

Н. Л. Шкабарина

Средняя школа № 4 г. Солигорска, Солигорск, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В статье представлена проблема формирования мотивации достижения успеха в старшем школьном возрасте, который является наиболее важным периодом подготовки ко взрослой профессиональной жизни. Описывается использование тренинга личностного роста как метод формирования мотивации успеха.

Ключевые слова: мотивация достижения; развитие; тренинг личностного роста.

N. L. Shkabarina

High school No. 4 of Soligorsk, Soligorsk, Republic of Belarus

USING PERSONAL GROWTH TRAINING TO INCREASE MOTIVATION ACHIEVEMENT IN SENIOR GRADUATES

The article presents the problem of the formation of motivation to achieve success in high school age, which is the most important period of preparation for adult professional life. It describes the use of personal growth training as a method of generating success motivation.

Key words: achievement motivation; development; personal growth training.

Введение. В современном обществе развитию разносторонней, нравственно зрелой, творческой личности ребенка отводится особое место. Центральной проблемой воспитания является формирование потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуре. В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2016—2020 годы отражено содержание психологического сопровождения по формированию данных потребностей заключается в выработке у обучающихся навыков самоисследования, проекти-

ровании программ своего будущего, развитии способности к самоактуализации и личностному росту [1], что невозможно без сформированной у них мотивации достижения.

В. Вилюнас понимает мотивацию как «совокупность психологических образований и процессов, побуждающих и направляющих поведение на жизненно важные условия и предметы, определяющих пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения и регулируемой им активности».

По мнению ученых, деятельность старшеклассников и их регуляция поведения обуславливаются уверенностью и удовлетворенностью собой, устремлением на достижение успеха (М. Аргайл, А. В. Баранова, Г. М. Головина, Т. Н. Савченко). Жизненное благополучие старшеклассников формируется при условии уверенности в себе и удовлетворенности своего существования, что позволяет приобретать смысл и выстраивать цели будущего развития в жизнедеятельности (А. В. Баранова, Е. Б. Моргунов).

Л. С. Выготский, А. Г. Грецов, Т. В. Драгунова, И. В. Дубровина, И. С. Кон, И. Ю. Кулагина, В. С. Мухина, А. В. Петровский, А. М. Прихожан, А. А. Реан, Н. В. Самоукина, Е. Е. Сапогова, В. И. Слободчиков, Д. И. Фельдштейн, А. П. Ходосова в своих трудах отмечали, что неуверенность в собственных силах старшеклассников, неадекватная самооценка, а также отсутствие у них мотивации достижения, приводят к растерянности, беспомощности, болезненным переживаниям своего состояния, повышенной чувствительности, раздражительности и чувству одиночества.

В психологической литературе (Д. Б. Эльконин, В. С. Мухина) отмечено, что старший школьный возраст (15—17 лет) — достаточно сложный и противоречивый период. Происходит становление человека как личности, старшеклассник присваивает социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям и к самому себе. На данном этапе происходят изменения, затрагивающие учебную и профессиональную жизнь. По мнению С. С. Занюк, Н. В. Афанасьева, М. В. Кондратьева, существуют возрастные особенности мотивации достижения успеха. У старшеклассников появляются представления своих способностей, будущего жиз-

ненного пути, они способны принимать осознанные решения, взвешивая внешние и внутренние.

Одним из наиболее эффективных методов формирования мотивации достижения у старшеклассников может быть признан тренинг личностного роста. Именно через тренинг личностного роста старшеклассники имеют возможность познакомиться со своим внутренним миром, проанализировать существующие блоки и возможности развития, актуализировать внутренние ресурсы для самосовершенствования, приобрести навыки постановки и достижения целей, тем самым обрести возможность выйти на путь самореализации.

Основная часть. Длительность работы над опытом:

1) подготовительный этап (2016/2017 учебный год) — изучение научно-методической и психолого-педагогической литературы;

2) этап практической реализации (2017/2018 учебный год) — диагностика актуального уровня мотивации достижения старшеклассников, разработка программы, отбор и систематизация необходимых материалов для ее проведения, апробация на групповых занятиях с учащимися, анализ результативности и эффективности использования программы;

3) этап обобщения опыта (2018/2019 учебный год) — проведение открытых занятий тренинга, представление эффективности использования их в образовательном процессе на педагогическом совете, заседании районного методического объединения педагогов-психологов, VIII Педагогическом марафоне руководящих работников и специалистов образования Минской области.

Внедрение идеи психологического опыта начало осуществляться в 2016/2017 учебном году. Первоначально проводилось исследование актуального уровня мотивации достижения старшеклассников. Результаты диагностики показали, что у большинства старшеклассников более выраженной является мотивация избегания неудач или вообще никакой из двух типов не доминирует (смешанная мотивация). Многие из опрошенных учащихся отмечали, что они имеют трудности с постановкой жизненных целей, ценностные ориентации у них не сформированы или не соответствуют их идеальным представлениям. Они хотели бы изменить свое отношение к учебе, к предстоящей профессиональной деятельности,

к общению со сверстниками, к жизни в целом. Результаты диагностики и анкетирования учащихся позволили определить содержание работы со старшеклассниками в данном направлении.

При разработке представленной программы использованы концептуальные положения и идеи различных психологических школ и направлений. В частности, существенное место в программе отводится идеям гуманистической психологии, нейролингвистического программирования, методам психодрамы, теории задатков и способностей Б. М. Теплова.

Рассмотрим основные категории, используемые в программе.

Одной из наиболее значимых категорий представленной программы является «мудрость», разрабатываемая зарубежными (Ж. Смит, П. Балтес) и отечественными (Л. И. Анциферова [2]) психологами. Анализ различных подходов к определению рассматриваемого понятия позволяет определить мудрость как экспертное знание, опирающееся на богатый и глубокий жизненный опыт. В рамках представленной программы мудрость рассматривается как совокупность экспертных и интуитивных знаний, обусловленных жизненным опытом личности, позволяющих выстраивать и достигать жизненные цели.

Подсознание — это имеющие смысл и логику психические структуры и процессы, не ясные сознанию, не видные сознанию, не контролируемые сознанием. Л. С. Выготский отмечал, что подсознание определяет поведение личности, т. е. подсознание нацелено, прежде всего, на обеспечение выживания человека в условиях окружающей среды, в то время как сознание решает задачи выживания в обществе, т. е. социуме. Таким образом, важно анализировать и понимать не только то, что происходит на сознательном уровне, но и те процессы, которые происходят на подсознательном уровне [3, с. 492].

Позитивное намерение — один из наиболее важных, но часто не понимаемых принципов НЛП, который констатирует, что на определенных уровнях наше поведение всегда (или в какой-то момент) руководствуется «позитивным намерением». Другими словами, за любым нашим поведением всегда (или в какой-то момент) стоит «позитивная цель» [4, с. 102].

Способности — индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого [3, с. 581].

В качестве формы реализации психологического опыта был использован тренинг, как активный метод активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

По определению, представленному у Ю. А. Дмитриева и А. А. Фроловой, тренинг — это специально организованная совокупность упражнений, направленных на формирование и совершенствование умений, навыков, компетенций [5].

Активность его реализуется через достаточно широкий спектр решаемых задач: анализ ситуаций, получение новых знаний и мгновенное применение их на практике, развитие творческого потенциала и умение работать в группе.

Представленный опыт базируется на теоретическом подходе Т. О. Гордеевой к исследованию мотивации достижения, которая выделяет компоненты данного понятия: 1) мотивационно-регуляторный блок (формирование мотивов деятельности); 2) целевой блок (постановка целей деятельности); 3) интенциональный блок (планирование выполнения деятельности); 4) блок «реакция на неудачу»; 5) блок «усилия» (реализация намерений) [6].

В процессе работы по программе участникам предлагалось вести «Дневник самонаблюдений». Психологическая рабочая тетрадь, о которой идет речь, служит для описания внутреннего мира и происходящих в нем изменений. В дневнике регистрируются те внешние события, которые связаны с мыслями, чувствами и наблюдениями участника группы. Однако в центре внимания должны находиться растущее осознание своего «Я», новый смысл, ценности и взаимосвязи, которые он открывает. Ведение записей значительно стимулирует творческий процесс, следовательно, повышает эффективность тренинга. Подобная форма работы как один из методов самосовершенствования, дает возможность выражать наиболее безопасным способом любые эмоции, которые испытывает человек.

Структура занятий: 1) приветствие; 2) разминочный блок; 3) основная часть; 4) завершение занятия.

В начале и в конце занятий проводится рефлексия «здесь и теперь», во время которой высказываются желания и чувства участников тренинга; обсуждается вопрос эффективности выполнения домашнего задания, трудностей, с которыми столкнулись участники; оценивается свой вклад в работу.

Последовательность действий отражена через цель каждого занятия и взаимосвязь представленных занятий как единого целого.

Результативность и эффективность опыта заключается в том, что использование тренинга личностного роста способствует: 1) повышению мотивации достижения у старшеклассников; 2) формированию навыков постановки и достижения целей; 3) актуализации внутренних ресурсов для самосовершенствования, саморазвития личности.

Результативность программы подтверждают результаты исследования мотивации достижения учащихся, проведенного до и после реализации опыта. Для диагностики успешности представленного опыта были использованы следующие методики: тест «Диагностика мотивации достижения» (А. Мехрабиан); методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерса).

Из данных следует, что до проведения тренинга личностного роста в экспериментальной группе 7 (35 %) человек обладали низким уровнем мотивации достижения, а после проведения тренинга такой уровень был выявлен у 4 (20 %) респондентов. Средний уровень мотивации достижения до тренинга был выявлен у 5 (25 %) опрошенных, а после — у 6 (30 %). Соответственно, высокий уровень мотивации достижения был выявлен у 8 (40 %) учащихся, а после тренинга — у 10 (50 %).

По результатам диагностики испытуемых экспериментальной группы до и после тренинга по методике Т. Элерса установлено, что на 2 (10 %) человека увеличилось количество респондентов с умеренно высоким уровнем мотивации достижения. Также на 2 (10 %) человека уменьшилось количество респондентов с низким уровнем мотивации достижения успеха. В целом следует отметить, что изменения произошли у многих испытуемых в рамках выявленного изначально уровня мотивации.

После проведения тренинга личностного роста уровень мотивации достижения у старшеклассников повысился. Они стали более

целеустремленными, решительными. По их собственному замечанию, им стало легче выставлять перед собой цели и добиваться желаемых результатов, так как они увидели возможности для самосовершенствования и повышения личностной эффективности.

Заключение. В качестве позитивных условий реализации данного опыта выступает детальная проработка каждого элемента программы и взаимосвязь всех элементов между собой; взаимодействие педагога-психолога и учащихся на занятиях, а также вне их, открытость педагога-психолога для общения и передачи опыта и знаний. Негативными условиями может явиться отсутствие должной мотивации у старшеклассников, низкий интерес к личностному развитию.

Таким образом, опыт использования тренинга личностного роста в условиях учреждения общего среднего образования способствовал повышению мотивации у старшеклассников. Реализованный опыт можно считать эффективным. Сами учащиеся отметили значимость пройденной программы для себя, определив такие качественные личностные изменения как повышение уверенности в себе, формирование положительного самоотношения, осознание собственных барьеров и комплексов, а также, что очень важно, определение перспектив для дальнейшего развития, как личностного, так и профессионального. Многие старшеклассники за время участия в тренинге смогли определиться со своими учебными целями, выявили для себя направления для дальнейшего движения.

Данный опыт может быть полезен коллегам в аспекте личностного развития и формирования самоотношения подростков.

Список цитируемых источников

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь от 14.12.2006 № 125 // Выхаванне і дадатковая адукацыя. — 2015. — № 10. — С. 3.

2. Анцыферова, Л. И. Психология личности. Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека [Электронный ресурс] / Л. И. Анцыферова. — Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/2429383/page:2/>. — Дата доступа: 20.01.2019.

3. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — 3-е изд. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. — 689 с.

4. Боденхамер, Б. НЛП-практик: полный сертификационный курс : учеб. магистратуры / Б. Боденхамер, М. Холл. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 272 с.

5. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 512 с.
6. *Гордеева, Т. О.* Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. — М. : Смысл : Академия, 2006. — 336 с.

Материал поступил в редколлегию 29.10.2019.

УДК 159.99

Т. Е. Яценко, И. В. Бондарь

Барановичский государственный университет, Барановичи, Республика Беларусь

КОННОТАТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

В статье раскрыта сущность прокрастинации и временной перспективы личности. Обоснована значимость исследования восприятия временных отрезков жизни (прошлое, настоящее, будущее) женщинами-прокрастинаторами. Приведены результаты эмпирического исследования видов прокрастинации, восприятия и переживания психологического времени женщинами в период ранней взрослости. Описаны установленные характеристики прошлого, настоящего и будущего времени в восприятии женщин, склонных к ситуативно обусловленной и личностно обусловленной прокрастинации.

Ключевые слова: психологическое время; временная перспектива; прокрастинация; женщины; ранняя взрослость.

T. E. Yatsenko, I. V. Bondar

Baranovich State University, Baranovich, Republic of Belarus

DEVICTIMIZATION AS CORRECTION BY TEACHERS OF VICTIMIZATION OF PERSONALITY IN ADOLESCENCE

The article reveals the essence of procrastination and the temporal perspective of personality. The significance of the study of the perception of time periods of life (past, present, future) by women-procrastinators has been substantiated. The results

© Яценко Т. Е., Бондарь И. В., 2021