**27.04.2020г.**

**Задание: 1. Изучить материал по темам «Память и внимание и их роль в профессиональной деятельности», «Роль мышления в профессиональной деятельности», «Значение самооценки, мотивации для достижения успешности в профессиональной деятельности»**

**2. Пройти по ссылкам и изучить видеоматериал, касающийся вышеуказанных тем.**

**3. Подготовиться к лабораторным работа на 29.04.2020г.) по вышеуказанным темам.**

**Материал к работам будет предоставлен 28.04. вечером.**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=8wp_Hryt4Fo&feature=emb_logo>;

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=glQy1hKJZAY&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=iaakGMF5IvI&feature=emb_log>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=rITqrtSBgvc&feature=emb_logo>; (ковалев)

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=TIsYxXPOe-E&feature=emb_logo>; (ковалев)как повысить самооценку

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=4P-jel7JlF0&feature=emb_logo>; (ковалев)низкая самооценка

**Значение внимания и памяти в профессиональной деятельности**

Внимание - это направленность сознания на определенный объект или деятельность.

Память - это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т.е. узнавать или воспроизводить то, что запомнил.

Очень важное значение для успеха в любой, в том числе и про­фессиональной деятельности имеет устойчивость и концентрация внимания. Эти качества характеризуют глубину, длительность и интенсивность сосредоточенности на объектах деятельности. Спо­собность к переключению внимания проявляется в быстром пере­ходе от одной деятельности к другой, в переносе внимания с объ­екта на объект.

Существует ряд профессий, в которых высокая ответственность за ошибку заставляет специалиста постоянно находиться в состоянии готовности к действиям. Такие профессии как контролер, диспетчер, слесарь, летчик, монтажник, оператор, требуют устойчивости внимания на протяжении всего рабочего дня.

Не менее важную роль в профессиональном самоопределении играет и такой психический процесс как память. В своей деятельности человек опирается на знания, которые содержит его память.

Инженеру постоянно приходится вспоминать формулы, прави­ла расчетов, принципы решения технических задач. Врачу необхо­димо помнить названия и симптомы болезней, способы их лечения, названия лекарственных препаратов. Следует знать, что профес­сиональная деятельность предъявляет очень высокие требования к памяти специалиста. Актер, выступающий на сцене, в отличие от школьника, отве­чающего урок, не имеет права запнуться. Учителю необходимо не только правильно излагать основное содержание материала, но и дополнять его разнообразными науч­ными фактами, почерпнутыми из различных источников.

***Память в процессе труда***

Память и ее составляющие процессы

Любая трудовая деятельность предполагает использование знаний, результатов предыдущей деятельности, индивидуального опыта работников Элементы опыта закрепляются, сохраняются и воспроизводятся в зависимости от требований деятельности человека, образуя содержание памяти. Память является основой психической жизни человека и обеспечивает ее ориентацию в окружающей среде Важно подчеркнуть, что память - это отражения предметов и явлений действительности в психике человека в то время, когда они уже непосредственно не действуют на органы чувств. Хранение в памяти понятий и представлений является необходимым условием мышления, которое ими оперирует.

Память - это система сложных психических процессов, с помощью которых человек накапливает и сохраняет в сознании информацию и воспроизводит ее в зависимости от потребности

Такими процессами памяти являются запоминание, хранение, воспроизведение и забывание. Эти процессы тесно связаны между собой, формируются и проявляются в деятельности и зависят от нее

Запоминание - это процесс закрепления нового путем связывания его с ранее приобретенным, в результате чего человек обогащается новыми знаниями и формами поведения

Хранение - более или менее длительное удержание в памяти информации, знаний, опыта

Воспроизведение - это процесс актуализации закрепленного ранее материала и использования его в деятельности

Забывание - это ослабление связей того или иного материала с прошлым опытом, обусловлено неиспользованием этого материала в деятельности Забывание, как и запоминание и воспроизведение, носит избирательный характер Значимый материал, связанный с потребностями и интересами человека, с целью его деятельности, забывается медленнее Итак, хранение материала в памяти определяется степенью его участия в деятельности человека.

Виды памяти

Поскольку память необходима во всех видах трудовой деятельности, то формы ее проявления чрезвычайно разнообразны Зависимость характеристик памяти от особенностей деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения, является общей основой для выделения различных видов памяти.

Отдельные виды памяти классифицируются согласно следующим основным критериям:

по характеру психической активности, которая является ведущей в деятельности;

по характеру целей деятельности;

по продолжительности закрепления и хранения материала в зависимости от его роли и места в деятельности

Так, по характеру психической активности в деятельности различают: двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую память

Двигательная память - это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем Она является основой для формирования трудовых навыков и обеспечивает физическую ловкость человека в процессе труда

Эмоциональная память - это память на чувства, которые выступают сигналами к определенным действиям или воздержания от последних

Образная память - это память на представления, на зрительные, слуховые и другие впечатления, вызванные действием раздражителей на органы чувств

Словесно-логическая память характеризуется запоминанием, хранением и воспроизведением мыслей, понятий, суждений, умозаключений Решающую роль в ее функционировании играет вторая сигнальная система

В зависимости от преимущественного развития того или иного канала, с помощью которого в нервной системе происходит восприятие, хранение и воспроизведение информации, отдельные люди могут быть наделены различным мы типами памяти: зрительной, слуховой, моторной Учет типа памяти при выборе человеком профессии, содержательными характеристиками которой она обеспечивает высокую эффективность работы и профессионализм в будущем. Однако чаще всего у людей достаточно хорошо развиты все каналы поступления информации, что позволяет говорить о смешанном тип памяти.

Итак, в практической деятельности важно активизировать все виды памяти, что способствует более глубокому запоминанию материала.

В зависимости от цели деятельности выделяют непроизвольную и произвольную память

Непроизвольная память характеризуется тем, что человек запоминает и воспроизводит материал, не ставя перед собой цель что-то запомнить или припомнить

Если человек сознательно ставит перед собой задачу запомнить и сохранить материал, то такое запоминание называется произвольным. В трудовой деятельности человек пользуется как непроизвольной, так и произвольной памятью.

В зависимости от продолжительности времени, которое проходит между запоминанием и воспроизведением, выделяют кратковременную и долговременную память

Кратковременная память характеризуется коротким (секунды, минуты) хранением и немедленным воспроизведением материала после однократного его восприятия.

Долговременная память характеризуется длительным хранением материала после многократного его повторения и воспроизведения Она представлена всем объемом знаний, информации, переживаний, которыми обладает человек

Кратковременная и долговременная память рассматриваются как две стадии единого процесса. Благодаря кратковременной памяти особенно важная для достижения будущих целей информация проникает в долговременную память В долговременной памяти содержится информация, которая имеет не тактическое, а стратегическое значение для особо важных целей деятельности человека Длительное запоминание как продукт предварительной деятельности выступает условием эффективности будущей деятельности.

Выполнение работником конкретных действий и операций обслуживается мнемическими процессами, которые характеризуются как оперативная память

Запоминание, хранения и воспроизведение информации, которая поступает и перерабатывается в процессе выполнения определенных трудовых действий и которая необходима для достижения цели данного конкретного действия, называется оперативной памятью. В оперативной памяти используются материалы, которые поступают как с кратковременной, так и долговременной памяти При этом в памяти содержатся промежуточные результаты умственной деятельности до тех пор, пока человек ими оперирует По мере приближения к конечному результату промежуточный материал может забываться.

Показателями оценки памяти является объем, скорость и прочность запоминания, точность и готовность к воспроизведению информации

Объем памяти совершенно нового, не связанного с содержанием материала, составляет 7 ± 2 единиц. Скорость запоминания характеризуется количеством повторений, необходимых человеку для запоминания определенного объема материала. Прочность запоминания выражается продолжительностью хранения материала и скоростью его забывания. Точность памяти заключается в способности без искажений воспроизвести информацию. Готовность памяти - это умение вспомнить в нужный момент необходимую информацию Понятно, что люди различаются по этим показателям памяти. Различия эти в определенной степени обусловлены типом высшей нервной деятельности, а также зависят от условий индивидуального развития.

Уровень развития памяти является важным показателем интеллектуального развития человека. Важным фактором и условием совершенствования памяти является труд, поскольку память вместе с мышлением составляет содержание всех видов деятельности и характеризует уровень их интеллектуализации.

**Законы и техники запоминания**

**Техники запоминания**

Существует множество техник для развития и укрепления памяти, но наиболее эффективной, по мнению большинства, считается мнемоника или мнемоническая техника. Мнемотехника (в переводе с греч. – искусство запоминания) представляет собой совокупность приемов и способов, которые значительно облегчают запоминание информации, а также увеличивают объем памяти с помощью ассоциативных связей. Мнемотехника появилась во времена, когда человеку еще не было знакомо письмо. С помощью мнемотехник жрецы и шаманы могли запоминать астрономический объем информации. Способность запоминать информацию ценилась во все времена. Одним и наиболее известных мнемонистов был Джордано Бруно. Он написал немало книг о мнемотехниках, одна из которых называется «О тенях идей».

Рассмотрим несколько приемов мнемотехники:

Прием 1: Рифмуйте информацию

Прием рифмизации представляет собой интерпретирование информации в стихотворную форму. К примеру: «кое, либо, то, нибудь — тире ставить не забудь, а частицы бы, ли, же – пишут давно раздельно уже».

Прием 2: Формируйте фразы из первых букв информации

Ярким примером такого приема служит последовательность цветов в спектре: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан». Первая буква каждого слова означает определенный цвет: К – красный, О –оранжевый, Ж – желтый и т.д.

Прием 3: Метод связки

Данный прием мнемотехники предполагает связывание информации с ярким образом или иллюстрацией. Запоминаемые предметы могут стать главными героями какого-нибудь действия. Для более эффективного результата преувеличивайте размеры предмета (огромный котенок), представляйте его в действии (стул ходит) и т.д.

Прием 4: Метод зацепок

Этот прием заключается в замене цифр на предметы. Например, 0 – баранка, 1 – карандаш, 2 – змея и т.д.

Прием 5: Метод Цицерона

Данный мнемонический прием предполагает представление предметов, которые необходимо запомнить, в знакомой для вас обстановке. Например, вспомните свою комнату, где вам все хорошо знакомо, и расположите предметы в ней на определенных местах. Для того чтобы вспомнить информацию, вам достаточно будет вновь вспомнить свою комнату с расположенными в ней предметами.

Возможно, какие-то приемы мнемотехники знакомы нашим читателям. Но стоит сказать о том, что мнемоника – это целая учебная дисциплина со своей совокупностью приемов запоминания информации. Отдельно взятые приемы мнемотехники малоэффективны. Поэтому для укрепления памяти рекомендуется использовать несколько приемов.

Законы запоминания

Закон установки — ставьте установку перед началом работы. Представьте, что два человека в течение одного и того же времени запоминают одинаковую информацию. Одного из них попросили запомнить на неделю, а второго — только на час. Как вы думаете, какие результаты будут при проверке — сразу после запоминания? Тот, кто ожидает проверку через неделю, значительно лучше справится с заданием. Это доказано опытным путем. Поэтому, если что-то нужно запомнить на завтра, можно дать себе установку запомнить на месяц вперед.

Закон ярких впечатлений — подключайте эмоции. Чем ярче впечатление от какого-либо события, действия или текста, чем оно необычнее, чем больше каналов восприятия задействовано, то есть чем более значима информация, тем прочнее будет запоминание. Можете проверить это самостоятельно, обратившись к детским воспоминаниям. Укус пчелы, первый день в школе, первый поцелуй и прочие неординарные события не забываются почти никогда. Чтобы использовать этот закон, можно сознательно вызывать дополнительные эмоции к запоминаемому.

Закон интереса — ищите пользу. То, что нам интересно, мы запоминаем намного быстрее и легче. Как и предыдущий, этот закон тесно связан со значимостью информации, только теперь эта значимость, или важность, определяется сознательно. Болельщик легко запомнит счет матча, имена отличившихся футболистов и т. п. Чтобы искусственно вызвать интерес, можно, например, задавать себе вопросы перед чтением: «Зачем мне нужна эта информация? Какую еще пользу она принесет?» Желательно к тому же ответить на эти вопросы.

Закон осмысления — понимайте суть. Чем понятнее суть и логика предмета, тем легче его запомнить, потому что происходит приближение процессов восприятия к процессу мышления. Вот простейший пример: чтобы запомнить фразу «Дерепан модаз еинетч», нужно найти способ сделать ее понятной. Например, прочесть наоборот. Найденный скрытый смысл, логика и закономерности изучаемого предмета облегчают запоминание. Понял — значит запомнил.

Закон ретроактивного торможения — делайте перерывы. Последующее запоминание тормозит предыдущее. Особенно сильно этот закон действует, когда новый материал схож с только что запомненным. Происходит это потому, что наша память не абстрактна, а имеет материальные структуры в виде нейронных связей, которым нужны время и энергия, чтобы сформироваться.

Закон проактивного торможения — чередуйте дела. Из-за заученного ранее материала происходит забывание нового. Влияние тем сильнее, чем больше сходства с предыдущей деятельностью. Если вы пять часов занимались философией Фихте, а потом без всякого отдыха перешли к Канту, то мысли Канта в вашей памяти могут спутаться — и, скорее всего, спутаются — с мыслями предыдущего философа. Информация особенно хорошо запоминается по утрам.

Закон действий — применяйте на практике. Информация, которой мы пользуемся, вовлекаем в деятельность, применяем на практике, запоминается лучше. Чтобы лучше запомнить информацию, нужно произвести над ней какое-нибудь действие: найти взаимосвязи, сопоставить, подсчитать или как-то использовать.

Закон предшествующих знаний — используйте свой багаж. Чем больше предшествующих знаний по определенному предмету, тем лучше запоминается вся новая информация по этой теме. Новое связывается с уже известным, опирается на имеющийся фундамент. Перед работой с новым материалом целесообразно заранее вспомнить все, что уже известно по этой теме.

Закон повторения — повторяйте правильно. Чем чаще повторяется информация, тем лучше она усваивается. Чем чаще повторяется информация, тем лучше она усваивается. Чем чаще повторяется информация, тем лучше она усваивается.

Закон одновременных впечатлений — заходите с фланга. Информация запоминается не изолированно. Все происходящее в одно и то же время находится в одном и том же «шкафчике» в памяти. Запах или обстановка могут вызывать в памяти определенные события. Если что-нибудь не удается вспомнить, нужно вызвать в памяти максимум одновременных — смежных — впечатлений.

Закон края — лучше много раз помалу, чем помногу мало раз. Лучше всего запоминается информация, полученная в начале и конце. Подумайте о какой-нибудь книге, фильме или разговоре — начало и конец всегда отчетливо выделяются в памяти. Начало, конец и некоторые яркие моменты. Поэтому ежедневные занятия, по часу каждое, предпочтительнее, чем одно в неделю длиной в семь часов.

12.Закон незавершенности - Сущность этого закона была доказана экспериментально. В ходе исследований выяснилось, что испытуемые лучше припоминали задания, которые им по условиям эксперимента не давали довести до конца. Те же задания, которые были выполнены полностью, теряли свою актуальность и стирались из памяти. То есть человек лучше помнит и воспроизводит информацию, которая для него остается актуальной.

Примером работы этого закона может выступить практически полное забывание учебного материала после ответа на экзамене в том случае, если студент изучает предмет с установкой «только бы ответить на экзамене», и не осознает необходимость сохранить эту информацию на более длительный период. После экзамена информация теряет свою актуальность и забывается. Поэтому так важно при изучении материала осознавать ее значение и важность для всей последующей жизни.

Значение памяти и внимания в профессиональной деятельности человека

Память удерживает объективную информацию, положенную в основу профессиональных знаний, умений, навыков, в фундамент профессионального опыта и мастерства.

Память характеризуется объемом, то есть количеством предметов или фактов, которые способен запоминать человек за определенное время. Ее нужно постоянно тренировать, развивать. Лучше запоминается то, что связано с целью деятельности, ее содержанием. При запоминании большую роль играет интерес к тому, что надо запомнить. Увлеченный своей работой человек запоминает лучше все, что связано с его профессией, значительно прочнее и быстрее человека, который тяготится своей работой.

При этом большое значение приобретает диагностика памяти человека. Изучение законов памяти было одним из первых разделов психологической науки, где был применен экспериментальный метод. С самого начала большое значение придавалось измерению объема памяти, так как считалось, что предпосылкой «сильного» интеллекта является быстрота, с которой субъект запоминает материал.

Чтобы измерить «чистую» память, необходимо устранить все осложняющие влияния, которые оказывает на нее интеллектуальная переработка материала. Измеряя память, необходимо принять меры, чтобы материал, который запоминают испытуемые, не был ими уложен в определенные смысловые структуры (Н.И. Шевандрин, Л.В. Тарабакина и др.).

«Чистую» память называют непосредственным процессом, или объемом памяти. Классические исследования ее основных законов выполнены Г. Эббингаузом. Со времен Эббингауза стали создаваться мнемометры, позволяющие предъявлять экспериментальный материал по элементам через определенные промежутки времени. Наиболее часто употреблялись конструкции мнемометров Вирта, Липпмана, Мюллера и других.

Основные методы исследования памяти можно разделить на две ключевые группы:

· методы исследования непосредственной памяти (эти методы позволяют определить число элементов, которое может удержать обследуемый без применения каких-либо специальных приемов смысловой организации материала);

· методы опосредованного запоминания (с помощью этих методов определяется повышение объема и прочности запоминания в результате применения специальных (мнемотехнических) средств, позволяющих ввести запоминаемые элементы в систему логических связей или использовать смысловую организацию запоминаемого материала).

ПЛАН

1 Понятие успеха в профессиональной деятельности

2 Профессиональная деятельность и предпосылки её успешности

3 Взаимосвязь самооценки и успешной профессиональной деятельности

4 Уровень мотивации работника и профессиональный успех

Заключение

Список используемой литературы

1 ПОНЯТИЕ УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Успех в профессиональной деятельности проявляется, прежде всего, в достижении работником значимой цели и преодолении или преобразовании условий, препятствующих достижению данной цели. В достижении профессионального успеха и значимой цели наиболее эффективным является принцип равновесия и баланса, который можно сформулировать так: «Выбери из объективных возможностей то, что подходит тебе и действуй. Но вовремя остановись, если идет сопротивление».

Расшифровка этого принципа состоит в следующем:

1. - необходимо точно сформулировать собственную цель, достижимую в условиях профессиональной деятельности;

2. - важно проанализировать профессиональную ситуацию и выделить две группы условий - способствующих и препятствующих достижению цели;

3. - из условий, способствующих достижению цели, нужно выбрать те, которые существенно сокращают время и дают возможность сберечь силы;

4. - из условий, препятствующих достижению цели, выделить те, которые можно изменить и которые изменить нельзя. Подумать, какие из них преобладают;

5. - если преобладают условия, препятствующие достижению цели, но которые можно изменить, приложив к этому определенные усилия, надо действовать;

6. - условия, которые препятствуют достижению цели и которые изменить нельзя, нужно постараться «обойти» с той или иной стороны. Гибко и осторожно вести свой жизненный «корабль», стараясь маневрировать так, чтобы рифы и опасные препятствия не пропороли его корпус;

7. - если же препятствия настолько велики, что обойти их никак нельзя, надо на время отказаться от поставленной цели и переключиться на другую цель, которая также может быть достижима в условиях профессиональной деятельности. Вполне возможно, что ситуация изменится так, что упростится достижение поставленной цели или сама цель перестанет быть значимой.

Многие встречались с тем, что обычно называется успехом или везением. Но немногие смогли вовремя почувствовать, что это - важный и, может быть, единственный шанс изменить себя и свой статус в профессии. Может показаться, что все еще впереди и таких моментов удачи или везения будет еще много.

Однако это не совсем так: проходят годы, и работник начинает сожалеть, что не использовал определенные шансы, потерял время и не смог вовремя сконцентрироваться на достижении значимой цели.

Как различить, пришедшее везение - это случайная удача или устойчивый успех?

Это действительно трудно понять, потому что успех приходит по-разному. Вспомните, когда в профессиональной деятельности что-то долго не получалось, Вы прикладывали неимоверные усилия, работали на пределе возможностей, старались и вдруг получилось! В этом случае успех воспринимается как необходимый результат долгого и упорного труда. Но успех может придти и тогда, когда Вы его совсем не ждали. Вы что-то делали «спустя рукава», не придавая этому большого значения или просто ради удовольствия. Но неожиданно для Вас окружающие приходят в восторг и восхищение, говорят Вам лестные слова о Вашем таланте. Постепенно и Вы сами начинаете верить в то, что Ваше случайное занятие «для души» может стать смыслом Вашей жизни.

Может быть и так, что долгие годы Вы работаете «в поте лица», но Вам упорно не везет. Ваши ровесники давно обогнали Вас. Но когда многие из них уже «выдохлись», Вы, наоборот, только начинаете «набирать обороты». И за какие-нибудь два-три года вырываетесь вперед. Словом, у каждого - свой темп и свое время.

Главное - быть внимательным к началу профессионального успеха и не упускать момент, когда возникает профессиональное везение. Правило эффективного действия и достижения профессионального успеха состоит в том, что в момент удачи и везения следует выложиться до конца. В любом случае, то, что наработано, не пропадает зря. У человека формируются профессиональные навыки, выносливость, трудолюбие, упорство. Как правило, в будущем эти качества, несомненно, окажутся полезными в профессиональной деятельности.

Говоря об успешности (эффективности) деятельности индивида, мы имеем в виду одну из наиболее общих и очевидных трактовок этого понятия как соотношения между позитивными и негативными результатами деятельности (между «приобретениями» и «потерями», «доходами» и «расходами»), за исключением результатов эмоциональных. При этом успешность рассматривается как важнейший показатель уровня освоения данной деятельности индивидом. Индивида, находящегося на низком уровне освоения деятельности, характеризует: высокая степень противоречия между целевой и наличной ситуацией функционирования; высокий уровень несоответствия между необходимой и имеющейся, между ожидаемой и поступающей информацией (когнитивный диссонанс и др.); высокий уровень новизны и неожиданности данной ситуации для него; низкий уровень контроля над ней и, как следствие всего этого - высокий уровень трудности деятельности для него и малая вероятность достижения им цели (удовлетворения потребностей). Индивида, находящегося на высоком уровне освоения деятельности, характеризуют противоположные параметры. Иначе говоря, рост эффективности деятельности рассматривается как обеспечиваемый, главным образом, способностями и накоплением опыта, обусловливающими снижение ее трудности и новизны для субъекта, а также уменьшение затрат усилий, времени и т.п., необходимых для ее выполнения. Такой подход в значительной степени соответствует традиции, идущей от Ж.Пиаже, согласно которой переменные типа новизны, сложности и т.п. определяются через обращение к системе когнитивных характеристик субъекта. Чем выше уровень развития этих характеристик и степень их соответствия данной деятельности, тем менее трудной и новой является она для субъекта и тем более высокой может быть ее эффективность. Успех профессиональный деятельности.

2 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРЕДПОСЫЛКИ ЕЁ УСПЕШНОСТИ

Среди многообразных видов социальной деятельности личности особое место занимает профессиональная деятельность. Человек как субъект деятельности большую часть своей жизни посвящает профессиональному виду труда, как главному направлению становления человеческой сущности. Профессия понимается как общность, как область приложения сил, как деятельность и область проявления личности. Профессионал может преобразовывать свою профессиональную деятельность, внося в неё творческие элементы, расширяя область приложения своих сил, придумывая новые средства, приёмы работы. Личностные изменения, происходящие в ходе профессиональной деятельности, приводят к становлению личности как субъекта деятельности. Э.Ф. Зеер под профессиональным становлением субъекта понимает движение личности в ходе профессионального труда. Профессиональное становление субъекта развёрнуто во времени и охватывает период от начала формирования профессиональных намерений до финиша, который заканчивает активную профессиональную деятельность. Е.А. Климов предлагает возможную группировку фаз жизненного пути профессионала, выделяя следующие фазы: оптации, адепта, адаптации, интернала, мастерства, авторитета, наставничества.

Фазы развития профессионала:

1) фаза оптанта или оптации. В данном периоде человек стоит перед проблемой выбора профессии или вынужденной переменой профессии и осуществляет свой выбор. Данная проблема может вставать и перед подростками, и будущими выпускниками средней школы, и профессионалами. Эта фаза завершается формированием реалистического представления о мире труда и своего места в нём, появлением профессионального плана.

2) фаза адепта или профессиональной подготовки. По мере многолетней профессиональной подготовки у субъекта учебно-профессиональной деятельности происходят существенные изменения в самосознании, направленности, информированности, умелости.

3) фаза адаптации молодого специалиста к работе. Имеются различия в социальных, деятельностных нормах учебного заведения и производственного коллектива. В связи с этим специалист должен понять, почувствовать новые нормы, регулирующие его поведение, образ жизни, манеры, внешний облик, освоить «технологические» тонкости профессии и должен научиться соответствовать этим нормам. Профессионал должен адаптироваться к работе.

4) фаза интернала. На данном этапе развития профессионал приобретает значительный профессиональный опыт, имеет профессиональную направленность, способен самостоятельно выполнять основные профессиональные функции на данном трудовом посту. Профессионал на данном этапе своего развития характеризуется состоявшимся «вхождением в профессию».

5) фаза мастерства. Данная фаза включает характеристики последующих за нею фаз: авторитета, наставничества. Субъект деятельности способен решать самые сложные профессиональные задачи. Мастер отличается от других специальными качествами, умениями или универсализмом, широкой ориентированностью в своей профессиональной области. Он выработал индивидуальный стиль деятельности, стабильно получает хорошие результаты деятельности.

6) фаза авторитета. Профессионал является мастером своего дела. Профессиональная деятельность характеризуется высокой успешностью. Несмотря на свой биологический возраст, он успешно решает профессионально - производственные задачи, опираясь на высокий уровень профессионализма, умелость, организаторские способности.

7) фаза наставничества. Авторитетный мастер своего дела в каждой профессии имеет единомышленников, учеников, которые перенимают его опыт, следуют ему. Жизнь профессионала, несмотря на его биологический возраст, имеет определённую перспективу, смысл в связи с передачей опыта молодым профессионалам, отслеживанием их успехов, посильным включением в их дела. Выделенная учёным фазовость в профессиональном развитии субъекта позволяет более дифференцированно представить жизненный путь профессионала как определённого рода целостность.

«Успех в профессиональной деятельности проявляется, прежде всего, в достижении работником значимой цели и преодолении или преобразовании условий, препятствующих достижению этой цели».

3 ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Человека с низкой самооценкой не ценит никто, кроме самых близких друзей: «Неуверенность - своеобразный сигнал для окружающих, так как никто не знает человека лучше, чем он сам, а он заранее расписывается в своей несостоятельности, показывая тем самым свою неуверенность», что говорит о негативном влиянии низкой самооценки на жизнь человека. «Самооценка является важным фактором, поскольку отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных силах, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальна - высокая самооценка, уважение к себе при трезвой (реалистичной) оценке своих возможностей и способностей. Заниженная самооценка приводит к «выученной беспомощности» - человек заранее опускает руки перед трудностями и проблемами, так как всё равно ни на что не способен. Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями». Успех - это всегда следствие внутренних, а не внешних причин. То есть все, что может помочь человеку в достижении успеха, находится в нем самом. К этим внутренним признакам, отличающим успешного человека от не успешного, относятся, в первую очередь, три фактора: самооценка, общительность, энергичность.

1. Самооценка, так как помогает найти свое место среди окружающих людей. Чем ниже самооценка, тем хуже считает себя человек по сравнению с окружающими людьми. Он ждет (и, как правило, дожидается, неосознанно провоцируя окружающих) насмешки, обмана, унижения со стороны тех, кто с ним общается. Защищая себя, он выстраивает вокруг стену недоверия. Такие люди не могут объективно воспринимать мир и, следовательно, принимать правильные решения.

2. Общительность человека. «Можно быть умным и образованным, но если человек не умеет общаться с людьми, то все знания и умения останутся нереализованными по той причине, что у вас не будет единомышленников. Выстроить свое дело и достичь в нем успеха для такого человека - вещь непосильная» (там же).

3. Энергичность человека. Под энергичностью нужно понимать способность человека упорно тратить свои силы для достижения выбранной цели.

На профессиональную деятельность специалиста оказывает влияние параметр высоты самооценки. Высота самооценки влияет на уровень целей и широту профессиональных планов субъекта. Адекватная самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем осуществления деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различный результат деятельности. Завышенная самооценка способствует постановке целей, не соответствующих возможностям профессионала: он ориентирован на успех, пренебрегает необходимой информацией, не развивает больших усилий для достижения своих целей. Заниженная самооценка приводит к пассивности, боязни ответственности, к склонности профессионала ставить лёгкие цели и задачи; к ожиданию неуспеха. Неадекватная самооценка не позволяет профессионалу полностью реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

Внешние и внутренние оценки успешности деятельности существенно зависят от личностных особенностей человека, от его мотивов, направленности, потребностей, интересов, свойств нервной системы, особенностей характера и самооценки.

Для достижения профессионального успеха большое значение имеет внутреннее состояние, сопутствующее эффективной деятельности. Человек, когда у него получилось что-то важное и значимое, чувствует спокойствие и уверенность в себе, «будто наперёд знали, что у вас всё получится». Успешные люди, в своём стремлении вверх, не проявляют сверхзависимости от своего положения: они очень уверены в себе и своих возможностях. «Именно напористость и уверенность, даже при отсутствии яркого таланта являются основными причинами успеха в случае, если конкурентом выступает талантливый, но стеснительный и неуверенный».

Исходя из вышесказанного, можно заключить: самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности и социального поведения человека. Она выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на развитие личности, её деятельность, поведение и взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворённости или неудовлетворённости собой, уровень самоуважения, самооценка создаёт основу для восприятия собственного успеха или неуспеха, достижения целей определённого уровня, то есть уровня притязаний личности.

Подводя итог, можно заключить, что существует зависимость успешности профессиональной деятельности от уровня самооценки человека.

4 УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ РАБОТНИКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: «Везет Иванушкам дурачкам!» Но забываем о том, что в сказках заложена народная мудрость: «Везет тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, фактор везения возникает у тех, кто выступает свободным от желаний и целей».

Действительно, многие из нас замечали, что если мы излишне сильно чего-то хотим, неожиданно возникают какие-то препятствия, будто сама жизнь начинает нам сопротивляться. Чем больше мы прилагаем энергии и усилий для достижения значимой цели, тем больше возникает объективных и субъективных факторов, препятствующих нашим желаниям и ломающих наши планы.

Здесь важно найти свой оптимальный уровень активности, при котором «все получается». Чуть меньше активности - ничего не происходит, жизнь и дела «стоят на месте». Чуть больше усилий - начинается сопротивление. Важно также помнить, что слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Страх блокирует внутренние возможности работника и снижает его творческий потенциал. В результате он может пройти мимо условий, которые могли бы привести к профессиональному успеху. Чтобы их увидеть, следует лишь немного посмотреть на ситуацию извне, со стороны, а это невозможно сделать, если он боится ошибиться.

Успех в профессии возникает именно тогда, когда работник внутренне свободен, раскрепощен и, как это ни странно, не испытывает слишком сильного желания чего-то достичь. Ему начинает сопутствовать везение, если он руководствуется следующим правилом: «Хорошо, если у меня получится, но не будет большой трагедии, если не получится», «Для меня это не столь значимо, есть дела поважнее».

Если человек умеет говорить себе эти слова, он защищен от ошибки придавать слишком большую ценность и значимость событиям, которые в реальной жизни не столь важны, т.е. от ошибки излишне высокой мотивации на достижение профессионального успеха.

Снижение излишне высокой мотивации связано с анализом всех последствий, возникающих в результате достижения успеха. Обычно эти последствия имеют не только позитивное, но и отрицательное значение. Например, человек хотел купить машину, ему казалось, что только тогда он станет счастливым и обретет радость в жизни. Наконец, машина куплена. Состояние удовлетворения продлилось какое-то время, но скоро вернулась обычная жизнь с ее заботами и трудностями - почти сразу же, чуть ли не в день покупки машины. Да и сама машина внесла дополнительные трудности: обслуживание, бензин и т.д.

Успех в любой деятельности зависит от способностей, знаний, но и от мотивации (стремления работать и достигать результатов). Чем выше уровень мотивации и активности, тем больше факторов, то есть мотивов, побуждают человека к деятельности и тем больше усилий он склонен прикладывать. Высокомотивированные индивиды больше работают и достигают лучших результатов в деятельности.

Высокомотивированный студент изучает много дополнительной литературы и лучше учится; мотивированный спортсмен настойчиво тренируется и больше выкладывается на соревнованиях; работник с высоким уровнем мотивации настойчиво и с интересом работает и часто достигает значительных успехов в деятельности.

Мотивация - это один из важнейших факторов, который обеспечивает успех в деятельности, динамику развития. Часто менее замотивированный (спортсмен, работник) достигает больших успехов, чем его товарищ, коллега. Это и не удивительно, поскольку человек с высоким уровнем мотивации больше работает.

Таким образом, мотивация - важный фактор, который обеспечивает успех в деятельности.

Роль мышления в профессиональной деятельности

Профессиональное сознание находится в динамическом соотношении с неосознаваемым, что может проявляться, например, в импульсивных действиях профессионала, во внутренних конфликтах между осознаваемыми профессиональными ценностями и неосознаваемыми установками.

Профессиональный тип (склад) мышления, который определяется как преобладающее использование принятых именно в данной профессиональной области приемов решения проблемных задач, способов анализа профессиональных ситуаций, принятия профессиональных решений.

Профессиональное мышление включает в себя:

- процесс обобщенного и опосредованного отражения человеком профессиональной реальности;

- пути получения человеком новых знаний о разных сторонах труда;

- приемы постановки, формулирования и решения профессиональных задач;

- этапы принятия и реализации решений в профессиональной деятельности;

- приемы целеобразования и планообразования в ходе труда, выработка новых стратегий профессиональной деятельности.

Рассмотрим отдельные виды мышления и их возможное включение в профессиональную деятельность:

- теоретическое мышление, направленное на выявление отвлеченных закономерностей, правил, на системный анализ развития данной области труда;

- практическое мышление, прямо включенное в практику человека, связано с целостным видением ситуации в профессиональной деятельности, сопровождается «чутьем» ситуации («чувство станка», «чувство самолета» и т.д.);

- репродуктивное мышление, воспроизводящее определенные способы, приемы профессиональной деятельности по образцу;

- продуктивное, творческое мышление, в ходе которого ставятся проблемы, выявляются новые стратегии, обеспечивающие эффективность труда, противостояние экстремальным ситуациям;

- наглядно-действенное мышление, при котором решение профессиональных задач происходит с помощью реальных действий в наблюдаемой ситуации;

- наглядно-образное мышление, при котором ситуация и изменения в ней представляются человеку как образ желаемого результата;

- словесно-логическое мышление, где решение профессиональных задач связано с использованием понятий, логических конструкций, знаков;

- интуитивное мышление, которое характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выделенных этапов, минимальной осознанностью.

Своеобразное сочетание этих видов в зависимости от предмета, свойств, условий, результата труда может образовывать специфические виды профессионального мышления — оперативное, управленческое, педагогическое, клиническое и т.п.

В специальной литературе описаны психологические характеристики ряда видов профессионального мышления. Так, анализируется предметно-действенное мышление в рамках рабочих профессий, оперативное мышление операторов, управленческое мышление административных работников. При анализе, например, управленческого мышления надо учитывать, что труд жестко не регламентирован, практическое мышление направлено на анализ ситуации, на вовлечение активности групп людей в решение общей задачи, в случае сбоя — на привлечение резервов; возрастает роль прогнозирования, абстрактных компонентов мышления.

Признаком современного профессионального мышления называют внимание к альтернативным точкам зрения, диалогичность, плюрализм, усиление роли не только внешних, но и внутренних «мыслительных» технологий.

Также важна профессиональная обучаемость — открытость к дальнейшему профессиональному развитию, готовность к овладению новыми средствами труда, профессиональными знаниями и умениями, активное приспособление человека к меняющимся условиям профессионального опыта.

Важной характеристикой социальной компетентности человека в труде, показателем способности человека к труду является зрелость межличностного общения, способность человека к совместному труду с другими людьми. Профессиональной общностью называют одну из разновидностей социальных объединений людей, которая организована специально для эффективного достижения единых профессиональных задач. В социальной психологии выделяют разные виды социальных общностей, прежде всего, большие социальные группы и малые социальные группы. С общей характеристикой этих групп можно ознакомиться в специальной литературе. Соответственно этим группам в психологии профессиональной деятельности выделяют большие профессиональные группы, к которым относится профессия (все учителя, все юристы, все экономисты и т.п.) и малые профессиональные группы (бригады, отделы и т.д.). Большая профессиональная группа имеет свои общие задачи профессиональной деятельности, а также нормы и менталитеты труда, учения, поведения. Это объединение людей непосредственно не связанных друг с другом, лично не взаимодействующих. Малые профессиональные группы — это объединения людей, направленные на эффективное решение профессиональных задач, прямо включенных в совместную деятельность, их отношения определяются не только деловыми, но и межличностными эмоциональными отношениями. Малая профессиональная группа может быть формальной (бригада, отдел) и неформальной (профессиональный клуб). Отдельно можно выделить:

- малые профессиональные группы высокого уровня (коллектив, команда, община), где имеет место близость ценностных ориентаций, взаимная поддержка, единомыслие;

- малые профессиональные объединения творческого типа (профессиональное содружество), где совместная деятельность, главным образом, направлена на решение творческих профессиональных задач, поиск нестандартных решений, на поддержку друг друга в творчестве.

На взаимодействие в профессиональной общности влияет профессиональная среда — совокупность предметных и социальных условий труда. Различают профессиональную макросреду (профессия в обществе, требования к ней со стороны общества), профессиональную локальную макросреду (условия и организация работы в учреждениях данной отрасли), профессиональную микросреду — конкретные условия труда на данном предприятии и в данном коллективе. Выделяют также виды среды по характеру воздействия на человека:

Типы мышления в профессиональной деятельности

Мышление - форма отражения окружающей действительности, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Мышление имеет огромное значение в профессиональной деятельности.

Различают три основных вида мышления: предметно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Предметно-действенное - наиболее простая форма мышления, сопутствующая практической деятельности человека. При рубке дров, конвейерной сборке деталей и других подобных работах этот вид мышления проявляется наиболее полно. Он всегда основывает­ся на обобщении опыта и потому способствует формированию бо­лее сложных видов мышления: образного и логического.

Представления и образы служат опорой профессиональной дея­тельности художников, конструкторов и представителей других творческих профессий, так как у них в наибольшей степени развито наглядно-образное мышление.

Словесно-логическое мышление наиболее характерно для ма­тематиков, программистов, инженеров, физиков-теоретиков, т.е. для тех, кто выполняет мыслительные операции с различными понятиями. Все виды мышления тесно взаимосвязаны. При возникно­вении любой проблемной задачи словесные рассуждения всегда опираются на образы. В то же время решение даже самой простой практической задачи требует словесно-логического обобщения. Вот почему так важно при выборе профессии знать особенности своего мышления.

Такое же важное значение для профессиональной деятельности имеет способность личности к выполнению различных мыслительных операций, таких, как сравнение, анализа, синтез, обобщение и абстрагирование.