

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/78345>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Психология

Содержание Введения 3 Личностно-профессиональное развитие студентов в период обучения в высшем учебном заведении 4 Раздел 1. 6 Раздел 2 9 3 раздел 13 4 раздел 20 Раздел 5. 25 Заключение 27 Список литературы 28

Введения Процесс личностного роста логично начинать со знакомства с собой. Конечно, можно подумать: «Чего там знакомиться? Все слабые свои стороны я и так знаю, а к сильным - вопросов нет». Вот только на практике выходит, что сложившееся мнение о себе не совсем ваше и уже не соответствует взрослой реальности. Что сформировалось оно в типичной для ребенка ситуации зависимости и оценки, в тот момент, когда «быть собой» было «эгоистично», «неприлично», «неуместно», «неуправляемо», и с тех пор не пересматривалось. Страх «Быть собой» добавляет драмы и еще больше расщепляет психику внутренним конфликтом «тем, каким себя помню - быть нельзя, а быть кем-то другим уже сил нет». Много времени и сил уходит на то, чтобы принять решение, и сделать первый ход.

3

Личностно-профессиональное развитие студентов в период обучения в высшем учебном заведении

В современных условиях изменения образовательной парадигмы главной целью профессиональной подготовки становится формирование и развитие профессиональных способностей и профессионально важных качеств личности будущих специалистов, а результатом образования – овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций. При этом важно создать такую образовательную среду, которая будет определять профессиональное и личностное развитие будущего специалиста. Процесс модернизации высшего образования должен быть направлен, прежде всего, на его демократизацию и гуманизацию, усовершенствование качества образования, и, как следствие, повышение конкурентоспособности выпускника вуза на рынке труда. Выпускник вуза сегодня должен обладать фундаментальными знаниями и результативно применять все знания, умения и навыки в практической деятельности для достижения высокой профессиональной эффективности. Профессиональное становление специалиста в высшем учебном заведении требует дальнейшего исследования, поскольку все чаще предъявляются новые требования к качеству подготовки специалистов с высшим образованием. Кардинально меняются базовые парадигмы образовательного процесса, ломаются устоявшиеся подходы и схемы подготовки специалистов. Поэтому существует потребность в исследовании этой проблемы и поиск все более совершенных подходов для эффективной профессиональной подготовки и воспитания конкурентоспособного специалиста во время обучения студентов. Раздел 1. В данном разделе опишу наиболее для меня значимые проблемы в профессиональном и личностном развитии. Это – страх публичных выступлений и неумение отстаивать свою точку зрения. Страх публичных выступлений У каждого человека имеются различные страхи. Одни люди могут открыто разговаривать о своих переживаниях, другие же держат свои опасения в тайне. В повседневной жизни нам периодически приходится обращаться к массовой аудитории, будь то очередь в поликлинике или общение с участником родительского собрания в школе. В такие моменты бывает

4

непросто собраться с мыслями и уверенно высказать свое мнение. Причина этому — страх публичных выступлений Для меня основные признаки страха публичных выступлений: Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений; Повышенная потливость; Чувство жара или озноба; Дрожь в конечностях; Ноги становятся «ватными»; Ощущение нехватки воздуха; Чувство напряжения в теле; Сухость во рту; Навязчивое желание посетить туалет. Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом: Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления; Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность; Специфические непроизвольные встряхивания головой; Ощущение спутанности мыслей; Срывающийся и

дрожащий голос; Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями; В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь. Вторая проблема: неумение отставивать свою точку зрения в диалоге. Я пытаюсь донести свою точку зрения, но по какой-то причине другой человек просто, похоже, не понимает суть того, что я говорю. Это начало большинства разногласий. Выиграть спор сложно. На самом деле, по правде говоря, это невозможно. Это унижительно. Это вредит нашим отношениям и душам. Поскольку обе стороны травмированы, в споре нет победителей. Победа не достается тем, кто “выигрывает” спор. Она принадлежит тем, кто стремиться к миру.

5

Люди могут не соглашаться. Хотя конфликт в жизни неизбежен, и некоторые вещи (многие вещи) достаточно важны для борьбы, но не так много вещей важны, чтобы ради них бороться. Когда люди думают, что они правы, факты, ваши желания или чувства, ничто. Ничто не может заставить их действительно видеть вещи по-вашему. Как только люди высказывают идею, даже если они тогда считают ее не самой лучшей идеей, они будут защищать ее от чужой атаки. Почему? Потому что они видят атаку своей идеи как нападение на себя. Другими словами, они принимают это лично. Даже если у другого человека не было намерения их разозлить. 4 раздел Программа упражнений для развития самопринятия и самооценности Данные упражнения, направлены на развитие самопринятия и самопонимания, а значит, и обретение внутренней гармонии и согласия с собой. Они должны помочь мне именно с теми проблемами, которые были описаны раньше. Коротко о некоторых блоках и заблуждениях, которые могут возникать при выполнении упражнений: - если я буду принимать свои недостатки, значит, тем самым буду поощрять их и становиться хуже. Похвала и поощрение (стимулы) – не одно и то же, что принятие. Принятие – это согласие с реальностью, в которой вы являетесь тем, кто есть, не больше и не меньше. Когда мы что-то отвергаем в себе или других, по сути, мы заявляем реальности: «Ты не нравишься мне такой, как я вижу тебя, а значит, должна быть другой». Т.е. ведем себя как дети... Кроме того, стоит помнить об относительности любых достоинств и недостатков. И нужно помнить, что порой важнее не избавляться от «вредных» черт, а научиться их более целесообразно применять и уравнивать другими качествами. - я не люблю себя, и этого ничто не изменит. Любая вещь в природе меняется. Так же как и человек. Душа, тело, ум находятся в непрерывном процессе. Развивающийся человек меняет и отношение к себе в той или иной степени практически постоянно. Отрицание изменений скорее сообщает о нежелании их замечать.

6

- если я себя люблю, то мне всё в себе должно нравится. Не должно. Иначе тоже было бы пора на выставку застывших картин. Определенная доля сомнений в себе, недовольства собой является необходимым стимулом для движения и развития человека. Означает ли это, что абсолютного принятия не существует? Я предполагаю, что оно есть. Только, например, у таких личностей, как Будда... Для большинства людей есть лишь приближение к самопринятию и самопониманию. Стоит помнить, что между «не нравится в себе» и «никогда не приму себя таким» есть разница. И эту разницу можно определить по степени дискомфорта: легкая и средняя степень дискомфорта может стимулировать, тяжелый дискомфорт и самоотвержение парализует. - у меня должно всё получиться быстро или это не работает. Не должно. Изменение отношения к себе затрагивает многие стороны поведения и отношений в реальности, само восприятие реальности. Поэтому процесс не может быть быстрым, иначе наступит полный сумбур. Мудрая психика поэтапно сверяет привычные старые модели с новыми и допускает изменения согласно готовности личности в целом. Это относится также и к привычному восприятию сопротивления как к чему-то, с чем нужно исключительно бороться. Не всегда. Сопротивление во многих случаях позволяет сохранять человеку комфортный для него ритм изменений.

Список литературы 1. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – Вып. 2. – С. 82–89. 2. Бакшеева Э.П. Педагогическая поддержка профессиональной самоактуализации студентов в педвузе // Педагогическое образование и наука. – 2003. – №3. – С. 90–98. 3. Барабанова В.В., Зеленова М.Е. Представления студентов о будущем как аспект их личностного и профессионального самоопределения // Психологическая наука и образование. – 2002. – №2. – С. 12–23. 4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Прайм-Еврознак, 1986. – 206 с. 5. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. – Мн.: Изд-во БГУ, – 383с. 6. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – М.: Академический Проект; 2003. – 336с.

7

7. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2005. – 384 с. 8. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 238 с. 9. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психические особенности человека. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 264 с. 10. Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності. – Київ: Вид-во «Вища школа», 1987. – 55 с. 11. Лешин В.В. Профессиональная направленность и проблема развития личности студентов. // Вопросы психологии. – 2006. – №8. – С. 100–111. 12. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Изд-во: Институт практической психологии, 2006. – 380 с. 13. Рейнвальд Н.И. К вопросу об основных свойствах личности студента // Психолого-педагогические проблемы формирования личности в учебной деятельности: Сб. науч. тр. – М.: Изд-во Ун-та Дружбы народов, 1988. – С. 85–95. 14. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Академия, 2001. – 304 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/78345>