также относятся эмоциональная гибкость, устойчивость, высокий уровень эмоционального интеллекта и способность с помощью волевой регуляции контролировать свои эмоции, поведение и намерения. Все эти качества способствуют успешному достижению поставленных задач. Изучив структуру эмоционально-волевой готовности, можно заключить о её значимой роли в подготовке будущих вожатых к профессиональной деятельности.

1.2 Психологические особенности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов

Школа вожатых набирает на обучение студентов, начиная с 18 лет. При анализе этого возрастного интервала будем считать его поздней юностью в соответствии с возрастной периодизацией Г.М. Коджаспировой.

Поздняя юность – период от 18 до 23 (25) лет. Во время данного этапа юноши и девушки решают ряд задач: выбор жизненного пути, учебный процесс в ВУЗах, а также работа по выбранной специальности [36, с. 221].

Юношеский период рассматривается Л.С. Выготским как начальное звено в цепочке взрослых возрастов, а не как завершающее звено в процессе детского развития, таким образом четко разграничивая юность от детства и взрослости. В своих исследованиях психолог выделяет возраст от 18 до 25 лет как переходный этап к зрелой взрослой жизни, утверждая, что это время является своеобразным введением в мир взрослых [Цит. по: 16, с. 111].

Советский психолог и заслуженный научный деятель Борис Герасимович Ананьев первым обратил внимание на проблему студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории. Ананьев выделял две фазы студенческого (юношеского) возраста, одна из которых приходится на границу с детством (17-18 лет), а другая – на границу с взрослостью. Первая фаза была определена как «ранняя юность», характеризующаяся неопределенностью молодого человека в обществе, который осознает себя не взрослым, но уже не ребенком. Вторая фаза, юность, представляет собой начальный этап зрелости. Согласно мнению Ананьева, юношеский возраст представляет собой чувствительный этап в формировании ключевых социогенных возможностей человека [Цит. по: 45, с. 129].

Рассмотрим ключевые черты студенческого возраста по И.А. Зимней, которая описывает эту группу как «особую, специфическую общность людей, объединённых институтом высшего образования» [Цит. по: 35, с. 322]:

1. Высокий уровень образования.
2. Сильная мотивация к познанию.
3. Максимальная социальная активность.
4. Гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости.

Общепсихическое развитие в студенчестве предполагает интенсивную социализацию человека, становление всей интеллектуальной системы, развитие высших психических функций.

Социальная группа студентов характеризуется специфичностью, выражающейся в одинаковом отношении к общественным формам собственности, участием в различных видах труда и учебе. Они имеют особые условия жизни, работы и быта, отличающие их от других социальных групп. Студенты проявляют свое социальное поведение и ориентацию на ценности в рамках уникальной структуры группы. Специфические черты студентов включают в себя социальный статус,

активное взаимодействие с различными образовательными учреждениями, стремление к новаторству и прогрессу. Коллектив студенчества отличается интересом к поиску смысла жизни и стремлением к новаторству в обществе [64, с. 308].

И.В. Никулина выделяет следующие характерные черты студенческого возраста [48, с. 8]:

- 1) зрелость в интеллектуальном и нравственном плане;
- 2) установившееся мировоззрение;
- 3) смелость и решительность;
- 4) способность к увлечениям;
- 5) самостоятельность;
- 6) критичность к окружающим и к себе;
- 7) сохранение максимализма и критического мышления;
- 8) максимальный уровень интеллектуальных и познавательных возможностей;
- 9) принятие важных и ответственных решений;
- 10) определение профессии, выбор жизненного стиля и своего места в жизни;
- 11) выбор партнёра и создание семьи.

Ведущей сферой деятельности в этом возрасте становится труд с дифференциацией профессиональных интересов. Исходя из этого можем определить, что ведущей деятельностью поздней юности является учебно-профессиональная деятельность. Учебную деятельность активно пробуждают социальные мотивы, связанные с будущей профессией. Такие стремления вызваны желанием студента получить социально значимую профессию [36, с. 221].

Из позиции акмеологии можно утверждать, что важной задачей становится не только вовлечение в различные аспекты производственной деятельности общества, но и максимальное раскрытие потенциала человека в ходе данной деятельности. Это означает стремление к достижению

высоких результатов в различных сферах – физической, моральной, интеллектуальной, профессиональной.

С точки зрения ценностей, зрелость связана с воспроизводством и творчеством в области общественных деятельностей, а также в области экзистенциальных ценностей [29, с. 174].

Юношеский возраст характеризуется ярко выраженными возрастными психофилогенетическими особенностями, которые связаны с процессами психического развития. Психические новообразования в этот период жизни подвержены влиянию психоонтогенетических факторов. Юность представляет собой завершающую стадию персонализации, а также период поиска собственной идентичности. Основные психические новообразования (приобретения) юношеского возраста включают в себя [23, с. 38]:

- 1) углублённую рефлексию;
- 2) расширенное осознание собственной индивидуальности;
- 3) разработку чётких жизненных планов;
- 4) готовность к профессиональному самоопределению;
- 5) стремление к сознательному формированию собственной жизни;
- 6) постепенное погружение в разные сферы жизни и деятельности;
- 7) развитие самосознания;
- 8) активное становление мировоззрения.

В период юности наблюдается интенсивное развитие нравственного сознания, а также формирование ценностных ориентаций, идеалов и устойчивого мировоззрения. В этот период происходит активное формирование гражданских качеств личности.

В период взрослости социальная ситуация развития означает активное участие личности в общественном производстве, в трудовой сфере, а также в формировании семьи и воспитании детей. Стремление к самостоятельности, независимости и взаимосвязи с ответственностью

определяют внутреннюю динамику социальной ситуации развития. Сознание собственной ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих, а также готовность принять эту ответственность, являются ключевыми аспектами социальной ситуации в период зрелости [29, с. 174].

В структуре профессионально-личностной готовности студента к будущей профессиональной деятельности Л.В. Кондрашова выделяет следующие компоненты: мотивационный, ориентационный, познавательно-оперативный, эмоционально-волевой, психофизиологический и оценивающий [Цит. по: 62, с. 76].

Эмоционально-волевая готовность играет значительную роль в формировании профессионала. Она является обязательной предпосылкой для вступления в профессиональную деятельность и удачной самореализации в ней. Готовность к профессиональному самоопределению предполагает наличие определенного эмоционального настроя и готовности действовать сознательно и ответственно. Важно осознавать, что успешное самоопределение в профессии необходимо базируется на внутренней готовности к становлению профессионала [47, с. 198].

Волевые качества студента и его эмоциональные состояния, которые способствуют успешному осуществлению и результативности профессиональной деятельности, составляют эмоционально-волевой аспект готовности. Этот аспект включает эмоциональную чувствительность, внутренний психологический настрой, способность объективно анализировать собственные действия, а также самостоятельность, самокритичность и умение контролировать себя. Важно отметить, что эти качества влияют на способность студента к выполнению поставленных задач и достижению целей. Профессиональная деятельность студента во многом зависит от его эмоционально-волевого компонента готовности и умения контролировать свои эмоции и волю [63, с. 77].

В современном психологическом исследовании малоизученной является эмоциональная сфера развития у студентов. Важно отметить, что

именно в период студенчества, который приходится на юношеский возраст, происходит формирование основных личностных потенциалов, причем эмоциональная сфера становится существенной составляющей этого процесса [5, с. 220].

Студенческий период характеризуется максимальным вовлечением личности в различные сферы общественных отношений, что требует мобилизации всех ее ресурсов и предъявляет повышенные требования к эмоциональной стойкости.

В этот период развития эмоционально-волевой сферы наблюдается усиление осознанных мотивов поведения, укрепление волевых качеств. Однако качество волевой регуляции еще не достигло максимума из-за общей «импульсивности и горячности» юношеского возраста.

Юношеский возраст является периодом чувствительности для развития ключевых социальных потенций личности, что способствует укреплению волевой регуляции в сфере поведения и профессиональной деятельности [21, с. 71].

Эмоциональные процессы у студентов характеризуются высокой интенсивностью и разнообразием, с переходом от одного вида деятельности к другому и быстрым формированием высших чувств. Важно отметить, что эмоциональная устойчивость играет ключевую роль в результативности их деятельности в сложных ситуациях, взаимодействуя с полученной информацией в рамках обучения. Чувство ответственности за результаты учебы также имеет важное значение среди компонентов эмоциональной сферы студента [58, с. 56].

Особое внимание следует уделить адаптивной способности студентов, как способности адаптироваться к требованиям окружающей среды без возникновения дискомфорта или конфликтов. Адаптация является предпосылкой для успешной деятельности и эффективности студентов. Значение адаптационного механизма заключается в обеспечении

успешной жизнедеятельности личности в различных социальных ролях [27, с. 60].

Обзор и анализ литературы позволяют выделить и обобщить ключевые параметры профессиональной деятельности водителя, связанные с его социально-эмоциональной сферой [40, с. 25]:

- 1) эмоциональная устойчивость и профессиональная компетентность в общении;
- 2) особая наблюдательность в отношении людей, внимательное, доброе и мягкосердечное отношение к ним;
- 3) открытость к собственному опыту и высокий уровень самосознания;
- 4) стремление к познанию и пониманию себя и других, готовность помогать себе и быть полезным другим;
- 5) важные профессиональные качества, такие как целеустремленность, активность, рефлексивность, общительность, ответственность и способность к саморегуляции;
- 6) специфические профессиональные ценности, включающие понимание роли и значения профессии водителя, а также чувство ответственности.

В современных исследованиях часто отмечается связь между психологической готовностью студентов и социальным интеллектом, которая играет важную роль в успехе их учебной деятельности. Одной из главных причин низкой готовности студентов к успешной профессиональной деятельности является устаревшая традиционная модель вузовского образования, которая не соответствует современным требованиям. В первую очередь это связано с преобладанием методов обучения, ориентированных на запоминание информации, а не на развитие ключевых качеств, необходимых в профессии. В результате студенты оказываются недостаточно подготовленными к самостоятельной работе в

своей профессиональной области, где особенно важны социальные и эмоциональные навыки [62, с. 457].

В контексте профессиональной подготовки студентов важным аспектом является овладение не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками, которые они приобретают в результате изучения различных блоков дисциплин. Одним из ключевых блоков является блок дисциплин общепрофессиональной подготовки, который помогает студентам не только узнать основные понятия и ценности своей профессии, но и осознать свою роль в профессиональном мире.

Главным результатом изучения общепрофессиональных дисциплин становится не только освоение знаний и навыков, но и формирование осознанного отношения к собственной профессиональной деятельности. В процессе этого студенты начинают воспринимать себя как специалистов, что способствует развитию их личностных качеств и самосознания [59, с. 116].

Исследователи уделяют особое внимание процессу личностного развития студентов, подчёркивая, что помимо формирования самовосприятия и самосознания, значительную роль играет профессиональное становление личности. Этот процесс происходит в ходе учебной деятельности и способствует формированию у студентов профессиональной идентичности [12, с. 89].

Эмоционально-волевая готовность студентов к профессиональной деятельности характеризуется следующими показателями:

- 1) уровень эмоционального интеллекта,
- 2) способность к эмпатии,
- 3) эмоциональная устойчивость.

Таким образом, можно выделить, что эмоционально-волевая готовность у студентов к профессиональной деятельности может быть представлена личностной адекватностью профессии, проявляющейся в таких качествах как эмоциональная устойчивость, толерантность,

склонность к оправданному риску, общительностью и других профессионально важных качествах.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

Формирование – это процесс развития индивида как личности под воздействием различных факторов: биологических, социальных, возрастных, экономических, психологических и т.д. Формирование подразумевает под собой законченный процесс, при котором человек достигает новый уровень развития.

С философской точки зрения процесс формирования противостоит разрушению и хаосу, способствует становлению человека как личности [57, с. 97].

Психологическое формирование – это психологический процесс, включающий такие методы, как тренинги, групповые и индивидуальные занятия. Оно направлено на развитие тех аспектов психологического состояния, которые не соответствуют оптимальному уровню, а также на приобретение новых навыков и знаний, повышающих способность личности адаптироваться к изменяющимся условиям жизни в обществе [24, с. 527].

Психологический процесс формирования эмоционально-волевой готовности у студентов представляет собой комплексную систему совместной работы педагога-психолога и педагогического состава школы вожатых. Педагогу-психологу необходимо регулярно проводить диагностику, анализ и специальные занятия, направленные на развитие эмоционально-волевой готовности студентов к работе в детских оздоровительных учреждениях.

В свою очередь, педагогам школы вожатых необходимо сотрудничать с педагогом-психологом для эффективного формирования у студентов эмоционально-волевой готовности [30, с. 64].

Студенты, проходящие обучение на специальных курсах, испытывают нехватку психологической готовности, а в частности эмоционально-волевой.

Дьяченко М.И. и Кандыбович Л.А. считают, что формирование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности включает в себя образование отношений, установок, свойств личности, которые создают возможность студенту осознанно включаться в трудовую деятельность и успешно ее выполнять [54, с. 55].

При формировании большое внимание нужно уделять соответствию требованиям и условиям будущей профессиональной деятельности обучающихся в школе вожатых с результатами профессиональной подготовки.

Анализируя изученную литературу и исследуя процесс развития эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в рамках школы вожатых, с учётом поставленных целей и задач, было разработано дерево целей по методу В.И. Долговой.

Схематическое изображение дерева целей формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности представлено на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

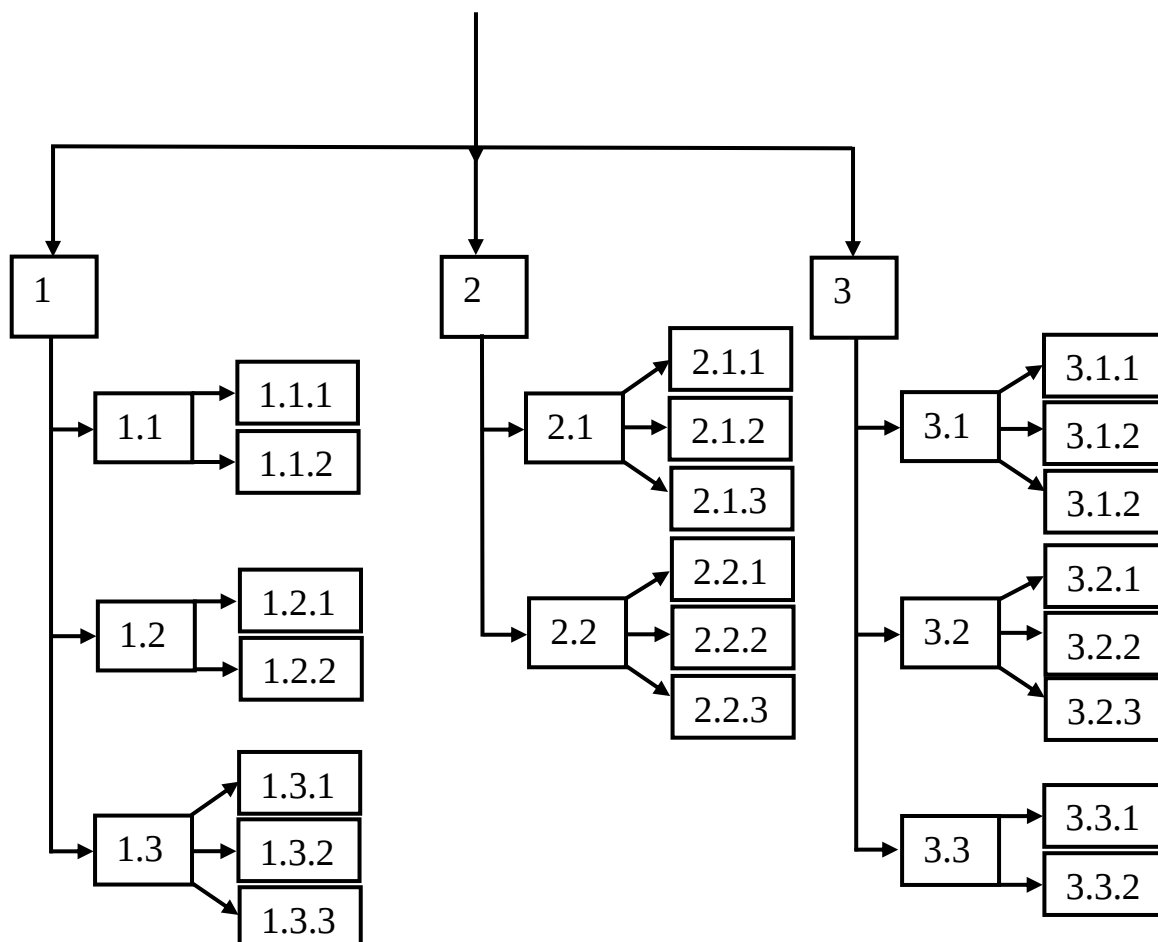


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

Дерево целей – систематизированная совокупность целей, выстроенная по иерархическому принципу. Для дерева целей могут быть выбраны различные программы, экономические системы, планы, в которой выделена генеральная (основная) цель, что представляет собой основу структуры. Ей подчинены подцели следующих уровней – второго, третьего и т.д., представляющие собой ветви дерева. Название «дерево целей» связано с тем, что спроектированная схема напоминает по виду перевернутое дерево [20, с. 16].

Метод «дерева целей» предназначен для выработки достаточно стабильной структуры целей, задач и направлений.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

1. Изучить теоретические основы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

1.1. Рассмотреть понятие «эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности».

1.1.2. Рассмотреть структуру эмоционально-волевой готовности.

1.2. Выявить психологические особенности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов.

1.2.1. Выявить возрастные особенности студентов.

1.2.2. Выявить особенности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов.

1.3. Спроектировать модель формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной готовности у студентов в условиях школы вожатых.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения программы формирования.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

2.1.2. Выбрать методы исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

2.1.3. Подобрать методики исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

2.2. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности после реализации психолого-педагогической программы формирования.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

3.3. Разработать рекомендации педагогам и студентам по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать рекомендации студентам.

Исходя из дерева целей, была создана модель исследования формирования эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности в рамках школы вожатых. Модель – это графическое и аналитическое представление изучаемого процесса. По В.И. Долговой, модель понимается как упрощённый мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, который используется в качестве их «заместителя» и служит средством для проведения операций с ними [22, с. 17]. Модель психолого-педагогического формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов включает четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический, представленных на рисунке 2.

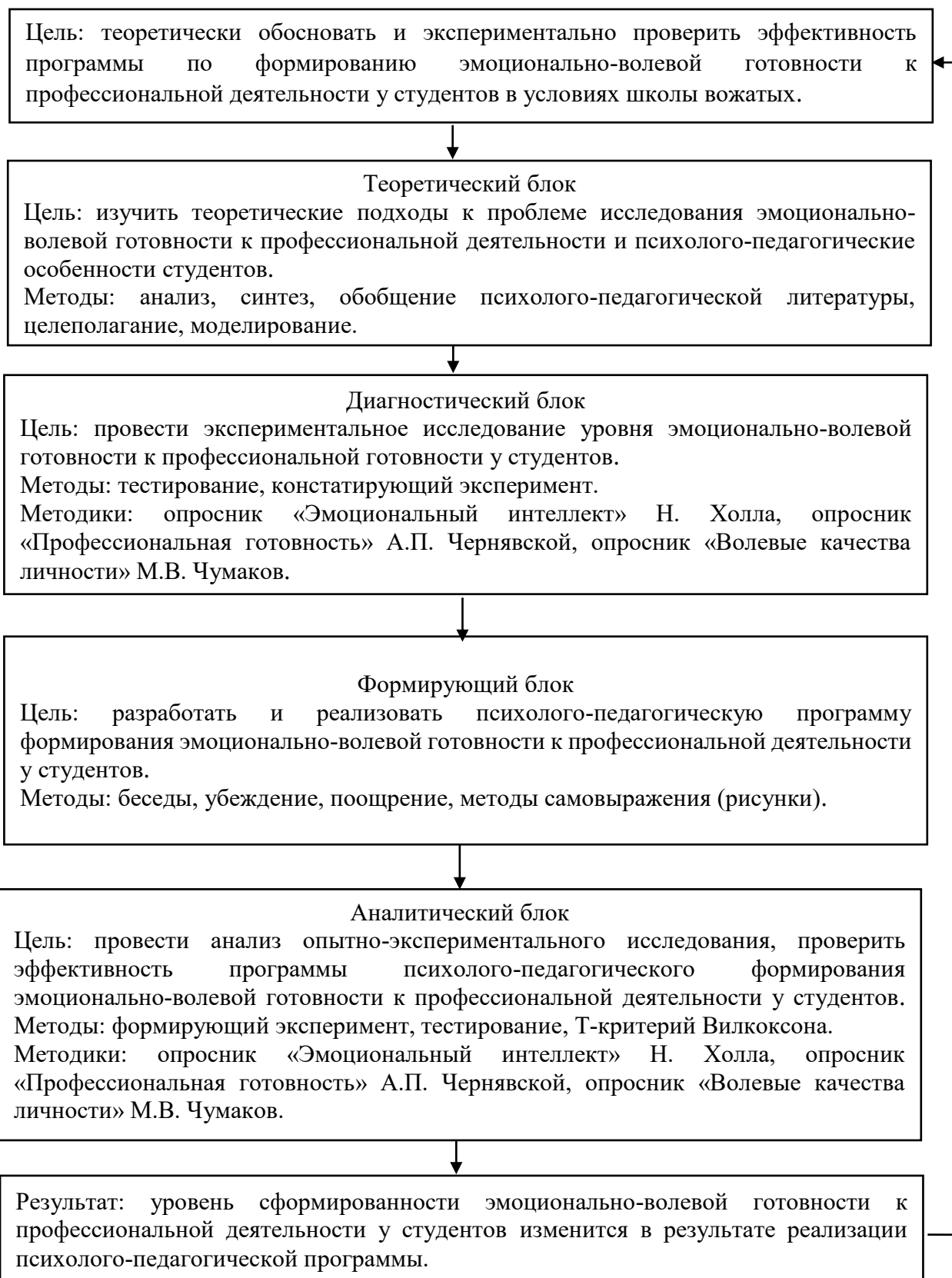


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

Модель исследования формирования эмоционально-волевой готовности старших дошкольников к школьному обучению включает четыре основных блока:

1. Теоретический блок предполагает изучение теоретико-методологических аспектов проблемы с использованием методов анализа, синтеза и обобщения психолого-педагогической литературы. На этом этапе определяются ключевые понятия, такие как «эмоция», «воля» и «эмоционально-волевая готовность». Изучаются возрастные особенности студентов и их эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности. Также разрабатываются «дерево целей» и модель исследования формирования готовности в школе вожатых.

2. Диагностический блок включает проведение констатирующего эксперимента и сбор психолого-педагогической информации об уровне эмоционально-волевой готовности студентов в условиях школы вожатых. Подбираются этапы, методы и методики с учётом возрастных особенностей участников. В исследовании применялись такие методики, как опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла, опросник «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской и опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова.

3. Формирующий блок направлен на разработку и внедрение психолого-педагогической программы, основанной на результатах первичной диагностики, с целью развития эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности. Работа проводится в группах с использованием методов бесед, убеждения, поощрения и различных форм самовыражения, например, через рисунки.

4. Аналитический блок включает проведение формирующего эксперимента, повторную диагностику, обработку и анализ полученных данных. Для повторной оценки применяются те же методики, что и на диагностическом этапе: опросники Н. Холла, А.П. Чернявской и М.В. Чумакова.

Таким образом, предлагаемая модель представляет собой упрощённое отражение исследуемого объекта, выраженное в мысленной или знаковой форме и служащее инструментом для анализа и управления. Включая теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, она обеспечивает комплексный подход в процессе формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Выводы по первой главе

Эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности является частью психологической готовности и характеризуется способностью поддерживать эмоциональное равновесие, обладанием высоким уровнем эмоционального интеллекта и умением контролировать свои эмоции, поведение и намерения через волевое саморегулирование. Она выражается в умении человека справляться с внутренними напряжениями и эффективно продолжать выполнение поставленных задач.

Эмоционально-волевая готовность играет ключевую роль в формировании профессиональной готовности будущего вожатого. Она является необходимым условием для начала профессиональной деятельности и успешной самореализации в выбранной сфере. Готовность к профессиональному самоопределению предполагает наличие определённого эмоционального настроя и готовности действовать осознанно и ответственно. Важно понимать, что успешное профессиональное самоопределение основывается на внутренней готовности к развитию и становлению как специалиста.

Также нами была разработано «Дерево целей» и модель формирования эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности в условиях школы вожатых.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап включал изучение понятия эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности на основе психолого-педагогической литературы, выявление особенностей этой готовности у студентов, а также выбор базы для проведения экспериментального исследования, его этапов, методов и методик.

2. Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента с целью выявления уровня сформированности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов до прохождения психолого-педагогической программы, проведение формирующего эксперимента, обработка результатов исследования путем интерпретации полученных данных и представления в виде диаграмм. Были использованы три методики: «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, «Эмоциональный интеллект» Н. Холл, «Волевые качества личности» М.В. Чумакова.

3. Контрольно-обобщающий этап включал анализ и обобщение как качественных, так и количественных данных, математико-статистическую обработку, проверку гипотезы, а также формулирование выводов и составление психолого-педагогических рекомендаций для студентов по

развитию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности.

В исследовании эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности применялись следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ литературы, обобщение, синтез, постановка целей, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические методики: опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла, опросник «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова.

4. Математико-статистические методы: применение Т-критерия Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования:

Анализ – это способ, при котором информация разбивается на отдельные элементы. Этот процесс включает в себя выявление характеристик, свойств и признаков исследуемого объекта [61, с. 315].

Анализ литературы – это процесс мысленного или фактического разложения целого (вещи, свойства, процесса или взаимосвязи между объектами) на отдельные составляющие, осуществляемый в ходе познания или практической деятельности человека.

Анализ психолого-педагогической литературы как метод даёт возможность установить актуальность темы исследования и степень её освещённости в научных публикациях [7, с. 122].

Познавательный процесс связан с особенностью обобщения, которая заключается в выявлении общих черт, фиксации свойств и взаимосвязей предметов. Для облегчения восприятия информации применяются разные виды обобщения. Самый простой из них – объединение по случайному признаку (синкретическое объединение). В более сложных случаях при

комплексном обобщении объекты группируются по разным основаниям в одно целое. Это происходит, когда предметы обладают и видовыми, и родовыми признаками и включаются в определённую систему понятий. Такое обобщение является наиболее сложным и требует более глубоких научных исследований [6, с. 303].

Синтез представляет собой объединение различных элементов и аспектов объекта в одно целое. Этот процесс предполагает соединение частей, выделенных в ходе анализа. В итоге синтез формирует целостное и системное понимание знаний [6, с. 459].

Анализ и синтез неразрывно связаны и должны быть развиты у исследователя. Эти методы применяются на этапах изучения объекта исследования, позволяя разделить его на части и установить взаимосвязь между ними и его свойствами.

Обобщение – это метод, который заключается в выделении и закреплении относительно постоянных, неизменных свойств объектов и связей между ними. Этот процесс представляет собой переход к более высокой степени абстракции, достигаемый через выявление общих признаков (свойств, отношений, направлений развития и т.д.) объектов изучаемой области. В результате обобщения возникают новые научные понятия, законы и теории [11, с. 33].

Моделирование – это процесс формирования и анализа моделей реально существующих объектов, явлений или процессов с целью их объяснения и построения прогнозов по интересующим исследователя вопросам [32, с. 7].

Целеполагание – это начальный этап управления, включающий определение главной цели и комплекса целей (иерархии целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, её стратегическими направлениями и характером решаемых задач [51, с. 54].

Эксперимент представляет собой комплексный способ исследования, который позволяет провести научно обоснованную и объективную проверку достоверности гипотезы, выдвинутой в начале работы [50, с. 107].

В научно-исследовательском подходе педагогическому исследователю необходимо провести эксперимент, который позволит установить актуальное состояние изучаемой педагогической системы. Для этого специалист использует констатирующий эксперимент, который позволяет выявить факты причинности и зависимости между явлениями в изучаемой педагогической системе.

Констатирующий эксперимент – это исследование, направленное на установление существования определённого факта или явления. Такой эксперимент проводится в случае, когда задача исследователя состоит в выявлении текущего состояния и степени сформированности изучаемого параметра, то есть в определении реального уровня развития данного качества у одного или группы испытуемых [41, с. 37].

Полученные данные могут использоваться различными способами. Во-первых, они могут служить материалом для объяснения сложившихся и повторяющихся условий. Например, изучение взаимосвязи между процессом обучения и проявлением определенных характеристик у учащихся может позволить определить, какие методы обучения эффективнее. Во-вторых, результаты констатирующего эксперимента могут служить основой для изучения внутренних процессов формирования конкретных личностных качеств или уровня педагогической деятельности. Например, можно исследовать влияние определенных контекстных факторов на развитие навыков у учеников.

Таким образом, констатирующий эксперимент выступает важным инструментом педагогического исследования. Он даёт возможность выявить причинно-следственные связи между явлениями в изучаемой педагогической системе, а полученные результаты могут применяться для объяснения устойчивых и повторяющихся условий, а также для анализа

внутренних механизмов формирования определённых личностных характеристик или качества педагогической деятельности [60, с. 59].

По определению из словаря А.В. Петровского, формирующий эксперимент – это метод исследования изменений в психике личности, который осуществляется посредством целенаправленного активного воздействия исследователя на испытуемого.

При формирующем эксперименте основной задачей является изучения изменений в психике в процессе формирования. Для этого на начальных этапах исследования проводится первичная диагностика особенности проявления исследуемого признака, после чего испытуемому предлагается пройти формирующий эксперимент (программу), окончанием которой является контрольная диагностика [25, с. 81].

Тестирование – это стандартизированное, ограниченное по времени психологическое испытание, предназначенное для диагностики выраженности психических свойств и состояний человека при решении практических задач. Тест – это серия коротких испытаний (например, заданий, вопросов, ситуаций) [6, с. 493].

Метод математической статистики представляет собой обработку данных, полученных от испытуемых в ходе психологического исследования. С помощью различных методик, таких как тестирование, индивидуальные особенности участников переводятся в числовой формат, после чего эти данные анализируются с использованием статистических методов. Этот подход позволяет получить новые результаты, требующие дальнейшего анализа [31, с. 4].

Для проверки гипотезы о том, что эмоционально-волевая готовность студентов к профессиональной деятельности изменится после прохождения психолого-педагогической программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых, будет применён метод математико-

статистической обработки данных с использованием Т-критерия Вилкоксона.

Этот критерий используется для сравнения результатов в двух различных условиях на одной и той же группе участников. Он позволяет определить не только направление изменений, но и степень их выраженности.

Зависимые выборки – это два замера одного и того же параметра, сделанные на одной и той же группе в разных условиях или в разный временной промежуток. Две выборки считаются зависимыми друг от друга, если каждому значению выборки можно однозначно поставить в сопоставление одно значение другой выборки [53, с. 7].

В нашем исследовании использовались следующие тестовые методики:

1. «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская.
2. «Эмоциональный интеллект» Н. Холл.
3. «Волевые качества личности» М.В. Чумаков.

Рассмотрим каждую методику:

Методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявская (Полное описание методики в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Цель: определение уровня готовности совершить адекватный профессиональный выбор.

Материалы: бланк с 99 утверждениями (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Методика позволяет изучить личность респондентов по 5 субшкалам – автономность, информированность, принятие решений, планирование, эмоциональное отношение. Под автономностью понимается способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства. Информированность – способность личности оценивать свои способности и соотносить с будущей профессией, а также достаточный уровень знаний о осуществляемой деятельности в соответствии с профессией. Наличие нескольких возможных путей решения

приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения. Под планированием понимается умение планировать свою профессиональную жизнь. Эмоциональное отношение к профессии является важным фактором формирования принятия решения, планирования. У человека эмоциональный компонент профессиональной зрелости выражается в общем настрое человека.

Испытуемому необходимо выразить свое несогласие или согласие с утверждением, относительно своей личности.

Данную методику можно проводить как в групповом формате, так и в индивидуальном. При групповом тестировании важно обращать внимание студентов на искренность своих ответов.

Обработка диагностики сводится к сравнению полученных данных от респондентов с ключом методики. При подсчете общей профессиональной готовности суммируются баллы всех пяти шкал [65, с. 93].

Методика «Эмоциональный интеллект» Н. Холла (Полное описание методики в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Методика Н. Холла по оценке эмоционального интеллекта демонстрирует, как человек применяет эмоции в своей жизни, учитывая различные аспекты эмоционального интеллекта. В опроснике содержится 30 утверждений и 5 субшкал, среди которых выделены эмоциональная осведомленность, управление собственными эмоциями, управление эмоциями других, эмпатия и самомотивация.

Эмоциональная осведомленность – это понимание и осознание собственных эмоций, которые человек испытывает в данный момент. Под управлением эмоциями понимается умение контролировать их и использовать для достижения определённых целей. Аналогично, управление чужими эмоциями предполагает их регулирование с целью реализации личных или коллективных задач. Эмпатия – это способность распознавать эмоции других людей и сопереживать их текущему

эмоциональному состоянию. Самомотивация представляет собой умение вдохновлять и побуждать себя при помощи эмоций.

Испытуемый в методике Н. Холла оценивает высказывания в соответствии со степенью своего согласия с ними.

Данный опросник можно применять для групповой диагностики или для индивидуальной. При проведении методики необходимо обращать внимание на эмоциональное состояние студентов, а также уровень утомленности и работоспособности.

Обработка результатов диагностики проводится в присвоении положительных или отрицательных баллов в прямом и обратном порядке. В последствии в соответствии с ключом определяется уровень эмоционального интеллекта отдельно по каждой из шкал [49, с. 63].

Методика «Волевые качества личности» М.В. Чумакова (Полное описание методики в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Цель: предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет.

Методика предназначена для общей оценки уровня развития эмоционально-волевой регуляции, которая обеспечивает сознательное и целенаправленное поведение, основанное на собственном решении. Опросник включает 9 субшкал: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность и целеустремленность, а также общий показатель выраженности волевых качеств.

Студентам предлагается прочитать суждения и отметить тот вариант ответа, который наиболее им характерен.

Методика может использоваться как в индивидуальной работе, так и в групповой [68, с. 4].

Таким образом, нами определены этапы исследования, методы и методики, позволяющие определить уровень сформированности эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у

студентов в условиях школы вожатых. Исследование реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Теоретическими методами выступали анализ, синтез, обобщение и постановка целей на основе психолого-педагогической литературы по данной проблеме. В качестве эмпирических методов применялись тестирование с использованием опросников: «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, «Эмоциональный интеллект» Н. Холла, «Волевые качества личности» М.В. Чумакова.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании участвовали студенты ФГБОУ «ЮУрГГПУ», проходящие дополнительную программу, школа вожатых.

Всего в выборке было 30 человек: 5 юношей и 25 девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

Исследование проводилось в рамках первых занятий школы вожатых, когда студенты только проходили адаптационный этап в новом коллективе, однако было замечено, что атмосфера среди обучающихся положительная, хорошее взаимодействие между собой, отсутствие конфликтов. Студенты открыты для общения, легко идут на контакт.

Дисциплину в группе можно оценить как хорошую по завершении программы обучения. Обучающиеся активно проявляли себя, задавая интересующие их вопросы, положительно реагировали на большие по объему методики.

Уровень сформированности коллектива можно охарактеризовать как оптимальный. Студенты проявляют явную сплочённость благодаря общим целям, а также придерживаются устойчивых норм поведения, соответствующих социальным стандартам.

Все студенты между собой имеют достаточно дружественные отношения, без агрессии. Также в группе были замечены обучающиеся у

которых имеются ранее сформированные связи. В рамках школы вожатых исследование эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности проводилось с использованием методики Н. Холла «Эмоциональный интеллект». В ходе исследования анализировались пять показателей: эмоциональная осознанность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Эмоциональный интеллект» Н. Холла по интегральному уровню эмоционального интеллекта (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

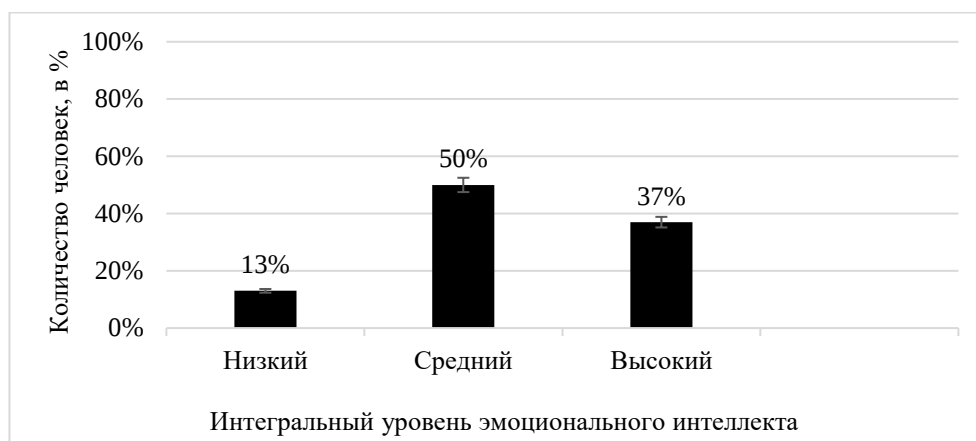


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

Низкий уровень эмоционального интеллекта до начала программы отмечается у 13 % (4 человека) студентов. Это означает, что такие учащиеся испытывают затруднения в распознавании собственных эмоций и эмоций окружающих, а также в понимании и адаптации к эмоциональному состоянию других людей. Им свойственны резкие перепады настроения и слабый контроль над своими эмоциями, что проявляется в выраженной эмоциональной неустойчивости. При низком уровне эмоционального интеллекта у студентов отмечаются низкие показатели эмоционально-волевой готовности.

Средний уровень эмоционального интеллекта до прохождения программы наблюдается у 50 % (16 человек) испытуемых. Студенты с этим уровнем обладают базовыми навыками распознавания собственных эмоций и эмоций других, но испытывают трудности с контролем своих чувств в сложных ситуациях. Они способны адекватно реагировать на эмоциональные вызовы, хотя иногда затрудняются с саморегуляцией. При среднем уровне эмоционального интеллекта у студентов отмечаются средние показатели эмоционально-волевой готовности.

Испытуемые с высоким уровнем эмоционального интеллекта до начала программы составляют 37 % (10 человек). Они обладают хорошо развитым умением распознавать, понимать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей. Также у них выражена эмоциональная осведомленность, эмпатия и способность сопереживать окружающим. Студенты с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют повышенные показатели эмоционально-волевой готовности.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской по общему уровню профессиональной готовности (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

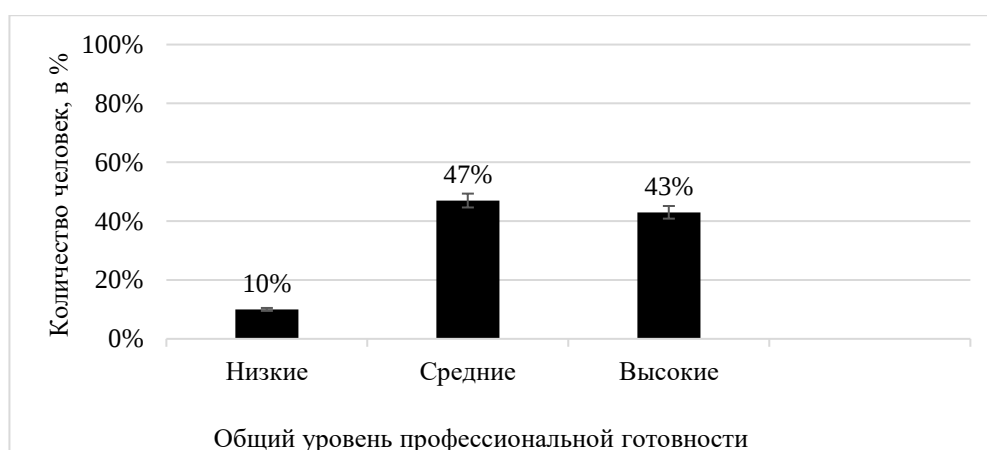


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоционально–волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

Низкий уровень профессиональной готовности до начала программы был выявлен у 10 % студентов (3 человека). У таких студентов наблюдаются слабые и несистематизированные знания о конкретном виде учебной и профессиональной деятельности. У них отсутствуют сформированные интересы, склонности, способности и мотивация к данной сфере, а также недостаточно развиты желание и воля для достижения высоких результатов в её освоении. Также у них выражена неспособность соотнести личные качества и черты характера с выбранной учебной и профессиональной областью и объективно оценить себя в контексте будущей профессии. При низком уровне профессиональной готовности у этих студентов отмечаются также низкие показатели эмоционально-волевой готовности.

До начала освоения программы 47 % студентов (14 человек) имеют средний уровень профессиональной готовности, который проявляется в поверхностных знаниях об избираемой учебной и профессиональной деятельности. У этих студентов отсутствуют устойчивые интересы и способности в данной сфере, а также они не всегда могут адекватно согласовать свои личностные качества и черты характера с требованиями выбранной профессии. Кроме того, у них не сформированы четкие мотивы учёбы и выбора профессии, а самооценка в отношении избираемой учебной и профессиональной области недостаточно обоснована.

43 % студентов (13 человек) до начала освоения программы обладают высоким уровнем профессиональной готовности. Эти учащиеся имеют глубокие знания об избираемой учебной и трудовой деятельности. Для них характерна целенаправленность мотивов выбора обучения и профессии, адекватная самооценка в выбранной учебной и профессиональной сфере, а также сформированные интересы, способности и психические процессы. Кроме того, их личностные качества и черты характера соответствуют требованиям избираемой профессии.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Волевые качества личности» М.В. Чумакова по общему уровню саморегуляции (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.3).

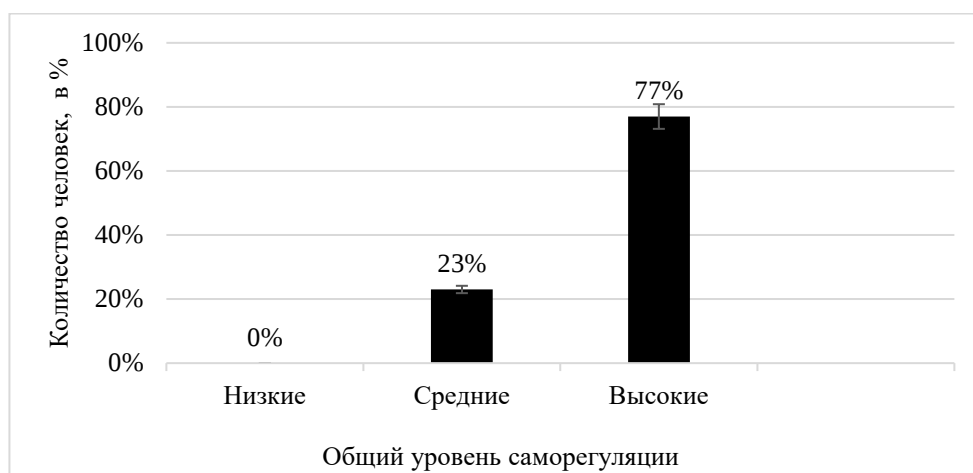


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова

Низкий уровень по опроснику «Волевые качества личности» до прохождения программы не был выявлен ни у одного участника (0 %). Такой уровень характерен для неуверенных, безынициативных и несамостоятельных студентов, склонных к колебаниям. Они могут пренебрегать своими обязанностями при ослаблении внешнего контроля. Обычно такие студенты отличаются низкой активностью и энергичностью, а также испытывают трудности с концентрацией внимания. Их жизненные цели неосознанно, лидерские качества слабо выражены. При равных способностях такие люди, как правило, достигают менее значимых или менее стабильных результатов в деятельности. При низком уровне волевой саморегуляции у студентов наблюдаются низкие показатели эмоционально-волевой готовности.

Средний уровень был выявлен до прохождения программы у 23 % студентов (7 человек). Этот уровень характерен для тех студентов, у которых сформированы базовые навыки саморегуляции, включающие ответственность, умение ставить и достигать цели в повседневных и

учебных задачах, а также свидетельствует о наличии потенциала для дальнейшего развития этих навыков. При среднем уровне волевой саморегуляции у студентов наблюдаются также средние показатели эмоционально-волевой готовности.

Высокий уровень профессиональной готовности до начала программы наблюдался у 77 % студентов (23 человека). Эти студенты отличаются ответственностью, целеустремленностью, инициативностью, активностью, самостоятельностью и энергичностью, а также умеют эффективно контролировать свои эмоции. Их можно охарактеризовать как волевых личностей. Такие учащиеся серьезно относятся к выполнению заданий, обладают лидерскими качествами и способны принимать самостоятельные решения. У них сформированы чёткие жизненные цели и сильное стремление к их достижению. При высоком уровне волевой саморегуляции у студентов также отмечаются высокие показатели эмоционально-волевой готовности.

В ходе исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов, проходящих обучение в Школе вожатых, выявлено, что у некоторых из них уровень формирования соответствующих компонентов недостаточен. Исходя из этого, можно заключить о необходимости разработки психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности. Данная программа будет реализована с участием 30 студентов. Для участия в психолого-педагогической программе приглашены все испытуемые, учитывая тот факт, что будущий вожатый должен быть высоко квалифицированным специалистом и несет большую ответственность в МДЦ и ВДЦ в отличие от региональных лагерей.

Таким образом, исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых проводилось на базе ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ, в котором приняли участие

студенты в количестве 30 человек. Со студентами была проведена диагностика по трем методикам. Проанализировав результаты исследования, нами было выявлено, что необходимо разработать психолого-педагогическую программу по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Выводы по второй главе

Исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач применялись следующие теоретические методы исследования: анализ литературы, синтез, обобщение. Так же были использованы эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование. Психодиагностические: опросник «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холл, опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в 2025 году в ФГБОУ «Южно-уральского государственного гуманитарного педагогического университета». В экспериментальном исследовании участвовали обучающиеся школы вожатых, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 18-20 лет.

По методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской была проведена диагностика профессиональной готовности у студентов до прохождения психолого-педагогической программы. Как показали результаты констатирующего эксперимента, большинство студентов 47 % (14 человек) имеют средний уровень сформированности профессиональной готовности. Высокий уровень имеют 43 % студентов (13 человек).

Результаты по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла показали, что у студентов преобладают средние показатели эмоционального интеллекта 50 % (16 человек). Высокий показатель имеют 37 % (10 человек).

По результатам диагностики по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова можно выделить, что у студентов ярко выражен высокий уровень волевой регуляции – 77 % (23 человека). Средний показатель выявлен у 23 % (7 человек).

Проанализировав результаты исследования, нами было выявлено, что необходимо разработать психолого-педагогическую программу по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности. Данная программа будет реализована с 30 студентами.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

После первичной диагностики уровней эмоционального интеллекта, волевых качеств личности и профессиональной готовности студентов школы вожатых мы приступили к: разработке и проведению программы формирования.

Цель программы: сформировать эмоционально-волевую готовность к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Задачи программы:

- 1) способствовать развитию эмоционального интеллекта у студентов;
- 2) осуществить профилактику эмоционального выгорания;
- 3) способствовать развитию навыков самообладания и саморегуляции;
- 4) способствовать развитию волевых качеств личности.

Принципы программы:

1. Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся.
2. Обучение, построенное на основе заранее разработанной программы.
3. Постепенное усложнение учебного материала.
4. Внимание к объему и разнообразию применяемых материалов.

5. Принцип учета эмоциональной нагрузки предъявляемого содержания.

Опыт, полученный в ходе занятий, способствует не только развитию эмоционально-волевой готовности, но и поддерживает студентов. Новые положительные установки, а также приобретённые умения и навыки помогут успешно справляться с трудностями работы в детских оздоровительных лагерях.

Срок реализации: 8 недель (14 занятий).

Методы: беседы, убеждение, поощрение, упражнения, методы самовыражения (рисунки).

Рассмотрим структуру занятий программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Занятие 1. Образ вожатого.

Цель занятия: познакомиться с группой, сформировать представления об эмоциональном интеллекте; способствовать самоанализу эмоционального интеллекта участниками группы.

1. Лекция «Образ вожатого».

Цель: ознакомить с основными личностными качествами вожатого.

2. Упражнение «Часы».

Цель: развивать внимание; способствовать сокращению эмоциональной дистанции между участниками в группе.

3. Упражнение 2.

Цель: познакомить с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; ввести в понятие «эмоциональный интеллект».

4. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект».

Цель: познакомить с понятием «эмоциональный интеллект» и его компонентами.

5. Игры на знакомство в ДОЛ.

Цель: способствовать знакомству участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации.

Занятие 2. Этапы организации педагогического процесса в лагере. Логика развития смены.

Цель занятия: сформировать представления об эмоциях и их видах; способствовать самоанализу эмоций участниками группы.

1. Лекция «Этапы организации педагогического процесса в лагере. Логика развития смены».

Цель: сформировать представления об организации педагогического процесса в лагере и умения использования практических навыков при решении ситуационных задач.

2. Упражнение 1.

Цель: способствовать выявлению границ собственного эмоционального пространства каждым участником группы; развивать самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников в процессе целенаправленного межличностного взаимодействия.

3. Мини-лекция на тему «Виды эмоций. Различия чувств и эмоций».

Цель: обеспечить усвоение и закрепление знаний о различных видах эмоций. Познакомить с ключевыми отличиями между чувствами и эмоциями.

4. Упражнение 2.

Цель: развивать самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

5. Игры на знакомство в ДОЛ.

Цель: способствовать знакомству участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации.

Занятие 3. Игра в детском лагере: технологии проведения игр, виды, особенности.

Цель занятия: развивать навыки группового восприятия; сформировать способности слушать, понимать и выражать настроения, чувства и эмоции.

1. Упражнение «Слушание».

Цель: предоставить участникам возможность узнать друг друга, развить навыки эмпатического слушания; углубить внутригрупповые эмоции; способствовать укреплению команды.

2. Лекция «Игра в детском лагере: технологии проведения игр, виды, особенности».

Цель: способствовать изучению игры как средства воспитания детей в лагере и управления процессами внутри отряда.

3. Упражнение «Проблемы».

Цель: развивать эмоциональный интеллект, развивать навыки управления своими эмоциями.

4. Упражнение «Чувства VS Эмоции»

Цель: научить отделять чувства от эмоций для того, чтобы управлять своими реакциями.

Занятие 4. Временное детское объединение: сущностная характеристика и специфика деятельности.

Цель занятия: развивать коллективное восприятие; способствовать приобретению навыков внимательного слушания, понимания и передачи настроений, чувств и эмоций.

1. Лекция «Временное детское объединение: сущностная характеристика и специфика деятельности».

Цель: познакомить со структурой и характеристикой ВДО. Способствовать приобретению навыков управления процессами формирования коллектива.

2. Упражнение «Мамлына и Жакарэг».

Цель: проиллюстрировать значимость невербального общения в межличностной коммуникации.

3. Упражнение «Лицедеи».

Цель: способствовать приобретению умения мимического выражения смысла информации.

4. Упражнение «Осознание эмоций».

Цель: способствовать приобретению навыков управления эмоций через осознание.

5. Игры на взаимодействие/сплочение для ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

Занятие 5. Методика проведения КТД.

Цель занятия: развивать умение понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.

1. Лекция «Методика КТД».

Цель: познакомить с особенностями коллективно творческого дела как средства организации, управления и развития временным детским коллективом.

2. Упражнение «Передать одним словом».

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

3. Упражнение «Близкие – далекие».

Цель: способствовать осознанному восприятию собственных эмоций; способствовать осмыслению природы различных эмоциональных типов; предоставить возможность исследовать взаимосвязь и взаимодействие чувств и эмоций в жизни человека.

4. Игры на взаимодействие/сплочение для ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

Занятие 6. Конфликты в условиях детского лагеря.

Цель занятия: познакомить с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.

1. Лекция «Конфликты в условиях детского лагеря».

Цель: познакомить студентов с основными особенностями, структурой конфликтов в условиях детского оздоровительного лагеря, для повышения профессиональной готовности к работе.

2. Упражнение «Коллаж эмоций».

Цель: способствовать сплочению группы, созданию доверительной атмосферы.

3. Упражнение 2.

Цель: способствовать анализу эмоциональных моделей участников группы; повысить умение осознавать и интерпретировать свои чувства и внутренние переживания.

4. Упражнение 3.

Цель: способствовать совершенствованию умений самоанализа; способствовать осмыслению ведущих и наиболее важных эмоциональных состояний.

Занятие 7. Методика релаксации для детей и вожатых, способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

Цель занятия: осуществить профилактику синдрома эмоционального выгорания вожатых.

1. Лекция «Эмоциональное выгорание».

Цель: познакомить с понятием эмоционального выгорания.

2. Упражнение «Поза Наполеона».

Цель: предоставить возможность студентам эмоционально раскрепоститься, настроиться на работу.

3. Упражнение «Удовольствие».

Цель: сформировать ресурсы для борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием.

4. Упражнение «Дышите глубже».

Цель: способствовать снятию напряжения с помощью дыхания.

5. Упражнение «Лимон».

Цель: обучить управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления.

6. Упражнение «Ластик».

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

7. Упражнение «Муха».

Цель: способствовать снятию напряжения с лицевой мускулатуры.

8. Упражнение «Пять добрых слов».

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Занятие 8. Детское самоуправление. Способы мотивации подростков.

Цель занятия: способствовать снятию эмоционального напряжения, сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

1. Лекция «Детское самоуправление. Способы мотивации подростков».

Цель: познакомить со способами мотивации воспитанников ДОЛ, как средство управления отрядом. Сформировать навыки организации самостоятельной деятельности.

2. Упражнение «Оценка».

Цель: актуализировать эмоциональное состояние.

3. Мини-лекция «Саморегуляция».

Цель: познакомить со способами саморегуляции.

4. Упражнение «Танец отдельных частей тела».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

5. Игры с залом в ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

6. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 9. ЕПТ. Взаимодействие педагогов при организации деятельности в ВДО.

Цель занятия: способствовать снятию эмоционального напряжения, сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

1. Лекция «ЕПТ. Взаимодействие педагогов при организации деятельности в ВДО».

Цель: познакомить с особенностями единых педагогических требований, как средство взаимодействия между субъектами ДОЛ.

2. Упражнение «Погода».

Цель: выработать положительное качество для расслабления.

3. Упражнение «Релаксация».

Цель: способствовать гармонизации внутреннего состояния.

4. Упражнение «Веревка».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 10. Организация массовых дел в ДОЛ.

Цель занятия: определить значение «ответственности», «самооценки», «самоконтроля», дать рекомендации, как помочь их сформировать, отработать полученные знания в практической деятельности.

1. Лекция «Организация массовых дел в ДОЛ».

Цель: познакомить с особенностями организации массовых дел в ДОЛ, для формирования навыков взаимодействия с субъектами ДОЛ.

2. Упражнение «Что такое ответственность».

Цели: способствовать осознанию проблемы ответственности, способствовать дифференцированию ответственных-безответственных выражений в речи.

3. Упражнение «Принятие ответственности».

Цели: развивать умения работать с чувством ответственности.

4. Упражнение «Распределение ответственности» (Н. И. Козлов).

Цели: сформировать принятие решения о степени собственной ответственности.

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 11. Аналитическая работа.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Аналитическая работа».

Цель: сформировать навыки проведения анализа эффективности организации воспитательной работы в отряде, выявления положительных и отрицательных сторон деятельности, сравнения достигнутых результатов с теми целями и задачами, которые намечал вожатый.

2. Упражнение «Энергия воли».

Цель: способствовать тренировке целеполагания и действий в соответствии с поставленной задачей, развитие умений волевого контроля.

3. Мини-лекция «Волевые качества личности».

Цель: познакомить с понятием воли, ее структурой, а также волевыми качествами личности.

4. Упражнение «Движения по одному».

Цель: способствовать тренировке решительности, умения брать на себя ответственность, развитие наблюдательности и взаимопонимания в группе.

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 12. Девиантное поведение.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Девиантное поведение».

Цель: сформировать у студентов представления о видах отклоняющегося поведения, представленных в современном обществе, и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Sic volo».

Цель: развивать силу воли.

3. Упражнение «Я учусь у тебя».

Цель: способствовать поддержанию положительного эмоционального настроя друг к другу.

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 13. Возрастные и Психические особенности детей.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Возрастные и Психические особенности детей».

Цель: сформировать у студентов представления о возрастных особенностях и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Нарисуй свой характер».

Цель: способствовать составлению характеристики личности, исходя из показателей проективного метода.

3. Упражнение «Рецепт хорошего вожатого».

Цель: способствовать актуализации образа вожатого в профессиональной деятельности.

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 14. Национальные особенности.

Цель занятия: развивать навыки саморегуляции.

1. Лекция «Национальные особенности».

Цель: сформировать у студентов представления о национальных особенностях и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...».

Цель: способствовать закреплению умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации.

3. Упражнение «Продумай заранее».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Подробно психолого-педагогическая программа по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, нами разработана психолого-педагогическая программа по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых. Использовались методы: беседы, убеждение, поощрение, упражнения, методы самовыражения (рисунки). Занятия проводились в групповой и индивидуальной форме. Численность группы составляет 30 человек, возраст 18-20 лет.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

После внедрения психолого-педагогической программы, направленной на развитие эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности в условиях школы вожатых, была проведена контрольная диагностика, целью которой стало оценить эффективность данной программы.

Со студентами было проведено повторное исследование эмоционального интеллекта по методике Н. Холла «Эмоциональный интеллект». Результаты исследования представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.1.

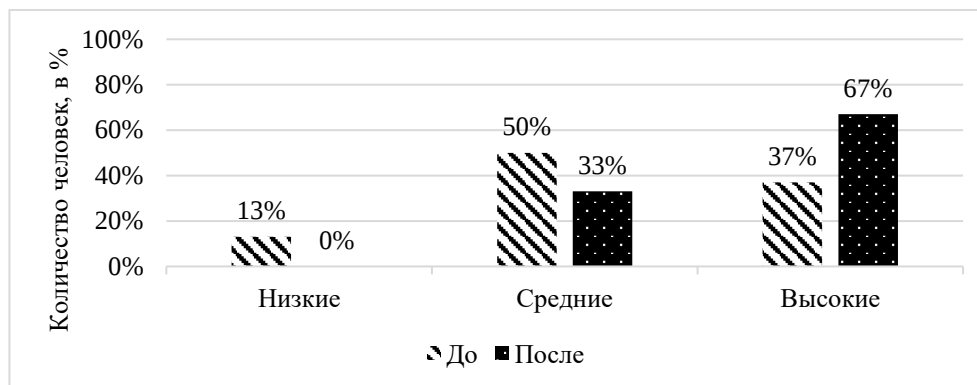


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла до и после проведения психолого-педагогической программы

Проанализируем различие результатов эмоционального интеллекта до и после проведения психолого-педагогической программы (ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Таблица 4.1).

Низкий уровень эмоционального интеллекта после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 13 % до 0 %. Исходя из этого, можем говорить, что уровень снизился, следовательно у трех студентов увеличились показатели эмоционального интеллекта и перешли в высокий уровень, а у одного в средний уровень, что поспособствовало улучшению эмоционально-волевой готовности. У студентов повысились умения распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих, а также улучшился уровень самоконтроля.

Средний уровень эмоционального интеллекта после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 50 % до 33 %. Данная разница обуславливается тем, что у трех студентов показатели не изменились, у одного студента с низкими показателями увеличился уровень эмоционального интеллекта, а у шести студента показатели со среднего

изменились до высокого, что поспособствовало улучшению эмоционально-волевой готовности.

Высокий уровень эмоционального интеллекта после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 37 % до 67 %. Результаты исследования свидетельствуют, что показатели трех студентов увеличились с низких до высоких, а у шести со средних показателей до высоких. Это свидетельствует о том, что после прохождения психолого-педагогической программы эмоциональный интеллект улучшился.

Проверим динамику показателей эмоционального интеллекта в период обучения по психолого-педагогической программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов с помощью Т-критерия Вилкоксона (расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 4.2).

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта не превосходит интенсивности сдвигов в направления снижения уровня эмоционального интеллекта.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта превосходит интенсивность сдвигов в направления снижения уровня эмоционального интеллекта.

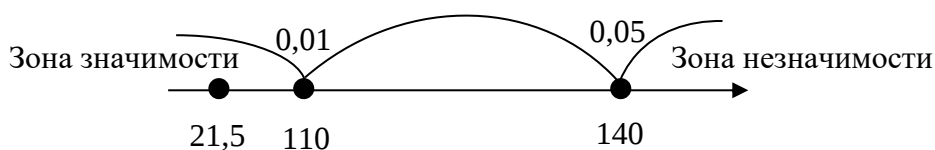


Рисунок 7 – Ось значимости по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

$T_{эмп} < T_{0,01}$, следовательно принимается гипотеза H₁ при $p=0,01$.

Таким образом, после реализации психолого-педагогической программы показатели эмоционального интеллекта студентов возросли.

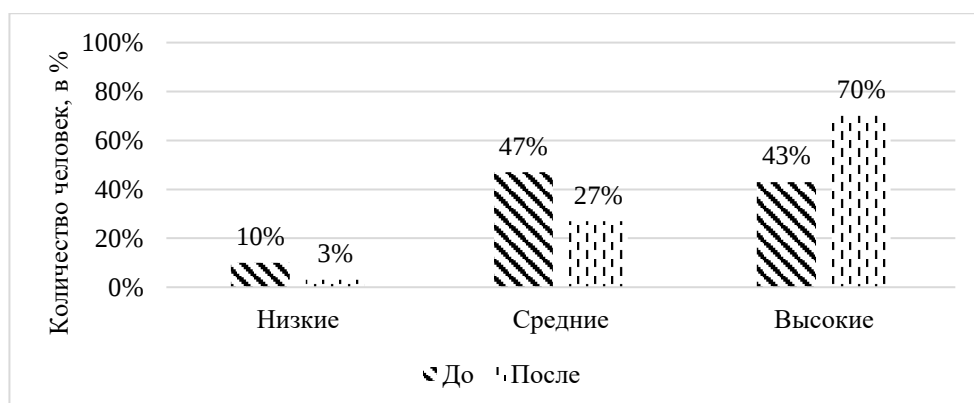


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской до и после проведения психолого-педагогической программы

Проанализируем различие результатов профессиональной готовности до и после проведения психолого-педагогической программы (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3).

Низкий уровень профессиональной готовности после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 10 % до 3 %. Исходя из этого, можем говорить, что уровень двух студентов изменился с низкого до среднего уровня, а у одного не изменился по уровню, однако количественные значения увеличились.

Средний уровень профессиональной готовности до и после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 47 % до 27 %. Можно сказать о том, что у двух студентов увеличились показатели с низкого до среднего уровня, а у восьми повысились до высоких показателей что поспособствовало улучшению эмоционально-волевой готовности. Показатели шести студентов остались без изменений.

Высокий уровень профессиональной готовности после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 43 % до 70 %. Результаты исследования свидетельствуют, что показатели восьми студентов повысились в связи с успешным прохождением обучения и овладением новыми навыками.

Проверим динамику показателей волевой регуляции в период обучения в школе вожатых с помощью Т-критерия Вилкоксона (расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 4.4).

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня профессиональной готовности не превосходит интенсивности сдвигов в направления снижения уровня профессиональной готовности.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня профессиональной готовности превосходит интенсивности сдвигов в направления снижения уровня профессиональной готовности.

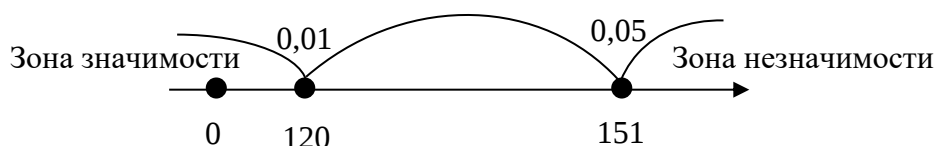


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

$T_{эмп} < T_{0,01}$, следовательно принимается гипотеза H1 при $p=0,01$.

Таким образом, после прохождения психолого-педагогической программы показатели профессиональной готовности студентов изменились.

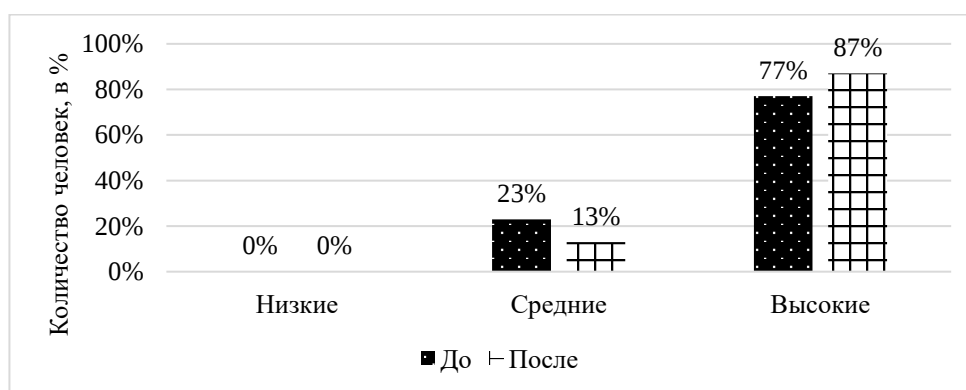


Рисунок 10 – Результаты исследования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова до и после проведения психолого-педагогической программы

Проанализируем различие результатов общего уровня саморегуляции до и после проведения психолого-педагогической программы (ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Таблица 4.5).

Низкий уровень общей саморегуляции после прохождения студентами психолого-педагогической программы не изменился.

Средний уровень общей саморегуляции после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 23 % до 13 %. Данная разница обуславливается тем, что у трех студентов со средними показателями увеличился уровень общей саморегуляции до высокого, что способствовало улучшению эмоционально-волевой готовности.

Высокий уровень общей саморегуляции после прохождения студентами психолого-педагогической программы изменился с 77 % до 87 %. Результаты исследования свидетельствуют, что показатели трех студентов повысились в связи с успешным прохождением обучения и овладением новыми навыками. Проверим динамику показателей волевой регуляции в период обучения в школе вожатых с помощью Т-критерия Вилкоксона (расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 4.6).

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня общей саморегуляции не превосходит интенсивности сдвигов в направления снижения уровня общей саморегуляции.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня общей саморегуляции превосходит интенсивности сдвигов в направления снижения уровня общей саморегуляции.

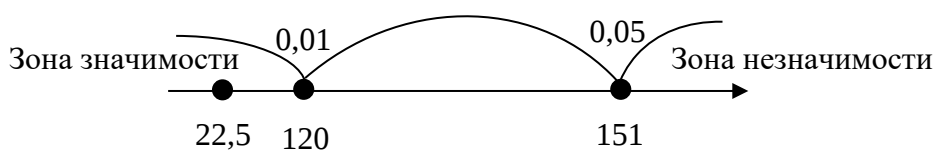


Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Волевые качества личности»
М.В. Чумакова

$T_{\text{эмп}} < T_{0,01}$, следовательно принимается гипотеза H_1 при $p=0,01$.

Таким образом, после прохождения психолого-педагогической программы показатели уровня общей саморегуляции студентов изменились.

Таким образом, результаты математической статистики подтвердили нашу гипотезу о том, что уровень эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов изменится под воздействием психолого-педагогической программы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и студентам по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности

Компоненты профессиональной готовности будущего специалиста представляют собой: мотивационный компонент – потребность в успешном выполнении задачи, интерес к деятельности и внутренняя мотивация; когнитивный компонент – осознание обязанностей и целей, оценка их важности, знание способов достижения поставленных задач; операциональный компонент – приобретённые умения и навыки, необходимые для выполнения деятельности; эмоционально-волевой компонент – чувство ответственности, уверенность в успехе, решимость действовать, самоорганизация и мобилизация ресурсов; информационный компонент – владение информационными и коммуникационными технологиями [3, с. 5].

Поскольку эмоциональная составляющая психологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности играет ключевую роль в успешном адаптировании и вхождении в профессию, можно предположить, что позитивное отношение к жизненным ситуациям, наличие положительных эмоциональных реакций, а также способность сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции и поведение

являются важными факторами, определяющими психологическую готовность личности к выполнению профессиональных задач [2, с. 204].

Обобщая характеристики эмоционально-волевой готовности, можно выделить следующие элементы:

- 1) чувство личной ответственности за конечный результат деятельности;
- 2) концентрация усилий на выполнении поставленной задачи;
- 3) уверенность в собственных возможностях и в надежности профессиональных средств;
- 4) умение эффективно выполнять профессиональные функции в конкретных условиях и направлять силы на обязательное достижение цели;
- 5) способность адекватно реагировать на изменения во внешней среде [19, с. 10].

При формировании эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности предполагает несколько направлений работы:

1. Формирование стрессоустойчивости.
2. Развитие эмоционального интеллекта.
3. Профилактика эмоционального выгорания.
4. Развитие волевых качеств личности и лидерских качеств.
5. Развитие навыков рефлексии.
6. Формирование знаний и навыков саморегуляции [55, с. 216].

Вот несколько рекомендаций для педагогов, обучающих студентов в школе вожатых:

1. Создание комфортной учебной атмосферы:
 - 1) обеспечьте поддерживающую и уважительную атмосферу, где каждый студент сможет свободно выражать свои эмоции и мнения;
 - 2) поддерживайте дух сотрудничества и командной работы.
2. Научите студентов управлять своими эмоциями:

1) включайте упражнения (игры) по эмоциональному интеллекту в учебные программы;

2) проводите семинары по управлению стрессом.

3. Развивайте волевую сферу:

1) включайте в учебный процесс задания, требующие настойчивости, терпения и целеустремленности;

2) предлагайте студентам волонтерские проекты, которые будут способствовать развитию лидерских качеств и ответственности.

4. Стимулируйте рефлексию: регулярно проводите в конце занятий самоанализ, где студенты смогут обсуждать свои эмоции и волевые качества, а также способы их развития.

5. Используйте групповые дискуссии и ролевые игры:

1) организуйте обсуждения ситуаций, которые требуют эмоциональной и волевой реакций, что поможет студентам понять, как они могут реагировать на различные стрессовые ситуации;

2) применяйте ролевые игры для отработки социальных и профессиональных навыков.

6. Передавайте опыт через примеры:

1) делитесь личными историями и примерами успешных профессионалов, которые демонстрируют эмоционально-волевые качества;

2) приглашайте успешных специалистов для проведения мастер-классов и лекций.

7. Оценка и обратная связь:

1) регулярно предоставляйте студентам обратную связь по их достижениям и прогрессу в развитии эмоционально-волевых качеств;

2) используйте индивидуальные и групповые формы оценки, чтобы учесть разные аспекты развития студентов.

8. Формирование позитивного мышления:

1) внедряйте техники позитивной психологии, чтобы студенты могли развивать оптимистичное отношение к жизни и работе;

2) обсуждайте примеры успешного преодоления трудностей и неудач.

Следуя этим рекомендациям, педагоги смогут более эффективно способствовать формированию эмоционально-волевой готовности у студентов, что в свою очередь, будет способствовать их успешной профессиональной деятельности в будущем [1, с. 24].

Вот некоторые рекомендации для студентов по развитию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности:

1. Работа над эмоциональным интеллектом:

1) изучайте свои эмоции и осознавайте их влияние на действия и принятие решений;

2) практикуйте самоанализ своих эмоциональных реакций в различных ситуациях.

2. Управление стрессом:

1) освоите техники релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация или йога, которые могут помочь снизить уровень стресса;

2) регулярно занимайтесь физической активностью, это поможет улучшить настроение и снизить напряжение.

3. Развивайте целеустремленность:

1) устанавливайте конкретные, измеримые и достижимые цели как в учебе, так и в личной жизни, это поможет вам сосредоточиться и поддерживать мотивацию;

2) разрабатывайте планы достижения своих целей, включая этапы и срок выполнения.

4. Упражнения на саморегуляцию:

1) практикуйте осознанность – умение быть в настоящем моменте и контролировать свои реакции на эмоции и стресс;

2) создавайте привычку обдумывать свои решения и воздерживаться от импульсивных действий.

5. Работа в команде:

- 1) участвуйте в групповых проектах и мероприятиях, это поможет развить навыки взаимодействия и коммуникации;
- 2) учитесь принимать критику и работать над собой на основе предложений других.

6. Рефлексия:

- 1) ведите дневник, где будете записывать свои мысли, эмоции и успехи, это поможет лучше понять свои сильные и слабые стороны;
- 2) регулярно анализируйте свои действия и результаты, чтобы выявлять возможности для развития.

7. Поиск поддержки:

- 1) общайтесь с менторами и преподавателями, которые могут предоставить советы и помочь развить эмоциональную устойчивость;
- 2) не стесняйтесь обращаться за помощью к другому – делитесь переживаниями и эмоциональными трудностями с близкими или консультантами.

8. Изучение примеров успешных людей:

- 1) читайте биографии и истории успеха людей, достигших высокой эмоционально-волевой зрелости;
- 2) учитесь на их опыте: что помогло им преодолеть трудности и сохранять мотивацию.

9. Развивайте позитивное мышление:

- 1) старайтесь находить положительные аспекты в трудных ситуациях, практикуйте благодарность, фиксируя хорошие моменты и достижения каждую неделю;
- 2) избегайте негативных установок и окружайте себя позитивными людьми.

10. Обучение и самосовершенствование:

1) участвуйте в тренингах, семинарах и мастер-классах, посвященных развитию саморазвития, личной эффективности и управления эмоциями;

2) постоянно расширяйте свои знания в области психологии и управления эмоциями.

Следуя этим рекомендациям, студенты могут активно развивать свою эмоционально-волевою готовность, что в дальнейшем поможет им более уверенно и стойко справляться с профессиональными вызовами [13, с. 239-240].

Выводы по третьей главе

В опытно-экспериментальной работе по диагностике и формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых приняли участие 30 человек в возрасте 18-20 человек. Для формирования компонентов эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности, таких как эмоциональный интеллект, волевые качества личности, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, была разработана и внедрена психолого-педагогическая программа.

У всех участников, принявших участие в психолого-педагогической программе, произошли положительные изменения в области профессиональной готовности, эмоционального интеллекта и овладения волевых качеств.

После реализации программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности в результате наблюдения по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла было выявлено, что количество студентов с низкими показателями изменились с 13 % до 0 %. При этом средние показатели снизились на 17 % (6 человек), соответственно количество студентов с высоким уровнем увеличилось на 30 % (9 человек).

Повторная диагностика по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова показала следующие результаты – низкий уровень общей саморегуляции не был выявлен, средний уровень снизился на 10 % (3 человека), а высокий увеличился на 10 % (человека).

Проанализировав данные, полученные в результате диагностики по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской после реализации программы, мы получили следующие результаты – количество студентов с низкими показателями изменилось с 10 % до 3 % (2 человека). Средний уровень уменьшился на 20 % (8 человек), высокие изменились с 43 % до 70 % (8 человек).

Таким образом, проведя качественный и количественный анализ результатов исследования по трём методикам с применением Т-критерия Вилкоксона, было подтверждено выполнение гипотезы. По методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской выявлен статистически значимый сдвиг, подтверждающий гипотезу. Аналогично, по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и методике «Волевые качества личности» М. В. Чумакова также зафиксированы статистически значимые изменения, подтверждающие гипотезу. Для достижения более устойчивого и высокого результата нами рекомендуется выделить больше времени и включить дополнительные занятия в коррекционно-развивающую программу.

По окончании работы, для обеспечения более устойчивого эффекта, было необходимо разработать дополнительные рекомендации для педагогов и студентов по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в рамках школы вожатых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности является частью психологической готовности и характеризуется способностью поддерживать эмоциональное равновесие, обладанием высоким уровнем эмоционального интеллекта и умением контролировать свои эмоции, поведение и намерения через волевое саморегулирование. Она выражается в умении человека справляться с внутренними напряжениями и эффективно продолжать выполнение поставленных задач.

Эмоционально-волевая готовность играет ключевую роль в формировании профессиональной готовности будущего водителя. Она является необходимым условием для начала профессиональной деятельности и успешной самореализации в выбранной сфере. Готовность к профессиональному самоопределению предполагает наличие определённого эмоционального настроения и готовности действовать осознанно и ответственно. Важно понимать, что успешное профессиональное самоопределение основывается на внутренней готовности к развитию и становлению как специалиста.

Также нами была разработано «Дерево целей» и модель формирования эмоционально-волевой готовности студентов к профессиональной деятельности в условиях школы водителей. Эта модель включает теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Исследование эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач применялись следующие теоретические методы исследования: анализ литературы, синтез, обобщение. Так же были использованы эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Психодиагностические: опросник «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холл, опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в 2025 году в ФГБОУ «Южно-уральского государственного гуманитарного педагогического университета». В экспериментальном исследовании участвовали обучающиеся школы вожатых, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 18-20 лет.

По методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской была проведена диагностика профессиональной готовности у студентов до прохождения психолого-педагогической программы. Как показали результаты констатирующего эксперимента, большинство студентов 47 % (14 человек) имеют средний уровень сформированности профессиональной готовности. Высокий уровень имеют 43 % студентов (13 человек).

Результаты по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла показали, что у студентов преобладают средние показатели эмоционального интеллекта 50 % (16 человек). Высокий показатель имеют 37 % (10 человек).

По результатам диагностики по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова можно выделить, что у студентов ярко выражен высокий уровень волевой регуляции – 77 % (23 человека). Средний показатель выявлен у 23 % (7 человек).

Проанализировав результаты исследования, нами было выявлено, что необходимо разработать психолого-педагогическую программу по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности. Данная программа будет реализована с 30 студентами.

В опытно-экспериментальной работе по диагностике и формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых приняли участие 30 человек в возрасте 18-20 человек. Для формирования компонентов эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности,

таких как эмоциональный интеллект, волевые качества личности, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, была разработана и внедрена психолого-педагогическая программа.

У всех участников, принявших участие в психолого-педагогической программе, произошли положительные изменения в области профессиональной готовности, эмоционального интеллекта и овладения волевых качеств.

После реализации программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности в результате наблюдения по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла было выявлено, что количество студентов с низкими показателями изменилось с 13 % до 0 %. При этом средние показатели снизились на 17 % (6 человек), соответственно количество студентов с высоким уровнем увеличилось на 30 % (9 человек).

Повторная диагностика по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова показала следующие результаты – низкий уровень общей саморегуляции не был выявлен, средний уровень снизился на 10 % (3 человека), а высокий увеличился на 10 % (человека).

Проанализировав данные, полученные в результате диагностики по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской после реализации программы, мы получили следующие результаты – количество студентов с низкими показателями изменилось с 10 % до 3 % (2 человека). Средний уровень уменьшился на 20 % (8 человек), высокие изменились с 43 % до 70 % (8 человек).

Таким образом, проведя качественный и количественный анализ результатов исследования по трём методикам с применением Т-критерия Вилкоксона, было подтверждено выполнение гипотезы. По методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской выявлен статистически значимый сдвиг, подтверждающий гипотезу. Аналогично, по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и методике «Волевые качества личности» М. В. Чумакова также зафиксированы статистически значимые

изменения, подтверждающие гипотезу. Для достижения более устойчивого и высокого результата нами рекомендуется выделить больше времени и включить дополнительные занятия в коррекционно-развивающую программу.

По окончании работы, для обеспечения более устойчивого эффекта, было необходимо разработать дополнительные рекомендации для педагогов и студентов по формированию эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в рамках школы вожатых.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аминова Н. К. Психологическая готовность учителя к профессиональной деятельности / Н. К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4 (21). – С 22–25. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19094956> (дата обращения: 01.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Арендачук И. В. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в вузе / И. В. Арендачук // Образование в современном мире : сб. науч. ст. – Саратов, 2016. – С. 201–208.
3. Аринушкина Н. С. Психологические компоненты профессиональной готовности студентов / Н. С. Аринушкина, М. В. Сивохин // Профессиональная ориентация. – 2018. – № 1. – С. 5–10.
4. Батюта М. Б. Особенности волевой готовности первокурсников к педагогической профессии / М. Б. Батюта, Е. В. Сидорина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 7. – С. 326–329.
5. Белянская Т. Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста / Т. Э. Белянская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – № 3 (55). – С. 220–227.
6. Большой психологический словарь / ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. : ил. – ISBN 978-5-17-055693-9.
7. Братусь Б. С. О механизмах целеполагания // Вопросы психологии. – 1977. – № 5. – С. 121–124.
8. Брызгалова С. И. Содержание и структура психологической готовности учителя к педагогическому исследованию / С. И. Брызгалова //

Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер. : Филология, педагогика, психология. – 2006. – № 5. – С. 49–55.

9. Виленская Г. А. Волевая регуляция / Г. А. Виленская // Разработка понятий современной психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 275–299.

10. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 2 Проблемы общей психологии / под. ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 1982. – 504 с. – URL: http://elibrary.gnpbu.ru/text/vygotsky_ss-v-6tt_t2_1982/ (дата обращения: 01.05.2025).

11. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рекомендации / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

12. Галковская Ю. Н. Мотивационный и эмоционально-волевой компоненты в структуре готовности к профессиональной деятельности у студентов / Ю. Н. Галковская, Н. К. Плавник // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2018. – № 18. – С. 86–92.

13. Ганичева И. А. Развитие психологической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности / И. А. Ганичева, А. В. Мирук // Современные исследования социальных проблем. – 2016. – № 3. – С. 235–241.

14. Гарднер Г. Структура разума : теория множественного интеллекта / Г. Гарднер. – Москва : Вильямс, 2007. – 512 с. – ISBN 978-5-8459-1153-7.

15. Гершкович Т. Б. Исследование готовности к педагогической деятельности молодых специалистов на стадии адаптации / Т. Б. Гершкович, Н. С. Глуханюк // Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в

профессиональном образовании : межвуз. сб. науч. тр. – Екатеринбург, 2000. – С. 36–59.

16. Гибадуллина А. А. Особенности студенческого возраста / А. А. Гибадуллина // Евразийский научный журнал. – 2018. – № 12. – С. 111–112.

17. Глазунов Ю. Т. Волевой ресурс и его распределение / Ю. Т. Глазунов, К. Р. Сидоров // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 67. – С. 62–76.

18. Глазунов Ю. Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Ю. Т. Глазунов, К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 26, № 2. – С. 64–72.

19. Гриднев В. А. Формирование эмоционально-волевого компонента готовности специалиста к профессиональной деятельности в условиях спортивно-оздоровительного комплекса университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Гриднев Валерий Алексеевич ; науч. рук. Н. В. Молоткова ; ТГТУ. – Тамбов, 2006. – 190 с.

20. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : моногр. / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

21. Долгова В. И. Исследование эмоционально–волевой регуляции студентов / В. И. Долгова, Р. В. Овчарова // Вестник ЮУрГГПУ. – 2015. – № 5. – С. 69–73.

22. Долгова В. И. Управление инновационными процессами в образовании : сущность, закономерности и тенденции // Наука и бизнес : пути развития / В. И. Долгова, В. А. Ткаченко. – Челябинск, 2012. – С. 17–22.

23. Донцов Д. А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии. – Москва, 2013. – № 2. – С. 34–42.

24. Дьяков С. И. Взаимосвязь понятий «Формирование» и «Развитие» и их роль в педагогической теории и практике / С. И. Дьяков, С. Ю. Добряк, К. А. Кисин // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13, № 5. – С. 525–536.

25. Егоров Д. В. Использование формирующего эксперимента в учебном процессе ВУЗА / Д. В. Егоров // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2010. – № 1. – С. 81–83.

26. Захарова Л. Н. Психологические основы подготовки к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Захарова Людмила Николаевна ; науч. рук. В. Г. Леонтьев, П. И. Сергеев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 1997. – 463 с.

27. Захарова Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации у студентов педвуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии / ред. А. М. Матюшкин, О. А. Конопкин. – 1991. – № 2. – С. 60–67.

28. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с. – ISBN 978-5-388-00269-3.

29. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология (Психология развития) : учеб. / Л. Ц. Кагермазова. – Москва : Гардики, 2008. – 276 с. – ISBN 978-5-8297-0176-6.

30. Кажарская О. Н. Эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности студентов-психологов разных курсов обучения / О. Н. Кажарская, О. А. Кондрашихина, С. А. Медведева // МНИЖ. – 2020. – № 3. – С. 64–67.

31. Калачева И. В. Использование методов математической статистики в работе специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждений образования : практ. пособие /

И. В. Калачева. – Могилев : УО «МГОИРО», 2015. – 93 с. – ISBN 978-985-90362-1-7.

32. Касаткин М. Ю. Моделирование как метод естественно-научного познания : учеб. пособие / М. Ю. Касаткин, В. В. Коробко. – Саратов, 2017. – 126 с. – ISBN 978-5-91879-762-4.

33. Кизилова М. А. Психологическая готовность к профессиональной деятельности как сложное многоаспектное понятие / М. А. Кизилова // Молодой ученый. – 2022. – № 21 (416). – С. 148–150.

34. Кислова И. В. Анализ подходов к пониманию готовности к деятельности / И. В. Кислова, В. Г. Михайловский, С. Л. Савченко // Социальные отношения. – 2011. – № 2 (3). – С. 11–20.

35. Ковалева С. Н. Психологические особенности студенческого возраста / С. Н. Ковалева // Приоритетные научные направления в XXI веке : матер-лы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. – Прага ; Чехия, 2016. – С. 322–326.

36. Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология : учеб. и практикум для вузов / Г. М. Коджаспирова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 360 с. – ISBN 978-5-9916-7898-8.

37. Колесов С. Г. Активность и волевые качества личности / С. Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – № 5. – С. 213–214.

38. Конаш О. В. Содержание понятия эмоционального интеллекта в психологической науке / О. В. Конаш // Проблемы современного образования. – 2022. – № 5. – С. 31–38.

39. Корнилова Т. В. Эмпатия и имплицитные теории эмоций и личности (на китайской выборке) / Т. В. Корнилова, Ц. Чжоу // Вестник Московского университета. – 2021. – № 1. – С. 114–143.

40. Краснощёченко И. П. Акмеологическая концепция становления и развития профессиональной субъектности будущих психологов : автореф.

дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13 / Краснощёченко Ирина Петровна ; науч. консультант Е. Н. Богданов ; МГППУ. – Москва, 2012. – 47 с.

41. Курсовая работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : учеб. пособие / сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.

42. Люсин Д. В. Социальный интеллект : теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с. – ISBN 5-9270-0058-4.

43. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций : психометрический и когнитивный аспекты / Д. В. Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен : мат-лы Первой междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2000. – С. 25–35.

44. Люсина Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с. – ISBN 978-5-9270-0153-8.

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

46. Манаенкова М. П. Эмоциональное выгорание вожатых психолого-педагогические особенности профилактики / М. П. Манаенкова // Гаудеамус. – 2023. – № 1. – С. 110–117.

47. Миллер О. М. Исследование психологических особенностей личностной и профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности / О. М. Миллер, Л. В. Перова // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2020. – №2 (52). – С. 197–208.

48. Никулина И. В. Психологические особенности студенческого возраста : учеб. пособие / И. В. Никулина. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2009. – 100 с. – ISBN 978-5-467-00194-4.

49. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект : инструменты развития : учеб. пособие / И. В. Никулина. – Самара : Изд-во Самарского университета, 2022 – 82 с. – ISBN 978-5-7883-1778-6.

50. Образцов П. И. Методология педагогического исследования : учеб. пособие для вузов / П. И. Образцов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 156 с. – ISBN 978-5-534-08332-3.

51. Одинцова М. А. Целеполагание как одна из ключевых проблем стратегического менеджмента / М. А. Одинцова // Экономический журнал. – 2016. – С. 52–62.

52. Панина А. Е. Эмоционально-волевая готовность личности : сущность и основные компоненты / А. Е. Панина // Вестник магистратуры, 2021. – № 5 (116). – С. 82–84.

53. Первитская А. М. Математические методы в психологии : учеб. пособие / А. М. Первитская. – Курган : Издательство Курганского гос.ун-та, 2013. – 70 с. – ISBN 978-5-4217-0228-3.

54. Попов Л. М. Теоретико-экспериментальное обоснование модели психологической готовности студентов к профессиональной деятельности / Л. М. Попов, И. М. Пучкова // Образование и саморазвитие. – 2015. – № 1 (43). – С. 53–58.

55. Попов Л. М. Психологическая готовность к профессиональной деятельности и методы ее формирования / Л. М. Попов, И. М. Пучкова, П. Н. Устин // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2015. – №4. – С. 215–224.

56. Решетова Е. Е. Психологическая готовность педагогов дополнительного образования к культурологической работе с подростками : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Решетова Екатерина Евгеньевна ; науч. рук. Т. М. Сорокина ; НГАСУ. – Нижний Новгород, 2014. – 178 с.

57. Романюк С. Н. Генезис и сущность понятий «формирование», «ответственность», «ответственное выполнение обязанностей» / С. Н. Романюк, Е. В. Дёмкина // Вестник Адыгейского государственного университета. – Сер. 3 : Педагогика и психология. – 2017. – №4 (208). – С. 96–102.

58. Сизова А. В. Особенности развития эмоциональной сферы у студентов-психологов / А. В. Сизова // Студенческий. – 2019. – № 28 (72). – С. 56–60.

59. Синкина Е. А. Роль общепрофессиональных дисциплин в формировании профессиональной компетентности студентов технических вузов / Е. А. Синкина // Вестник ПНИПУ. Машиностроение, материаловедение. – 2011. – № 2. – С. 116–119.

60. Словарь психологических терминов / сост. В. С. Меренкова, А. Н. Пронина, О. Е. Ельникова, Л. Ю. Комлик, И. В. Фаустова. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2016. – 100 с. – ISBN 978-5-9765-4940-1.

61. Современный словарь иностранных слов : более 25 тысяч слов и словосочетаний / А. Н. Булыко. – изд. 2-е. – Москва : Мартин, 2005. – 846 с. – ISBN 5-8475-0265-6.

62. Соловьева О. В. Социальный интеллект как фактор готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности : к теоретическому анализу проблемы / О. В. Соловьева, Я. С. Георгиевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71. – С. 456–459.

63. Сулима В. Н. Личностно-профессиональное развитие студентов в период обучения в высшем учебном заведении / В. Н. Сулима // Вестник Костромского государственного университета. Сер. : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 5. – С. 74–78.

64. Тимкина К. В. Студенчество как особая молодежная группа / К. В. Тимкина // Вестник науки и творчества. – 2016. – №7 (7). – С. 307–311.

65. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 96 с. – ISBN 5-305-00007-6.

66. Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции : моногр./ М. В. Чумаков. – Курган : Издательство Курганского гос. ун-та, 2005. – 168 с. – ISBN 5-86328-541-9.

Чумаков М. В. Волевые проявления в процессе профессионализации педагога / М. В. Чумаков // Профориентация и психологическая поддержка. Теория и практика матер-лы Всерос. науч.-практ. конф. – Томск, 2004. – С.277–284.

Чумаков М. В. Опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ) : руководство / М. В. Чумаков. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 2004. – 18 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27610115> (дата обращения: 01.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

67. Шляпников В. Н. Воля : потерянное звено современной зарубежной психологии / В. Н. Шляпников // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 1. – С. 72–87.

68. Heckhausen J. Motivation und Handeln / J. Heckhausen, H. Heckhausen. – Berlin, Heidelberg : Springer-Lehrbuch, Springer, 2010. – 550 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов

Методика «Эмоциональный интеллект» Н. Холла.

Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта.

Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1) эмоциональная осведомленность – понимаете ли вы, какие конкретно эмоции вы сейчас чувствуете и почему. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2) управление своими эмоциями – свойственно ли вам умение подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей.

3) управление эмоциями других людей – умеете ли вы влиять на чувства других людей, использовать их эмоции для достижения своих целей, целей компании и т.д.

4) эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5) самомотивация – умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций.

Инструкция: Вам предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: Полностью не согласен – (-3 балла); В основном не согласен – (-2 балла); Отчасти не согласен – (-1 балл); Отчасти согласен – (+ 1 балл); В основном согласен – (+2 балла); Полностью согласен – (+ 3 балла)

Текст опросника Н. Холла:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни. 3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Н. Холла.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий

Опросник «Волевые качества личности» (М.В. Чумаков).

Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет. Его можно применять как в исследовательских целях, так и для решения практических задач, он не предназначен для ситуаций экспертизы.

Методика направлена на общую оценку степени развития эмоционально–волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение. Эта регуляция имеет сложную системную природу, включает в себя различные уровни, фазы, стадии. Сложность измеряемой психологической реальности отражается в опроснике выделением различных шкал. Шкалы опросника образованы эмпирическим путем при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства.

Инструкция: «Читайте внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько это суждение характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из четырех предлагаемых вариантов и его номер поставьте в ответном листе (табл. 3.4) напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов: 1. Верно; 2. Скорее, верно; 3. Скорее, неверно; 4. Неверно.

Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идет не о Ваших способностях, а об индивидуальных особенностях Вашей личности. Не задумывайтесь над ответом слишком долго, важнее Ваша первая реакция, а не результат длительных рассуждений».

Текст опросника:

1. Если я присутствую на каком-либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто «не лезет за словом в карман».
3. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист.
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело несмотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал (чувствовала) себя очень неуютно, если бы мне пришлось ехать одному (одной) в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.

28. Когда я учился (училась) в школе, я часто вызывался (вызывалась) отвечать на уроке.

29. Я быстро принимаю решения.

30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.

31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.

32. Отдых – это просто смена деятельности.

33. Я не часто выступаю «зачинщиком» новых начинаний.

34. Я склонен (склонна) к сомнениям.

35. Мне трудно идти против мнения группы.

36. Я легко поддаюсь панике.

37. В случае неудачи у меня «опускаются руки».

38. Я быстро восстанавливаю силы.

39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.

40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.

41. Я все время выдумываю что-то новое.

42. Я часто советуюсь с другими людьми.

43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.

44. Я – мягкий человек.

45. Я бы не сказал (не сказала), что я энергичный человек.

46. Действительно, я нередко бываю рассеянным (рассеянной).

47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.

48. Нередко мне самому (самой) приходится показывать пример окружающим.

49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.

50. Я могу быть очень настырным (настырной).

51. Я часто чувствую сонливость днем.

52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.

53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.

54. Мне не хватает уверенности в себе.

55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.

56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.

57. Обычно я жизнерадостен (жизнерадостна) и полон (полна) сил.

58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.

59. Как правило, я составляю план на неделю.

60. Я сам (сама) проявляю инициативу при знакомстве.

61. Я могу иногда прогулять работу (учебу), если знаю, что мне это «сойдет с рук».
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго «стиснув зубы» преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.
68. Я вспыльчивый человек.
69. Про меня можно сказать, что я немного «ветреный» («ветреная»).
70. Я – внушаемый человек.
71. Я умею сдерживать гнев.
72. Я обязательный человек.
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
75. Люблю решать все сам (сама).
76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен (расстроена).
78. Я упорно достигаю своих целей.

Обработка и анализ результатов:

При обработке за ответ «верно» присваивается 3 балла, за ответ «скорее верно» – 2 балла, за ответ «скорее неверно» – 1 балл и за ответ «неверно» – 0 баллов, если вопросы прямые. Если вопросы обратные, то за ответ «верно» присваивается 0 баллов, за ответ «скорее верно» – 1 балл, за ответ «скорее неверно» – 2 балла и за ответ «неверно» – 3 балла. Баллы по шкалам подсчитываются на основе ключа к опроснику. Итоговый балл получается суммированием баллов по 9-ти шкалам.

Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям:

Автономность.

Информированность.

Принятие решений.

Планирование.

Эмоциональное отношение.

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Опросник

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую своё прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определённым целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».

23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я зная, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.

50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то мешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.

76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях ШКОЛЫ ВОЖАТЫХ

Таблица 2.1 – Результаты диагностики эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла до прохождения психолого-педагогической программы

№	Шкала «Эмоциональная осведомленность»	Шкала «Управление своими эмоциями»	Шкала «Самомотивация»	Шкала «Эмпатия»	Шкала «Управление эмоциями других людей»	Интегральный уровень эмоционального интеллекта
1	17B	15B	15B	15B	13C	75B
2	15B	1H	11C	11C	12C	50C
3	16B	13C	12C	13C	13C	67C
4	12C	9C	7H	13C	11C	52C
5	17B	13C	14B	15B	13C	72B
6	17B	12C	17B	17B	18B	81B
7	16B	16B	14B	14B	15B	75B
8	12C	12C	10C	11C	11C	56C
9	13C	8C	15B	12C	8C	56C
10	8C	6H	10C	8C	11C	43C
11	7H	11C	11C	11C	13C	53C
12	17B	15B	17B	16B	16B	81B
13	17B	16B	17B	15B	17B	82B
14	8C	5H	15B	1H	-1H	28H
15	16B	15B	14B	14C	16B	75B
16	8C	1H	11C	7H	11C	38H
17	15B	13C	14B	14B	13C	69C
18	10C	10C	14B	11C	11C	56C
19	9C	0H	7H	5H	5H	26H
20	17B	18B	18B	16B	18B	87B
21	9C	6H	9C	10C	7H	41C
22	17B	17B	18B	15B	13C	80B
23	12C	-1H	16B	8C	11C	46C
24	10C	5H	15B	14B	15B	59C
25	11C	0H	3H	12C	7H	33H
26	11C	5H	12C	16B	11C	55C
27	10C	13C	15B	13C	14B	65C
28	15B	0H	7H	15B	8C	45C
29	8C	13C	18B	17B	17B	73B
30	15B	16B	17B	14B	18B	80 B
Итого				Высокий – 37 % (10 человек) Средний – 50 % (16 человек) Низкий – 13 % (4 человека)		

Примечание:

B – высокий уровень. C – средний уровень. H – низкий уровень.

Таблица 2.2 – Результаты диагностики профессиональной готовности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Профессиональная готовность»
А.П. Чернявской до прохождения психолого-педагогической программы

№	Шкала «Авто номно сть»	Шкала «Информир ованность»	Шкала «Принятие решений»	Шкала «Планиров ание»	Шкала «Эмоционал ьное отношение»	Общий показатель
1	19В	13В	15В	17В	20В	84В
2	6Н	12С	13С	11С	8Н	50Н
3	18В	11С	13С	14В	18В	74С
4	15В	13В	12С	12С	16В	68С
5	17В	11С	13С	18В	19В	78С
6	19В	14В	13С	17В	20В	83В
7	19В	15В	16В	17В	20В	87В
8	17В	14В	16В	15В	19В	81В
9	18В	16В	14В	16В	20В	84В
10	7С	10С	5Н	12С	7Н	41Н
11	13С	9С	17В	15В	11С	65С
12	18В	15В	15В	17В	19В	84В
13	19В	13В	18В	18В	22В	90В
14	16В	11С	14В	18В	17В	76С
15	17В	12С	20В	18В	19В	86В
16	18В	12С	16В	16В	21В	83В
17	10С	10С	17В	15В	12С	64С
18	16В	10С	18В	13С	22В	79С
19	18В	8С	13С	12С	16В	67С
20	13С	13В	14В	15В	12С	67С
21	15В	12С	18В	17В	21В	83В
22	18В	12С	12С	17В	19В	78С
23	18В	13В	18В	17В	19В	85В
24	17В	14В	12С	16В	20В	79С
25	17В	14В	15В	18В	17В	81В
26	13С	9С	10С	10С	13С	55Н
27	17В	11С	17В	14В	19В	78С
28	18В	9С	16В	18В	20В	81В
29	15В	11С	16В	10С	13С	65С
30	18В	11С	14В	16В	19В	78С
Итого				Высокий – 43 % (13 человек) Средний – 47 % (14 человек) Низкий – 10 % (3 человека)		

Примечание:

В – высокий уровень. С – средний уровень. Н – низкий уровень.

Таблица 2.3 – Результаты диагностики эмоционально–волевых качеств у студентов в условиях школы вожатых по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова в стенах до прохождения психолого-педагогической программы

№	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	Ш10
1	9В	6С	6С	5С	7В	7В	6С	8В	7В	7В
2	8В	4С	3Н	3Н	4С	5С	4С	6С	6С	4С
3	4С	5С	9В	7В	7В	8В	8В	6С	7В	7В
4	5С	5С	8В	7В	8В	9В	7В	8В	10В	8В
5	7В	7В	6С	6С	6С	6С	4С	6С	6С	6С
6	8В	9В	9В	8В	8В	8В	8В	6С	9В	9В
7	10В	9В	6С	7В	7В	6С	9В	8В	10В	9В
8	9В	7В	4С	7В	7В	8В	6С	8В	8В	8В
9	9В	10В	8В	6С	7В	10В	10В	8В	10В	10В
10	4С	9В	5С	6С	4С	4С	6С	6С	2Н	5С
11	7В	8В	4С	6С	6С	6С	2Н	7В	6С	6С
12	9В	9В	6С	5С	8В	7В	8В	8В	8В	9В
13	8В	10В	8В	8В	7В	8В	8В	9В	9В	10В
14	5С	10В	7В	8В	5С	8В	7В	5С	9В	8В
15	7В	7В	7В	4С	8В	7В	6С	6С	8В	7В
16	9В	6С	6С	8В	8В	6С	7В	5С	7В	7В
17	8В	6С	3Н	6С	7В	6С	6С	6С	3Н	6С
18	8В	10В	8В	8В	8В	10В	7В	7В	7В	9В
19	5С	7В	6С	6С	7В	4С	3Н	5С	4С	5С
20	4С	8В	7В	6С	7В	9В	8В	7В	8В	8В
21	10В	8В	9В	8В	10В	9В	9В	10В	10В	10В
22	8В	8В	7В	6С	6С	6С	5С	6С	6С	7В
23	9В	10В	6С	4С	7В	6С	7В	7В	9В	8В
24	4С	7В	7В	7В	7В	6С	7В	6С	9В	7В
25	9В	9В	6С	5С	8В	7В	8В	8В	10В	9В
26	5С	5С	5С	5С	4С	5С	3Н	2Н	5С	4С
27	8В	8В	5С	5С	7В	5С	7В	8В	9В	8В
28	7В	9В	4С	7В	8В	8В	8В	8В	9В	9В
29	8В	8В	4С	8В	7В	6С	6С	5С	4С	7В
30	9В	9В	10В	7В	9В	9В	8В	10В	9В	10В
Итого						Высокий – 77 % (23 человека) Средний – 23 % (7 человек) Низкий – 0 %				

Примечание:

Ш1 – Ответственность.

Ш2 – Инициативность.

Ш3 – Решительность.

Ш4 – Самостоятельность.

Ш5 – Выдержка.

Ш6 – Настойчивость.

Ш7 – Энергичность.

Ш8 – Внимательность.

Ш9 – Целеустремленность.

Ш10 – Общий уровень саморегуляции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

Цель программы: сформировать эмоционально-волевою готовность к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Задачи программы:

- 1) способствовать развитию эмоционального интеллекта у студентов;
- 2) осуществить профилактику эмоционального выгорания;
- 3) способствовать развитию навыков самообладания и саморегуляции;
- 4) способствовать развитию волевых качеств личности.

Принципы программы:

1. Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся.
2. Обучение, построенное на основе заранее разработанной программы.
3. Постепенное усложнение учебного материала.
4. Внимание к объему и разнообразию применяемых материалов.
5. Принцип учета эмоциональной нагрузки предъявляемого содержания.

Опыт, полученный в ходе занятий, способствует не только развитию эмоционально-волевой готовности, но и поддерживает студентов. Новые положительные установки, а также приобретённые умения и навыки помогут успешно справляться с трудностями работы в детских оздоровительных лагерях.

Срок реализации: 8 недель (14 занятий).

Методы: беседы, поощрение, упражнения, методы самовыражения (рисунки). Рассмотрим структуру занятий программы формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых.

Занятие 1. Образ вожатого.

Цель занятия: познакомиться с группой, сформировать представлений об эмоциональном интеллекте; способствовать самоанализу эмоционального интеллекта участниками группы

Ход занятия:

Занятие начинается со вступительного слова психолога, который рассказывает о себе и предстоящей работе. После этого психолог отвечает на возникшие вопросы у

студентов. Далее студентам предлагается ознакомиться с правилами, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе занятия могут касаться только происходящего в данный момент события».

3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек. Для того, чтобы ответить или выразить свое мнение, вы можете дожидаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. «Правило конфиденциальности. Оно означает, что так информация, которую вы получили в процессе работы, не подлежит огласке».

1. Лекция «Образ водителя».

Цель: познакомить с основными личностными качествами водителя.

2. Упражнение «Часы».

Цель: развивать внимания; способствовать сокращению эмоциональной дистанции между участниками в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг. «Представим себе, что наша группа – это большие часы. Ты (психолог обращается к сидящему слева от него участнику группы) будешь цифрой 1 на циферблате, ты (психолог обращается к следующему по часовой стрелке участнику) – цифрой 2, ты – цифрой 3 и т.д. (в результате все цифры на циферблате часов оказываются распределенными между участниками.).

Наши часы, как и положено, показывают время и делают это так: я буду говорить время, например, 15 часов 20 минут, и тогда сначала тот из нас, кому досталась цифра, на которой стоит часовая (маленькая) стрелка, хлопает в ладоши, а потом тот, у кого цифра, на которой стоит минутная (большая) стрелка, говорит «бом». Если часы показывают такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например, 12 часов ровно, или 13 часов 5 минут, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит «бом»..».

Рефлексия:

1. Было ли вам сложно? И что было сложным?

2. Как вы себя ощущали до/ во время/ после упражнения?

3. Упражнение 2.

Цель: познакомить с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; ввести с понятием «эмоциональный интеллект».

Инструкция: Группе задаются следующие вопросы для обсуждения: что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

4. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект».

Цель: познакомить с понятием «эмоциональный интеллект» и его компонентами.

Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий.

Выделяют пять основных функций эмоций.¹ – Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию. 2 – Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин).³ – Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий. 4 – Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход. 5 – Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков.

Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции).

Виды эмоциональных состояний: настроение – отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее). Может сохраняться или меняться.

Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу.

Фрустрация – (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля.

Стресс – (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом.

		Виды активности	
		Чувствование - понимание	Действие
Направленность активности вовне или внутрь себя	Внутреннее, личная компетентность	1 уровень Самоосознание → ↓	2 уровень → Управление собой ↓
	Внешнее, Социальная компетентность	3 уровень Осознание состояния → → других	4 уровень Формирование → эффективных отношений

Рисунок 1.1 – Схема эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на вас, вашем внутреннем мире, умении его понимать и управлять им, социальная – на том, как вы ведете себя с другими людьми, сосредоточена на внешнем мире.

5. Игры на знакомство в ДОЛ

Цель: способствовать знакомству участников между собой. Продемонстрировать студентам вариантов игр для проведения в лагере. Развивать навыков коммуникации.

Занятие 2. Этапы организации педагогического процесса в лагере. Логика развития смены.

Цель занятия: сформировать представления об эмоциях и их видах; способствовать самоанализу эмоций участниками группы.

1. Лекция «Этапы организации педагогического процесса в лагере. Логика развития смены».

Цель: сформировать представления о организации педагогического процесса в лагере и умения использования практических навыков при решении ситуационных задач.

2. Упражнение 1.

Цель: способствовать выявлению границ собственного эмоционального поля участниками группы; самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия.

Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы).

Инструкция: «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»». (5 мин.)

После упражнения участникам задаются вопросы:

Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них). Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? Если участники не могут вербализовать мысли, возникающие в ходе упражнения, психолог просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию:

«Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями».

3. Мини-лекция на тему «Виды эмоций. Различия чувств и эмоций».

Цель: обеспечить усвоение и закрепление знаний о различных видах эмоций. Познакомить с ключевыми отличиями между чувствами и эмоциями.

1. Положительные и отрицательные.

Конечно, в первую очередь эмоции бывают положительные (радость, любовь, восхищение, восторг, благодарность) и отрицательные (гнев, ярость, отвращение, разочарование, грусть). Другое название для того же деления эмоций по знаку, по модальности - позитивные и негативные. Также выделяют нейтральные эмоции (интерес, любопытство).

2. Стенические и астенические.

В зависимости от влияния на активность эмоции подразделяются на стенические и астенические. Стенические эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (радость, энтузиазм и др.). Астенические эмоции расслабляют или парализуют силы (тоска, грусть и др.).

3. Простые и сложные.

Эмоции бывают простыми и сложными (другие названия для той же классификации: базовые/элементарные и составные). Образно говоря, сложные эмоции состоят из простых/базовых/элементарных. В свою очередь, простые/базовые/элементарные эмоции невозможно разделить на более мелкие составляющие.

Списки простейших эмоций, конечно, также разнятся. Например, Декарт выделяет желание, любовь, ненависть, радость, печаль и удивление. К. Изард в своей книге «Психология эмоций» приводит 11 базовых, или фундаментальных, эмоций: вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, смущение, страх, стыд и удивление. А есть и такой список: гнев, печаль, радость, страх, стыд. Или такой: отвращение, печаль, радость, страх, удовольствие.

Как видим, большинство специалистов выделяют радость как простую эмоцию, вместе с тем восхищение или нежность – составные. Печаль тоже, как правило, рассматривается как базовая эмоция, в то время как обида или раздражение – сложная. Интересно, что в большинстве списков отрицательных элементарных эмоций больше, чем положительных.

4. Высшие и низшие

Еще один тип эмоций – низшие и высшие. Низшие – это эмоции, направленные на удовлетворение простейших потребностей и инстинктов (радость от еды или отдыха). Тогда как высшие касаются интеллектуальных, социальных, нравственных, эстетических и иных сложных вопросов (в самом широком смысле этого слова, например, восхищение от прекрасной картины или гордость за ребенка, победившего на школьной олимпиаде). При этом существует точка зрения, что высшие эмоции – это и есть чувства, однако с таким подходом согласны далеко не все. Эмоции – это ситуативное проявление душевных переживаний. Это внутренний отклик на происходящие события, реакция.

В переводе с латинского слово «эмоция» означает «потрясаю» или «волную», то есть это некий процесс, в котором человек не спокоен: оценивая нечто, он это как-то переживает.

5. По модальности.

Выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека. Данную классификацию эмоций разработал К.Э.Изард. Он выделил следующие эмоции, являющиеся «фундаментальными»:

радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;

удивление – эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;

Интерес – помогает нам получать новый психический и телесный опыт. Прочитать книгу, прокатиться на велосипеде, что-то потрогать, понюхать, ощутить на вкус.

страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;

гнев – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;

отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;

презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;

страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;

стыд – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

вина – аутоагрессия, осуждения себя самого. Сигнализирует о том, что человек не одобряет собственный поступок (в случае со стыдом он не одобряет себя самого, а не свои действия).

Различия чувств и эмоций

Чувства:

Длительны и устойчивы

Почти всегда осознаваемы

Ведут к изменению ощущения

Амбивалентны

Живут в душе

К объектам

Эмоции:

Кратковременны

Часто не осознаваемы

Ведут к изменению настроения

Не амбивалентны

Живут в теле

К ситуациям и состояниям

4. Упражнение 2.

Цель: развивать самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Оборудование: изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника.

Психолог демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях.

Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке». Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

5. Игры на знакомство в ДОЛ.

Цель: способствовать знакомству участников между собой. продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации.

Занятие 3. Игра в детском лагере: технологии проведения игр, виды, особенности.

Цель занятия: развивать группового восприятия; сформировать способности слушать, понимать и выражать настроения, чувства, эмоции.

1. Упражнение «Слушание».

Цель: предоставить участникам возможность узнать друг друга, развивать навыки эмпатического слушания; углубить внутригрупповые эмоции; способствовать укреплению команды.

Инструкция: разделитесь на группы по 5 человек одного пола. Сядьте в круг. Кто-то вызывается первым занять место в центре круга (на 2 минуты). Если вы находитесь в центре, выскажитесь на тему «мужчина среди мужчин и среди женщин» или «женщина среди женщин и среди мужчин». Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать говорящего. Говорите как можно дольше. Если вы не хотите использовать все десять минут, продолжайте остальное время сидеть в центре молча. Когда ваши десять минут истекут, следующий член группы занимает место в центре круга.

2. Лекция «Игра в детском лагере: технологии проведения игр, виды, особенности».

Цель: способствовать изучению игры как средства воспитания детей в лагере и управления процессами внутри отряда.

3. Упражнение «Проблемы».

Цель: развивать эмоциональный интеллект, развивать навыки управления своими эмоциями.

Инструкция: напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем).

Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

Рефлексия:

Как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали?

Что полезного вы вынесли для себя после данного упражнения?

4. Упражнение «Чувства VS Эмоции».

Цель упражнения: научить отделять чувства от эмоций для того, чтобы управлять своими реакциями.

Инструкция к упражнению: распределите карточки. Отдельно чувства и отдельно эмоции. Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты.

Занятие 4. Временное детское объединение: сущностная характеристика и специфика деятельности.

Цель занятия: развивать коллективное восприятие; способствовать приобретению навыков внимательного слушания, понимания и передачи настроений, чувств и эмоций.

1. Лекция «Временное детское объединение: сущностная характеристика и специфика деятельности».

Цель: познакомить со структурой и характеристикой ВДО. Способствовать приобретению навыков управления процессами формирования коллектива.

2. Упражнение «Мамлына и Жакарэг».

Цель: проиллюстрировать значимость невербального общения в межличностной коммуникации.

Оборудование: изображение «мамлыны», «жакарега», «куки», «бубы» на формате А4 каждый.

Инструкция: «Попробуем провести небольшой эксперимент. Вам предлагаются 2 слова из незнакомого вам языка, обозначающие некоторые объекты: мамлына, жакарег, кука, бубу. Вот их изображения. Скажите какой из них «мамлына» а какой «жакарег»? Почему вы так считаете? Опишите их, какие они?» Во многих экспериментальных исследованиях доказано, что мамлына и жакарег – это первые 2 фигуры для большинства людей, в независимости от культурной, этнической и языковой группы. И, соответственно, кука и бубу – более плавные и мягкие 3 и 4 фигуры. Полученные в группе результаты анализируются, и группа приходит к выводу о том, что любое слово и действие несет эмоциональную окраску и воспринимается другими людьми не только на уровне интеллекта, но и посредством эмоций.



Рисунок 1.2 – Изображения к упражнению

3. Упражнение «Лицедеи».

Цель: способствовать приобретению умения мимического выражения смысла информации.

Оборудование: зеркала.

Психолог говорит о роли мимики в межличностной коммуникации. Психолог даёт задание выразить эмоции с помощью мимики перед зеркалом: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение. Рефлексия.

4. Упражнение «Осознание эмоций».

Цель: способствовать приобретению навыков управления эмоций через осознание.

Начало пути – это осознанность, осознание своих эмоций.

Надо обязательно оценивать свое поведение, свои эмоции.

Постоянно задавать себе вопросы:

1. Что я делаю?
2. В какую сторону иду?
3. Чего хочу добиться?
4. Почему я так поступил?
5. Чем я пожертвовал ради этого?
6. Что я потерял?
7. Что я могу сделать?
8. Могу ли я понять себя?

Оборудование: Лист А3 на каждую группу.

Инструкция: «Объединитесь в группы по 5 человек. Ваша задача разработать собственный алгоритм управления эмоциями. Зафиксируйте пункты созданного вами алгоритма на листе А3. Презентуйте свою групповую работу.

5. Игры на взаимодействие/сплочение для ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

Занятие 5. Методика проведения КТД.

Цель занятия: развивать умение понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.

1. Лекция «Методика КТД».

Цель: познакомить с особенностями коллективно творческого дела как средства организации, управления и развития временным детским коллективом.

2. Упражнение «Передать одним словом».

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Ход упражнения.

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций: Радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
3. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
3. Упражнение «Близкие - далекие».

Цель: способствовать осознанному восприятию собственных эмоций; способствовать осмыслению природы различных эмоциональных типов; предоставить возможность исследовать взаимосвязь и взаимодействие чувств и эмоций в жизни человека.

Инструкция к упражнению: разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции и чувства, которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими. А теперь, чтобы были противоположными друг другу. Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты.

<i>Боль</i>	<i>Вина</i>	<i>Уныние</i>	<i>Оптимизм</i>	<i>Веселье</i>
<i>Страх</i>	<i>Счастье</i>	<i>Меланхолия</i>	<i>Презрение</i>	<i>Радость</i>
<i>Горе</i>	<i>Ненависть</i>	<i>Печаль</i>	<i>Ревность</i>	<i>Отвращение</i>
<i>Любовь</i>	<i>Злость</i>	<i>Ярость</i>	<i>Гнев</i>	<i>Агрессия</i>
<i>Страсть</i>	<i>Симпатия</i>	<i>Нежность</i>	<i>Депрессия</i>	<i>Восхищение</i>
<i>Стыд</i>	<i>Смущение</i>	<i>Интерес</i>	<i>Удивление</i>	<i>Смятение</i>
<i>Тревога</i>	<i>Предвосхищение</i>	<i>Наслаждение</i>	<i>Удовольствие</i>	<i>Возбуждение</i>

Рисунок 1.3 – Карточка к упражнению

4. Игры на взаимодействие/сплочение для ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

Занятие 6. Конфликты в условиях детского лагеря.

Цель занятия: познакомить с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.

1. Лекция «Конфликты в условиях детского лагеря».

Цель: познакомить студентов с основными особенностями, структурой конфликтов в условиях детского оздоровительного лагеря, для повышения профессиональной готовности к работе.

2. Упражнение «Коллаж эмоций».

Цель: способствовать сплочению группы, созданию доверительной атмосферы.

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши.

Инструкция: Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь. Психолог направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства. Вывод: люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее.

3. Упражнение 2.

Цель: способствовать анализу эмоциональных моделей участников группы; повысить умение осознавать и интерпретировать свои чувства и внутренние переживания.

Участникам на рассмотрение предлагаются ситуации, в которых эмоции и чувства являются решающим фактором при совершении человеком тех или иных поступков.

Инструкция: «Поставьте себя на место этого человека. Что бы вы чувствовали? Как бы поступили?»

4. Упражнение 3.

Цель: способствовать совершенствованию умений самоанализа; способствовать осмыслению ведущих и наиболее важных эмоциональных состояний.

Инструкция: проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает?

Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают. Обсуждение в группе.

Занятие 7. Методика релаксации для детей и вожатых, способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

Цель занятия: осуществить профилактику синдрома эмоционального выгорания вожатых.

1. Лекция «Эмоциональное выгорание».

Цель: познакомить с понятием эмоционального выгорания.

«Тема для всех нас близкая и знакомая.

Для начала давайте разберем, почему и из-за чего происходит эмоциональное выгорание.

Человек усваивает:

- 1) 10 % того, что слышит,
- 2) 50 % того, что видит,
- 3) 70 % того, что сам переживает,
- 4) 90 % того, что сам делает.

Общеизвестно, что профессия педагога (вожатого) - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Что же такое эмоциональное выгорание?

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

От обычной усталости отличает то, что отдохнуть не получается, как бы не старался. Нервная система включает режим энергосбережения. Чувства как будто под анестезией: ни радости, ни грусти — ничего.

Вожатый каждый день сталкивается с огромной нагрузкой на тело и психику: соблюдать режим дня лагеря, придумывать новые игры, нести за детей уголовную ответственность, пересчитывать их каждые 30 секунд, и это только малая часть.

Причины:

- чрезмерная эмоциональная и умственная нагрузка;
- постоянное общение с людьми;
- высокая ответственность перед руководством и родителями;
- переживание за детей и стремление помогать им в любой ситуации;
- конфликты с родителями, руководством, споры между воспитанниками;
- дисбаланс между затраченными усилиями и вознаграждением.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- 1) начало своей деятельности (функция - адаптационная);
- 2) ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами ДОЛ, особенно с администрацией (функция – защитная);
- 3) окончание смены;

4) проведение мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.

Возможные страхи:

- страх быть покинутым,
- не найти поддержки,
- страх оказаться непрофессионалом,
- страх перед контролем.

Стадии профессионального выгорания:

Первая стадия:

1. Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
2. Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи.
3. Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

1. Возникновение недоразумений с коллегами.
2. Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

1. Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру.
2. Безразличие ко всему.

Какие симптомы можно заметить у вожатых?

1. Постоянное чувство усталости.

Вожатый жалуется на усталость, даже после выходного и дополнительного сна. Вяло ведет зарядку, без инициативы относится к творческим поручениям, уходя от детей стремиться прилечь и набраться сил. Переживает из-за упадка энергии, заторможенности и сонливости в течение всего дня.

2. Раздражительность.

Если вожатый время от времени всё критикует, злиться на себя и окружающих – это нормально, так как это проявление эмоций. Но если команда стала замечать и говорить вожатому, что он резко изменился и стал излишне агрессивным – это тревожный звоночек, говорящий о возможном эмоциональном выгорании.

3. Нет радости от проделанной работы.

Отряд победил на общелагерном мероприятии, на планерке все хвалят лучшего вожатого дня, дети показывают свои результаты, чему они научились в лагере – а радость

так и не приходит. Безразличие и ощущение автоматизма, словно всё так и должно было быть. Проиграли – хорошо, выиграли – тоже хорошо.

4. Тревожность и неудовлетворенность собой.

Вожатый очень сильно переживает за каждую мелочь, которую раньше бы даже и не заметил. Боится выходить на сцену и вести мероприятие, хотя еще вчера нельзя было и за уши со сцены вытащить. Всё чаще просит напарника пойти на планерку вместо него, потому что все раздражают. Появляются такие фразы как: «Оставьте меня в покое».

5. Неприязнь к работе с детьми.

Увеличивается количество конфликтов с отрядом, внутри команды вожатый жалуется и говорит о детях с пренебрежением. Постепенно эта агрессия может начать проявляться и при детях, можно заметить срывы и вспышки раздражения.

6. Появилась сложность начать что-то делать.

Всё, что раньше приносило удовольствие, кажется, неподъемными задачами. С большим сопротивлением вожатый идет ставить номер с детьми, не хочет репетировать и рисовать плакаты. Получая личное творческое задание долго думает, как начать. Отсутствует мотивация придумывать новое и проявлять инициативу. Чувство предвкушения интересных задач пропало.

7. Резкий всплеск эмоциональности, инициативы и бьющей через край энергии.

Бывает так, что вожатый становится очень активным: хочет провести мероприятие, создать вот это, вот тут исправить и вот здесь улучшить. Пытается всем помочь, ярко проявляет свои эмоции — резко становится любвеобильным, жизнерадостным и оптимистичным. Если до этого вожатый вел себя апатично или нейтрально, то такое поведение стоит воспринимать как симптом.

8. Снижение интереса к новому и свежим идеям.

Новые мероприятия не придумываются, креативность дала сбой, и вожатый пользуется только старыми наработками, которые уже довел до автоматизма. Любое нововведение воспринимает в штыки. Новые адаптации игр и мероприятий вызывают раздражение и тревожность.

9. Ощущение отсутствия поддержки со стороны коллег.

Вожатый чувствует себя использованным и опустошенным и не чувствует в себе силы и энергии общаться с другими людьми. Будто никто его не понимает и не хочет понять.

10. Снижение интереса к социальной активности.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Естественные приемы регуляции организма:

- 1) смех, улыбка, юмор;
- 2) размышления о хорошем, приятном;
- 3) различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- 4) наблюдение за пейзажем за окном;
- 5) рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- 6) мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- 7) "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- 8) вдыхание свежего воздуха;
- 9) чтение стихов;
- 10) высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта: • эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- 1) эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- 2) эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

2. Упражнение «Поза Наполеона».

Цель: предоставить возможность студентам эмоционально раскрепоститься, настроиться на работу.

Инструкция: участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: "Раз, два, три!", каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

3. Упражнение «Удовольствие».

Цель: сформировать ресурсы для борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши

увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Инструкция: участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Затем объяснить участникам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

4. Упражнение «Дышите глубже».

Цель: способствовать снятию напряжения с помощью дыхания.

Инструкция: когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

5. Упражнение «Лимон».

Цель: обучить управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

6. Упражнение «Ластик».

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Инструкция: для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно

уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. . Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

7. Упражнение «Муха».

Цель: способствовать снятию напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

8. Упражнение «Пять добрых слов».

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Инструкция: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Занятие 8. Детское самоуправление. Способы мотивации подростков.

Цель занятия: способствовать снятию эмоционального напряжения, сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

1. Лекция «Детское самоуправление. Способы мотивации подростков».

Цель: познакомить со способами мотивации воспитанников ДОЛ, как средство управления отрядом. Сформировать навыки организации самостоятельной деятельности.

2. Упражнение «Оценка».

Цель: актуализировать эмоциональное состояние.

Оборудование: карандаши, мелки, фломастеры и бумагу.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать свое настроение.

3. Мини-лекция «Саморегуляция».

Цель: познакомить со способами саморегуляции.

«Понятие и виды саморегуляции

Психическая саморегуляция – регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемую им самим с помощью своей психической активности (самовоздействия).

Процессы саморегуляции носят сознательный и целенаправленный характер. Чтобы научиться саморегуляции, используются техники телесно-эмоциональной осознанности.

В 1973 г. появился вид психической регуляции - психомышечные тренировки. Психомышечная тренировка как метод психического самовнушения подразумевает, что работа мозга сосредоточивается в основном на тренировке представлений. Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание состояния пониженной активности различных систем организма. В основе психомышечной тренировки лежат следующие элементы:

- 1) умение расслабиться;
- 2) способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь, представить содержание формул самовнушения;
- 3) умение удерживать внимание на избранном объекте;
- 4) умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются при саморегуляции:

- 1) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания,
- 2) активное включение представлений и чувственных образов,
- 3) использование программирующей и регулирующей роли слова.

Наиболее эффективными практиками психической саморегуляции являются:

- 1) аутогенная тренировка,
- 2) биологическая обратная связь,
- 3) медитация,
- 4) визуализация.

Стрессоустойчивость представляет собой также свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве.

Для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в экстремальных условиях исследователи

используют также различные термины: «устойчивость личности», «нравственная устойчивость», «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «устойчивость к стрессу», «нервно-психическая устойчивость», «помехоустойчивость», «эмоциональная устойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» и др.

Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется: эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.»

4. Упражнение «Танец отдельных частей тела».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- 1) танец кистей рук,
- 2) танец рук,
- 3) танец головы,
- 4) танец плеч,
- 5) танец живота,
- 6) танец ног.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

5. Игры с залом в ДОЛ.

Цель: способствовать сплочению участников между собой. Продемонстрировать студентам варианты игр для проведения в лагере. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

6. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 9. ЕПТ. Взаимодействие педагогов при организации деятельности в ВДО.

Цель занятия: способствовать снятию эмоционального напряжения, сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

1. Лекция «ЕПТ. Взаимодействие педагогов при организации деятельности в ВДО».

Цель: познакомить с особенностями единых педагогических требований, как средство взаимодействия между субъектами ДОЛ.

2. Упражнение «Погода» (10 минут).

Цель: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция: Участники разбиваются по парам. Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающий ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю, в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Рефлексия.

– Что вы чувствуете?

3. Упражнение «Релаксация».

Цель: способствовать гармонизации внутреннего состояния.

Звучит спокойная музыка. Представили солнечный летний день.

Инструкция: сядем поудобнее. Спина расслаблена, можно закрыть глаза.

Текст для релаксации:

Я отдыхаю

Я расслаблен

Все тело отдыхает

Не чувствую никакой усталости

Я отдыхаю

Дышу свободно и легко

Дышу ровно и спокойно

Сердце успокаивается

Оно бьется ровно и ритмично

Расслаблены ручки руки

Плечи расслаблены и опущены

Чувствую тяжесть рук

Приятное тепло чувствую в руках

Расслаблены чувства ноги

Они неподвижные и тяжелые

Приятное тепло чувствую в ногах

Все тело расслаблено

Расслаблены мышцы спины

Расслаблены мышцы живота

Расслаблены мышцы лица

Лоб разглажен

Веки опущены и мягко сомкнуты
Все лицо спокойное и расслабленное
Я отдохнул
Чувствую себя свежим
Дышу глубже и чаще
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле
Потягиваюсь
Открываю глаза
Тело напряжено как пружина
Хочется встать и действовать
Я полон сил и бодрости.

Рефлексия:

Что вы чувствуете?

Что изменилось в эмоциональном состоянии?

Какие ощущения в теле?

Какое настроение?

4. Упражнение «Веревка».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Я предлагаю представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигать руками на уровне ушей, имитируя движение “веревки” из стороны в сторону. При этом мысленно представлять себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги.

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 10. Организация массовых дел в ДОЛ.

Цель занятия: определить значение «ответственности», «самооценки», «самоконтроля», дать рекомендации, как помочь их сформировать, отработать полученные знания в практической деятельности.

1. Лекция «Организация массовых дел в ДОЛ».

Цель: познакомить с особенностями организации массовых дел в ДОЛ, для формирования навыков взаимодействия с субъектами ДОЛ.

2. Упражнение «Что такое ответственность».

Цели: способствовать осознанию проблемы ответственности, способствовать дифференцированию ответственных-безответственных выражений в речи.

Инструкции: участникам раздаются списки с вариантами ответов на затруднительные ситуации каждый для себя должен определить ответственные фразы (+), формулировки в безответственном формате (-) и спорные обороты (?). Затем работа в парах или тройках, обсуждение и корректировка собственных списков (возможно изменение мнения в ходе общения).

Я не могу.	Я не передал, там телефон не
У меня не получается...	отвечает.
Мне требуется от вас следующая	Ну, я не знаю...
помощь...	Мне трудно себя сдерживать, у меня
Я это сделаю.	импульсивный характер.
Я просчитаю целесообразность и	Я не хочу и не буду!
приму решение.	Получи задание.
Я боюсь, что не справлюсь с этой	Нет, утренняя зарядка мне не
проблемой.	подходит: я – Сова.
Интересная, творческая задача!	Принимаю решение.
Будем разбираться.	Я попробую
Но ведь жалко!	Это моя ошибка.
Я взвешу плюсы и минусы и решу.	Вы меня не поняли!
Тут ничего не получается.	Дело в том, что там меня обманули.
Это невозможно	Я не готов!
Чтобы решить поставленную	Задачу понял, все будет сделано, о
задачу, мне требуется следующее...	результатах сразу же сообщу.

3. Упражнение «Принятие ответственности».

Цели: развивать умения работать с чувством ответственности.

Инструкция: группа делится пополам, подгруппы получают ситуации, в которых нужно решить, чья ответственность за произошедшее и насколько лежит на героях. Затем презентации ситуаций и решения, дискуссия и корректировка.

Вопросы тренера для обсуждения:

Ситуация 1:

Какая часть ответственности лежит на мальчике, а какая - на собаке?

Какая часть ответственности лежит на остальных?

Что можно было сделать мальчику по-другому, чтобы собака не убежала?

Ситуация 2:

Какая доля ответственности лежит на брате, а какая - на сестре?

На ком еще лежит ответственность за данную ситуацию?

Как брат мог поступить, чтобы проявить больше ответственности?

Ситуация 1.

Денис дома отвечает за собаку по кличке Лэд – кормит, моет, гуляет и играет с ней каждый день. Однако несколько дней подряд Денис был настолько увлечен играми со своими друзьями, что забывал погулять и поиграть со своим псом. Лэд очень любит бегать по окрестностям и играть с детьми и теперь, когда про него забыли, заскучал и начал грызть свой ремешок. Наконец, он перегрыз его и с радостью убежал гулять. Вечером Денис пришел кормить собаку и обнаружил порванный ремешок. Он очень огорчился и почувствовал себя ужасно из-за пропажи собаки. Однако Денис не хотел брать на себя ответственность за плохой уход за собакой и считает, что виноват Лэд: он не захотел оставаться дома, и поэтому он – плохой пес.

Ситуация 2.

Паше исполнилось 18 лет, и он получил водительские права. Он очень доволен, что теперь может с друзьями ездить, куда захочет. Его сестра Катя работает в банке. Ее машина находится в ремонте. Паша согласился встретить Катю после работы в 17 часов и подвезти ее домой, потому что она плохо себя чувствует, и ей нельзя долго находиться на открытом солнце. В этот день было очень жарко, и друзья Паши попросили отвезти их после учебы в кафе. Они шутили, смеялись и не заметили, как пролетело время. Пробыло 17 часов, и Паша понял, что опоздал за Катей как минимум на полчаса. Его друзья сказали, что ему не стоит беспокоиться, так как она и сама вполне может взять такси. Паша чувствовал нарастающее беспокойство. Когда наконец он добрался до банка, то увидел у входа несколько милиционеров и машину «скорой помощи». Выяснилось, что у входа в банк молодая женщина упала в обморок, и ее собираются везти в больницу. Это действительно была Катя. По дороге домой Паша чувствовал угрызения совести. Он думал, что если бы приехал за Катей вовремя, то она не перегрелась бы на солнце и не попала бы в больницу.

4. Упражнение «Распределение ответственности» (Н. И. Козлов).

Цели: сформировать принятие решения о степени собственной ответственности.

Сколько процентов ответственности вы считаете правильным взять на себя, а сколько – повесить на других и обстоятельства?

Инструкция: психолог зачитывает ситуации, каждый из участников должен определить для себя степень собственной ответственности за случившуюся ситуацию (на листе бумаги, в процентах). Затем дискуссия, корректировка мнений.

Зимой Вам на голову упала сосулька...

На поездах вам необходимо было сделать пересадку, но из-за того, что Ваш первый поезд опоздал, Вы не смогла пересестись на второй...

С работы Вы пришли домой, сильно устав, рассчитывая на то, что ужин уже готов, а он не готов...

Вы договорились с коллегой, что он Вас выручит, а он в последний момент сослался на обстоятельства и отказался...

Ваши дети Вас не слушаются...

Сын не сделал уроки...

Жена убеждена, что Вы обязаны ее содержать всегда и вообще слушаться, а не то она повесится! На Вас ли лежит ответственность за ее жизнь и содержание, если вы имеете детей?

Началась третья мировая война...

На планету Земля падает огромный астероид...

Обсуждение:

Как много ответственности мы берем на себя в обыденной жизни?

Если мы считаем, что несем ответственность за происходящее с нами на 100 %, сможем ли мы качественно выполнять свои функции (зачем брать на себя 100 % ответственности за глобальные события?).

А если мы считаем, что ответственность лежит на окружающих, то можем ли мы управлять событиями (изменять их в соответствии с поставленными целями) собственной жизни?

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 11. Аналитическая работа.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Аналитическая работа».

Цель: сформировать навыки проведения анализа эффективности организации воспитательной работы в отряде, выявления положительных и отрицательных сторон деятельности, сравнения достигнутых результатов с теми целями и задачами, которые намечал вожатый.

2. Упражнение «Энергия воли».

Цель: способствовать тренировке целеполагания и действий в соответствии с поставленной задачей, развитие умений волевого контроля.

Инструкция: участники стоят или сидят в полной тишине. Со времени начала упражнения только сам его участник решает, как и что он делает, сопровождая свои ОСОЗНАННЫЕ действия ПРОИЗНЕСЕНИЕМ КОМАНД (вслух или про себя!).

Например:

Я хочу сейчас сесть (садиться).

Я сейчас встану и сделаю 4 шага прямо! (встает, но замечает, что одергивает брюки – то есть делает НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ действие). Тогда останавливает себя, произнеся вслух/про себя: «Это не входило в мои планы! Я опять должен сесть. Затем встать и сделать 4 шага прямо!». То есть любое НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ действие должно быть сопровождено остановкой + оценкой + самоповтором задания и последующим ЧИСТЫМ его выполнением. Затем происходит следующее действие, предваряемое словесной установкой.

3. Мини-лекция «Волевые качества личности».

Цель: познакомить с понятием воли, ее структурой, а также волевыми качествами личности.

«1. Понятие о воле и волевых действиях.

Внешние препятствия – это не зависящие от человека, объективные препятствия, внешние помехи, противодействие других людей, природные препятствия. Внутренние препятствия зависят от самого человека, это нежелание делать то, что нужно, наличие противоречащих побуждений, пассивность человека, плохое настроение, привычка действовать необдуманно, лень, чувство страха, чувство ложного самолюбия и т.д.

Воля человека и выражается в том, насколько он способен преодолевать препятствия и трудности на пути к цели, насколько умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам.

Воля - психическая деятельность человека, определяющая его целенаправленные действия и поступки, связанные с преодолением трудностей и препятствий.

В обыденной жизни мы называем волевыми действия, связанные с преодолением встретившихся на жизненном пути трудностей. В научной психологии это явление рассматривается как более сложное и неоднозначное.

Волевое действие осуществляется по собственному решению человека, оно является осознанным и намеренным. Это собственное решение человек принимает на основе внешней или внутренней необходимости. Всякому волевому поступку предшествует определенная мысль, успех нашего поведения зависит от ясного представления цели и от степени ее желательности для нас. С волей мы имеем дело всегда, когда ставим перед собой цели и прилагаем усилия для их достижения, преодолевая проблемы и трудности, которые встречаются на этом пути.

Основной функцией воли является регуляция действий и поступков, руководство потребностями, желаниями, мотивами человека.

Поэтому волевая регуляция тесно связана с мотивацией поведения и поступков человека. Произвольное поведение, осуществляемое по сильному устойчивому мотиву, не нуждается в волевой регуляции.

Если мотив не очень сильный, то преодоление препятствий и трудностей при достижении цели требует так называемого волевого усилия - особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Волевое усилие осуществляется через дополнительно созданное побуждение к действию или деятельности.

Однако воля проявляется не только в умении достигнуть цели, но и в умении воздержаться от чего-либо. «Большая воля, - писал А.С. Макаренко, – это не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно».

Итак, воля – это сознательная регуляция поведения и деятельности человека, которая проявляется по отношению к себе и направлена на достижение целей и преодоление трудностей.

2. Структура волевого действия.

Волевое действие имеет следующую структуру.

1. Постановка цели, т.е. ожидаемый и предполагаемый результат действия. Цели человек ставит для того, чтобы удовлетворять свои потребности. Важно осознание доступности цели. Постановка целей, которых данный человек не в силах достичь, создает привычку не доводить начатое дело до конца. Однако легкодоступные цели не развивают воли, не вырабатывают умения бороться с трудностями, преодолевать препятствия. Цели действия должны быть доступны человеку, но требовать больших усилий для их достижения.

Для правильной оценки волевого действия необходимо знать и мотивы (побуждения), которые определили постановку данной цели, побудили человека действовать. Каждое действие человека совершается для чего-то (цель) и почему-то (мотив). Деятельность может быть одна и та же, и результаты одинаковы, а мотивы могут быть различны.

При постановке цели человек взвешивает многие мотивы, которые могут соответствовать или не соответствовать цели. Происходит так называемая «борьба» мотивов. Это может быть борьба мотивов одного уровня (одинаково хочется вечером пойти в кино и театр, одинаково хочется после окончания школы приобрести профессию шофера и монтажника) и борьба мотивов различного уровня (пойти в кино или садиться делать

уроки). Во втором случае надо осознать уровень мотивов и отдать предпочтение мотиву более высокого уровня.

Борьба мотивов в волевом действии – это нередко борьба между чувством долга и противоречащими долгу побуждениями. Воля и проявляется в умении заставить себя сделать то, что диктует чувство долга, подавив противоречащие долгу побуждения. Когда речь идет о том, делать ли то, что надо, или то, что хочется, следует отдавать предпочтение мотиву «надо».

Если мотив и цель совпадают, то требуется ничтожное усилие воли. Для того чтобы в жаркую погоду пойти купаться или начать читать давно разыскиваемую книгу, не требуется серьезного усилия воли. Определение цели заканчивается принятием решения - действовать так, а не иначе и действие реализуется.

2. Следующей ступенью волевого действия является мысленное планирование – как и с помощью каких средств добиться поставленной цели.

При выборе средств также могут иметь место серьезная борьба и конфликт мотивов.

Для того чтобы студенту хорошо сдать экзамен, можно либо все хорошо выучить, либо приготовить шпаргалку, либо понадеяться списать у сокурсника. При выборе средств неизбежно приходится считаться с действующими в обществе нормами поведения. Недопустимо исходить из принципа «цель оправдывает средства», т.е. для достижения цели все средства хороши.

3. Последней ступенью в волевом действии является исполнение, совершение действия.

На этой ступени человек сталкивается не только с внутренними трудностями, как при конфликте мотивов, но и с разнообразными внешними трудностями, которые препятствуют достижению цели. Именно на этой ступени и выявляется сила или слабость воли человека. Хорошие планы недорого стоят, если их не претворять в жизнь.

Исполнение может иметь двоякую форму: форму внешнего действия (внешний волевой поступок) и форму воздержания от внешнего действия (внутренний волевой поступок).

Когда, например, ученик воздерживается от подсказки (а ему очень хочется подсказать товарищу), от желания грубо ответить старшему, волевое действие выражается в подавлении действия.

Если человек отходит от принятой цели, то он проявляет недостаток воли. Разумеется, в тех случаях, когда меняются обстоятельства, возникают какие-то новые условия и выполнение ранее принятого решения становится нерациональным, необходим сознательный отказ от принятого решения. Волевой человек должен уметь, когда это

нужно, отказаться от намеченного действия, принять новое решение, иначе это уже будет не проявление воли, а бессмысленное упрямство.

Результатом волевого действия является достижение цели. Завершается волевое действие его оценкой: человек оценивает избранные им способы достижения цели, затраченные усилия и делает соответствующие выводы для будущего.

3. Волевые качества личности.

Анализ волевого поведения человека позволяет выделить ряд волевых качеств, каждое из которых характеризует отдельные волевые проявления. К волевым качествам относят целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержку, смелость, мужество, дисциплинированность.

Целеустремленность – это подчинение человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовность и решимость отдать все силы и способности для ее достижения, планомерное, неуклонное ее осуществление. Из этой перспективной цели исходят частные цели как необходимые ступени на пути к достижению основной цели; все лишнее, ненужное отбрасывается.

Самостоятельность – подчинение поведения собственным взглядам и убеждениям. Самостоятельный человек не поддается попыткам склонить его к действиям, не согласующимся с его убеждениями. Однако это не значит, что он отвергает всякое чужое мнение. Самостоятельный человек всегда готов рассмотреть чужие советы и указания, оценить их и, если они разумны, принять их. В тех же случаях, когда отвергается всякое чужое мнение только потому, что оно чужое, когда наблюдается необоснованное противодействие всему, что исходит от других людей, обнаруживается отрицательное качество воли - негативизм. Негативист не обладает самостоятельностью воли. Стремясь во что бы то ни стало действовать наперекор чужим советам, отклоняя всякие, в том числе и разумные, указания со стороны, он зачастую поступает даже вопреки собственным взглядам и убеждениям.

Противоположное негативизму, но тоже отрицательное качество воли - внушаемость. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, он не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им в случае надобности, принимает любые чужие советы, даже заведомо несостоятельные. И внушаемость, и негативизм - выражения слабости воли, так как в обоих случаях человек не может подчинить свои действия доводам разума, в обоих случаях действует, слепо принимая или так же слепо отвергая чужие влияния.

Решительность – это способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению. Особенно ярко

решительность проявляется в сложных ситуациях, там, где имеется выбор одной возможности из нескольких, и там, где действие связано с некоторым риском.

Нерешительные люди либо поспешно и торопливо принимают решение, не успев обдумать его, либо опаздывают своевременно принять решение.

Следствием обоснованности решений является их устойчивость. Нерешительный же человек не уверен в правильности своего решения. Он постоянно пересматривает, откладывает, отменяет принятое решение. Необходимый признак решительности – энергичный переход к выполнению решения. Нерешительный же человек, даже приняв решение, не может заставить себя приступить к его осуществлению, цепляясь иногда за каждую возможность отложить свои действия, убеждая себя в том, что с исполнением решения можно повременить.

Решительность, наконец, предполагает способность быстро задержать или вообще прекратить выполнение принятого решения, если этого требуют новые обстоятельства.

Настойчивость – это способность доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевая всякие препятствия и затруднения на пути к ней. При неудачах настойчивый человек не падает духом, а, наоборот, проникается еще более твердой решимостью добиться намеченного и ищет для этого новые пути и средства. Настойчивость особенно проявляется при трудной, скучной, тяжелой работе.

От настойчивости следует отличать отрицательное качество воли – упрямство. Если настойчивый человек стремится к цели, положительный характер которой ясен, то упрямый преследует неразумные цели. Упрямец часто сознает, что он не прав, понимает, что его действия нецелесообразны, но продолжает отстаивать ошибочную точку зрения, руководствуясь желанием во что бы то ни стало сделать по-своему, настоять на своем. Упрямство лишь прикрывает слабование, так как упрямый человек не в состоянии побороть себя, не в состоянии отказаться от действий, ошибочность которых часто понимает сам.

Выдержка (самообладание) есть способность постоянно контролировать свое поведение. Это качество предполагает умение воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные или вредные в данных условиях, сохранять хладнокровие даже в сложных и трудных обстоятельствах. Выдержанный человек вынослив и терпелив. Он способен в случае нужды стойко переносить лишения, причиняющие ему неудобства, переносить боль, задерживать, когда это надо, удовлетворение своих потребностей (голод, жажду, потребность в отдыхе и т.д.).

Противоположное отрицательное качество – импульсивность (от латинского слова <импульсус> - толчок, побуждение) – склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков.

Мужество и смелость – это готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасность для жизни или личного благополучия, преодолевая невзгоды, страдания, лишения. Общее для этих двух качеств – готовность к выполнению опасных действий.

Противоположное отрицательное качество-трусость. Страх за себя, за свою жизнь руководит действиями трусливого человека, который вследствие этого легко может изменить своему долгу.

Дисциплинированность – это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам. Сознательная дисциплина проявляется в том, что человек без принуждения признает для себя обязательным выполнять определенные обязательства и правила.».

4. Упражнение «Движения по одному».

Цель способствовать тренировке решительности, умения брать на себя ответственность, развитие наблюдательности и взаимопонимания в группе.

Инструкция: Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала. Любой участник может находиться в движении не больше 5 секунд подряд, потом должен остановиться. Один человек может двигаться и несколько раз за раунд, но не подряд. Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала. Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Чем руководствовались участники, когда принимали решение о том, чтобы начать движение?

В связи с чем некоторые люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а некоторые (такие есть практически в любой группе) приняли пассивную позицию и вообще не двигались? Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но, если ответственность не берет никто – проигрыш обеспечен?

5. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 12. Девиантное поведение.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Девиантное поведение».

Цель: сформировать у студентов представления о видах отклоняющегося поведения, представленных в современном обществе, и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Sic volo».

Цель: развивать силу воли.

Инструкция: положите перед собой лист формата А4 (можно больше). Расположите его горизонтально. У левого края выпишите столбиком десять дел, которые вы сегодня сделали. Желательно писать именно то, что вы сделали, а не делали. Старайтесь писать конкретные дела (не «сходил на работу», а «пришел на работу», «принял участие в совещании» и т.д.; не «отдыхала», а «выпила чай», «почитала книгу» и т.д.). Не бойтесь писать какие-то чисто бытовые дела – первое, что приходит в голову, то и выписывайте. Если упустите какое-то важное дело – тут ничего страшного нет.

Справа от каждого дела поставьте обратную стрелочку (<--). И напишите зачем вы это сделали, какую цель тем самым вы преследовали. Писать можно все, что угодно. Вероятно, что два дела вы совершили, исходя из одной и той же причины. Не надо второй раз писать причину. Просто от причины проведите стрелку ко второму (третьему) делу.

Теперь у вас имеется список причин. Но у каждой этой причины тоже может быть причина. Например, у дела «позавтракал» может быть причина «мне надо быть здоровым и энергичным». У этой причины может быть причина, скажем, «таково требование моего организма». Или, например, у дела «посмотрела новости по телевизору» может быть причина «я хочу быть в курсе последних событий в мире». У этой причины тоже может быть причина: «а вдруг я пропущу что-то важное?».

Вы получите новый ряд причин. Постарайтесь у этих причин тоже найти свои причины. Одним словом, ищите у причин причины, пока это можно. Конечно, этот процесс не может продолжаться вечно, и рано или поздно вы остановитесь на первопричинах своих дел и поступков. У вас может где-то получиться замкнутый круг. Вроде такого: «погулял в парке <-- хотелось расслабиться <-- я люблю расслабляться в компании друзей <-- мне нужно общение <-- без общения мне сложно расслабляться <-- иногда надо расслабиться...». В таком случае вам надо, конечно, определиться, что есть причина чего, и избавиться от порочного круга.

Если очень хочется, то к одному делу или причине можно подвести две стрелки. Таким образом, в ваших делах могут сойтись разные интересы.

Несложно догадаться, что большинство первопричин подпадает под одну из следующих категорий: «существуют объективные потребности моего организма, которые я не могу игнорировать», «это требует мой долг», «это просто привычка, от которой я пока не готов отказаться», «вышло как-то случайно, я это не собирался делать».

И вот вы закончили рисовать схему... Нашли все первопричины... При этом все первопричины совершенно объективны, и у вас даже имеется некоторое чувство удовлетворения от того, что вы ловко разложили все по полочкам. Но хорошо ли это? Предположим, что вы – филателист. Для вас самое важное в жизни – марки. Что вы напишете в конце? Что это потребность организма? Таков долг? Привычка? Вышло случайно? Можно написать, что таково ваше хобби, и это совершенно верно. Но в слове «хобби» есть некоторая вторичность; обычно под ним подразумевают что-то вроде активного отдыха. Предположим, что вы приютили бездомную кошку. Ухаживаете за ней, кормите. Какова причина этого? Можно написать, что это долг, разумеется. Но если у вашего мужа или жены аллергия на шерсть, а вы и не собираетесь отказываться от кошки? У вас может быть и другой долг, заботиться о ближнем, а тут.

Если в подобных случаях вы не знаете, что указать в качестве первопричины, то напишите просто: «Я так хочу». Или даже лучше по-латински, чтобы придать вес, фундаментальность вашим словам: «*Sic volo*» (читается как «сик волё»).

И это будет означать, что вы готовы и впредь продолжать подобный произвол. Да, потом это может привести к каким-то негативным последствиям. Да, потом это может привести к чему-то прекрасному. Вам и только вам отвечать за этот произвол. Но при этом вам и только вам получать потом слова благодарности за то, что вы когда-то имели смелость сказать: «*Sic volo*».

3. Упражнение «Я учусь у тебя».

Цель: способствовать поддержанию положительного эмоционального настроения друг к другу.

Инструкция: участники выходят в круг. Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 13. Возрастные и Психические особенности детей.

Цель занятия: развивать волевые качества личности.

1. Лекция «Возрастные и Психические особенности детей».

Цель: сформировать у студентов представления о возрастных особенностях и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Нарисуй свой характер».

Цель: способствовать составлению характеристики личности, исходя из показателей проективного метода.

Инструкция: нарисует свой характер. Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.

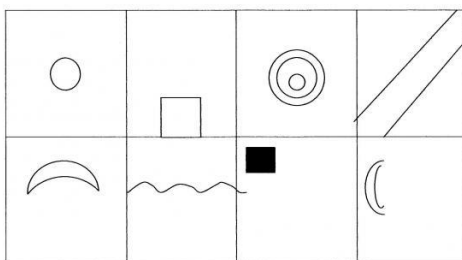


Рисунок 1.4 – Карточка к упражнению «Нарисуй свой характер»

1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того, что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположен во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развито честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не

похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5. Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7. Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированы и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8. Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

3. Упражнение «Рецепт хорошего вожакого».

Цель: способствовать актуализации образа вожакого в профессиональной деятельности.

Инструкция: ведущий предлагает вспомнить предыдущие занятия и записать или зарисовать «Из каких волевых качеств состоит хороший вожакий». Наводящие вопросы: что должен знать, уметь? Какими качествами обладать?

После завершения задания каждому участнику предлагается рассказать свой «рецепт хорошего вожатого». Ответить на вопросы: хотел бы стать хорошим вожатым? Обладаешь ли уже чем-то из перечисленного? Какие трудности возникали при выполнении работы? Какие пожелания есть к себе? Какие пожелания у группы к тебе?

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

Занятие 14. Национальные особенности.

Цель занятия: развивать навыки саморегуляции.

1. Лекция «Национальные особенности».

Цель: сформировать у студентов представления о национальных особенностях и умения использования практических навыков при решении поведенческих проблем.

2. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Цель: способствовать закреплению умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации.

Работа в парах. Участникам раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...».



Рисунок 1.5 – Карточка к упражнению «Нарисуй свой характер»

Инструкция: Первый участник произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видетсья с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

3. Упражнение «Продумай заранее».

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Инструкция: Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Директора школы вызвал к себе. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

4. Центровая деятельность.

Цель: познакомить студентов с особенностями работы в МДЦ, ВДЦ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых

Таблица 4.1 – Результаты диагностики эмоционально-волевой готовности к профессиональной деятельности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла после прохождения психолого-педагогической программы

№	Шкала «Эмоциональная осведомленность»	Шкала «Управление своими эмоциями»	Шкала «Самомотивация»	Шкала «Эмпатия»	Шкала «Управление эмоциями других людей»	Интегральный уровень эмоционального интеллекта
1	18В	14В	12С	15В	13С	72В
2	15В	8С	11С	14В	13С	61С
3	16В	14В	15В	17В	15В	77В
4	13С	10С	8С	14В	12С	57С
5	17В	14В	15В	16В	14В	76В
6	18В	13С	17В	18В	18В	84В
7	17В	17В	17В	18В	18В	87В
8	13С	12С	15В	12С	12С	64С
9	14В	9С	15В	13С	9С	60С
10	9С	9С	12С	13С	15В	58С
11	16В	11С	12С	11С	14В	64С
12	18В	16В	18В	18В	16В	86В
13	18В	17В	18В	16В	18В	87В
14	17В	15В	15В	18В	17В	82В
15	10С	16В	17В	14В	16В	73В
16	11С	15В	14В	14В	17В	71В
17	9С	9С	14В	10С	16В	58С
18	18В	14В	14В	15В	16В	77В
19	11С	13С	14В	11С	11С	60С
20	17В	18В	18В	18В	18В	89В
21	18В	18В	18В	18В	18В	90В
22	18В	18В	18В	16В	14В	84В
23	13С	10С	17В	10С	14В	64С
24	14В	11С	16В	15В	15В	71В
25	15В	17В	17В	15В	16В	80В
26	12С	10С	13С	17В	14В	66С
27	11С	14В	16В	14В	15В	70В
28	16В	13С	18В	18В	15В	80В
29	13С	15В	18В	18В	18В	82В
30	18В	14В	16В	15В	17В	80В
Итого				Высокий – 67 % (20 человек) Средний – 33 % (10 человек) Низкий – 0 %		

Примечание:

В – высокий уровень. С – средний уровень. Н – низкий уровень.

Таблица 4.2 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

№	До	После	Сдвиг (после – до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	75	72	-3	3	3,5
2	50	61	+11	11	16,5
3	67	77	+10	10	14
4	52	57	+5	5	9,5
5	72	76	+4	4	6
6	81	84	+3	3	3,5
7	75	87	+12	12	19,5
8	56	64	+8	8	12
9	56	60	+4	4	6
10	43	58	+15	15	21
11	53	64	+11	11	16,5
12	81	86	+5	5	9,5
13	82	87	+5	5	9,5
14	28	82	+54	54	29
15	75	73	-2	2	1,5
16	38	71	+33	33	24
17	69	58	-11	11	16,5
18	56	77	+21	21	23
19	26	60	+34	34	25
20	87	89	+2	2	1,5
21	41	90	+49	49	28
22	80	84	+4	4	6
23	46	64	+18	18	22
24	59	71	+12	12	19,5
25	33	80	+47	47	27
26	55	66	+11	11	16,5
27	65	70	+5	5	9,5
28	45	80	+35	35	26
29	73	82	+9	9	13
30	80	80	0	0	0

Для проверки ранжирования будем пользоваться формулой (1):

$$\Sigma R = \frac{n*(n+1)}{2}, \quad (1)$$

где n – общее количество ранжируемых наблюдений.

Общая сумма рангов при ранжировании абсолютной величины сдвигов имеет следующие значения: 435. По формуле суммы рангов мы получили значение: 435. Таким образом ранжирование было проведено верно.

Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле (2):

$$T = \Sigma Rr, \quad (2)$$

где Rг – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Тэмп =21,5.

Определяем критические значения Т, при n = 29

Ткр = 110 (p≤0,01)

Ткр = 140 (p≤0,05)

Таблица 4.3 – Результаты диагностики профессиональной готовности у студентов в условиях школы вожатых по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской после прохождения психолого-педагогической программы

№	Шкала «Автономность»	Шкала «Информированность»	Шкала «Принятие решений»	Шкала «Планирование»	Шкала «Эмоциональ ное отношение»	Общий показател ь
1	19В	14В	18В	18В	20В	89В
2	8С	15В	14В	15В	12С	64С
3	18В	11С	15В	15В	19В	78С
4	16В	14В	13С	15В	18В	76С
5	18В	13В	13С	19В	20В	83В
6	20В	14В	14В	17В	20В	85В
7	20В	15В	16В	18В	20В	89В
8	17В	15В	17В	15В	19В	83В
9	18В	17В	15В	17В	21В	88В
10	10С	11С	7С	14В	10С	52Н
11	14В	11С	17В	16В	15В	73С
12	18В	16В	15В	17В	22В	88В
13	19В	14В	18В	18В	22В	91В
14	17В	13В	16В	18В	19В	83В
15	18В	13В	21В	18В	19В	89В
16	18В	12С	18В	18В	21В	87В
17	12С	12С	18В	16В	15В	73С
18	17В	11С	18В	14В	22В	82В
19	18В	9С	14В	13С	16В	70С
20	14В	14В	15В	15В	16В	74С
21	16В	13С	19В	18В	21В	87В
22	18В	14В	14В	18В	20В	84В
23	18В	14В	19В	17В	19В	87В
24	19В	14В	17В	16В	20В	86В
25	18В	15В	16В	19В	17В	85В
26	14В	14В	14В	14В	16В	72С
27	18В	13В	18В	15В	20В	84В
28	18В	12С	18В	18В	20В	86В
29	16В	12С	17В	17В	21В	83В
30	18В	13В	15В	19В	21В	86В
Итого					Высокий – 70 % (21 человек) Средний – 27 % (8 человек) Низкий – 3 % (1 человек)	

Примечание:

В – высокий уровень. С – средний уровень. Н – низкий уровень

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской

№	До	После	Сдвиг (после – до)	Абсолютное значение сдвига	ранг
1	84	89	+5	5	16
2	50	64	+14	14	28
3	74	78	+4	4	11,5
4	68	76	+8	8	24
5	78	83	+5	5	16
6	83	85	+2	2	3,5
7	87	89	+2	2	3,5
8	81	83	+2	2	3,5
9	84	88	+4	4	11,5
10	41	52	+11	11	27
11	65	73	+8	8	24
12	84	88	+4	4	11,5
13	90	91	+1	1	1
14	76	83	+7	7	21
15	86	89	+3	3	7
16	83	87	+4	4	11,5
17	64	73	+9	9	26
18	79	82	+3	3	7
19	67	70	+3	3	7
20	67	74	+7	7	21
21	83	87	+4	4	11,5
22	78	84	+6	6	18,5
23	85	87	+2	2	3,5
24	79	86	+7	7	21
25	81	85	+4	4	11,5
26	55	72	+17	17	29
27	78	84	+6	6	18,5
28	81	86	+5	5	16
29	65	83	+18	18	30
30	78	86	+8	8	24

Для проверки ранжирования будем пользоваться формулой (3):

$$\Sigma R = \frac{n*(n+1)}{2}, \quad (3)$$

где n – общее количество ранжируемых наблюдений.

Общая сумма рангов при ранжировании абсолютной величины сдвигов имеет следующие значения: 465. По формуле суммы рангов мы получили значение: 465. Таким образом ранжирование было проведено верно.

1. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле (4):

$$T = \Sigma Rr, \quad (4)$$

где R_i – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$T_{\text{эмп}} = 0$.

2. Определяем критические значения T , при $n = 30$

$T_{\text{кр}} = 120$ ($p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 151$ ($p \leq 0,05$)

3. Строим ось значимости.

Таблица 4.5 – Результаты диагностики эмоционально-волевых качеств у студентов в условиях школы вожатых по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова после прохождения психолого-педагогической программы в стенах

№	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	Ш10
1	9В	7В	7В	5С	8В	8В	7В	8В	8В	8В
2	9В	6С	4С	4С	6С	6С	5С	6С	6С	5С
3	9В	8В	9В	7В	7В	8В	8В	8В	8В	9В
4	6С	6С	8В	7В	8В	10	8В	8В	10В	9В
5	8В	7В	8В	7В	8В	9В	7В	8В	10В	9В
6	7В	10В	9В	7В	7В	8В	7В	5С	10В	9В
7	10В	9В	7В	7В	7В	8В	9В	8В	10В	9В
8	9В	8В	6С	7В	8В	9В	6С	8В	8В	9В
9	9В	10В	8В	7В	8В	10В	10В	8В	10В	10В
10	5С	9В	6С	7В	5С	7В	6С	7В	5С	6С
11	7В	10В	5С	6С	7В	6С	6С	7В	6С	7В
12	9В	9В	6С	7В	8В	8В	8В	9В	9В	9В
13	9В	10В	9В	9В	8В	10В	8В	10В	9В	10В
14	6С	10В	7В	8В	5С	8В	7В	5С	9В	8В
15	8В	7В	7В	4С	8В	9В	6С	7В	10В	8В
16	9В	8В	7В	8В	8В	8В	8В	8В	9В	9В
17	8В	7В	5С	7В	8В	7В	6С	7В	5С	7В
18	9В	10В	8В	8В	7В	9В	7В	8В	8В	10В
19	5С	8В	6С	7В	7В	4С	5С	5С	5С	6С
20	5С	8В	7В	6С	7В	7В	8В	7В	8В	7В
21	10В	10В	10В	8В	10В	9В	9В	10В	10В	10В
22	8В	8В	7В	6С	6С	7В	6С	7В	7В	8В
23	9В	10В	7В	5С	8В	6С	7В	7В	9В	8В
24	7В	10В	8В	7В	7В	9В	7В	8В	9В	9В
25	9В	9В	7В	5С	8В	7В	8В	8В	10В	9В
26	5С	6С	6С	6С	5С	6С	5С	5С	5С	5С
27	8В	9В	7В	6С	7В	7В	8В	8В	9В	9В
28	8В	8В	6С	7В	9В	8В	8В	9В	9В	9В
29	8В	8В	5С	8В	7В	8В	6С	7В	8В	8В
30	9В	10В	10В	8В	9В	9В	9В	10В	9В	10В
Итого						Высокий – 87 % (26 человек) Средний – 13 % (4 человек) Низкий – 0 %				

Примечание:

Ш1 – Ответственность.

Ш2 – Инициативность.

Ш3 – Решительность.

Ш4 – Самостоятельность.

Ш5 – Выдержка.

Ш6 – Настойчивость.

Ш7 – Энергичность.

Ш8 – Внимательность.

Ш9 – Целеустремленность.

III10 – Общий уровень саморегуляции.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Волевые качества личности» М.В. Чумакова

№	До	После	Сдвиг (после – до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	162	176	+14	14	19
2	120	136	+16	16	21,5
3	159	189	+30	30	29
4	175	183	+8	8	8,5
5	145	185	+40	40	30
6	189	184	-5	5	4,5
7	190	194	+4	4	3
8	170	181	+11	11	13,5
9	204	209	+5	5	4,5
10	126	150	+24	24	26,5
11	142	162	+20	20	24
12	180	192	+12	12	16,5
13	198	209	+11	11	13,5
14	170	173	+3	3	2
15	162	174	+12	12	16,5
16	165	188	+23	23	25
17	143	158	+15	15	20
18	188	196	+8	8	8,5
19	132	143	+11	11	13,5
20	170	157	-13	13	18
21	211	222	+11	11	13,5
22	156	166	+10	10	11
23	173	179	+6	6	6,5
24	164	189	+25	25	28
25	185	186	+1	1	1
26	112	129	+17	17	23
27	166	182	+16	16	21,5
28	183	192	+9	9	10
29	151	175	+24	24	26,5
30	208	214	+6	6	6,5

Для проверки ранжирования будем пользоваться формулой (5):

$$\Sigma R = \frac{n*(n+1)}{2}, \quad (5)$$

где n – общее количество ранжируемых наблюдений.

Общая сумма рангов при ранжировании абсолютной величины сдвигов имеет следующие значения: 465. По формуле суммы рангов мы получили значение: 465. Таким образом ранжирование было проведено верно.

1. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле (6):

$$T = \sum Rr, \quad (6)$$

где Rr – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$T_{\text{эмп}} = 22,5$.

2. Определяем критические значения T , при $n = 30$

$$T_{\text{кр}} = 120 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 151 \quad (p \leq 0,05)$$

3. Строим ось значимости.