- коррекция деформаций личностных и профессиональных характеристик путем устранения их причин.

Создание учебной среды также является условием эффективной профилактики профессионального выгорания специалиста. Необходимо овладеть техниками борьбы с эмоциональными перегрузками, снятия стресса в повседневной жизни с помощью спорта, медитации, музыки, методов релаксации и пр. и руководство, и сотрудники должны уметь правильно организовывать перерыв в выходные между рабочими делами. Важно уметь разделить личное и профессиональное жизненное пространство: необходимо заниматься любимым делом, хобби даже при крайне загруженном графике работы, находить время для общения с друзьями и семьей. Помимо работы человеку нужна яркая и насыщенная жизнь, которая сделает его профессионально успешным [5].

Для профилактики синдрома выгорания рекомендуется:

- развить поведенческую гибкость, сформировать активное отношение к общению; улучшить коммуникативные навыки;
- снять психологические барьеры, избавиться от стереотипов;
- уметь слушать; уметь ориентироваться в конфликтных ситуациях;
- освоить методики диагностики и самодиагностики восприятия себя и окружающих;
- выработать индивидуальный стиль общения;
- расширить личный выразительный репертуар;
- повысить уверенность в себе;
- понимать механизмы и структуру социального взаимодействия.

Предотвращение выгорания является ключом к эффективной деятельности, когда у человека есть возможность понимать собственное психическое состояние и эффективно управлять собой с целью поддержания и укрепления собственного психического здоровья, что принесет за собой успех во всех сферах деятельности.

1. Бажан Т. Краткий аналитический обзор психологических концепций синдрома профессионального эмоционального выгорания / Т. Бажан, Ж.А. Жунисбекова., У.К. Киякбаева, и др. // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6.
2. Караваев, А.Ф. Профессиональная деформация личности // Право и образование. 2012. № 3. с. 186.
3. Полякова, О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал, 2014. Выпуск 1(13). С.55- 62.
4. Попова, А.В. Профилактика профессиональных деформаций // Вестник МГУУ, 2015. №4. С.39-44.
5. Шишкова, Г.В. Социологические аспекты детерминант профессиональных деформаций // Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. 2014. № 1 (21). С. 117.

Горбунова М.А., Мешкова И.В.

Мотивы выбора профессии как фактор формирования готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
(Россия, Нижний Тагил)*

doi: 10.18411/lj-08-2021-66

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы профессионального самоопределения и психологической готовности к профессиональной деятельности студентов, выбравших профессию психолога. Авторами представлены результаты анкетного опроса студентов, поступивших в педагогический вуз после окончания школы и колледжа. Эмпирически подтверждено, что доминирующими мотивами профессионального

самоопределения всех студентов являются «интерес к профессии психолога» и «желание использовать психолого-педагогические знания для воспитания своих детей». Для «студентов-школьников» важным является мотив соответствия своих способностей выбранной профессии, а для «студентов СПО» важным фактором выбора профессии психолога является наличие опыта педагогической деятельности, полученного за время обучения в колледже.

Ключевые слова: готовность к профессиональной деятельности, профессиональное самоопределение, мотивы выбора профессии психолога, студенты педагогического вуза.

Abstract

The article deals with the problems of professional self-determination and psychological readiness for professional activity of students who have chosen the profession of a psychologist. The authors present the results of a questionnaire survey of students who entered a pedagogical university after graduating from school and college. It has been empirically confirmed that the dominant motives of professional self-determination of all students are "interest in the profession of a psychologist" and "the desire to use psychological and pedagogical knowledge to educate their children." For "schoolchildren", the motive of matching their abilities to the chosen profession is important, and for "students of secondary vocational education" an important factor in choosing the profession of a psychologist is the experience of pedagogical activity gained during their studies in college.

Keywords: readiness for professional activity, professional self-determination, motives for choosing the profession of a psychologist, students of a pedagogical university.

Проблемы профессионального самоопределения личности и формирования ее готовности к профессиональной деятельности имеют тесную диалектическую взаимосвязь как категории «причины» и «следствия». В условиях современного динамично изменяющегося рынка труда выбор профессии становится проблемой не только для старшеклассников, но и для выпускников колледжей, желающих сменить профессию, используя возможность продолжения обучения в вузе.

В словаре готовность к профессиональной деятельности определяется как «психическое состояние, предстартовая активизация человека, включающая осознание человеком своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей» [4].

В структуре психологической готовности к профессиональной деятельности можно выделить три основных компонента: когнитивный (познавательный), включающий знания о профессии и о себе как будущем профессионале); эмоциональный, отражающий характер эмоционального отношения к выбранной профессии и степени удовлетворенности своим профессиональным выбором; ценностно-мотивационный, включающий систему ценностей и мотивов, обуславливающих совершенный профессиональный выбор.

Проблеме формирования психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов посвящены работы О.А. Знаемской [1], В.В. Макеровой и К.С. Мозговой [2], А.В. Мирук [3] и др.

Цель проведенного исследования заключалась в выявлении мотивов выбора педагогического вуза и профессии психолога у студентов первого и второго курсов. В анкетировании приняли участие 42 человека, все девушки в возрасте от 17 лет до 23 лет. Из них 60% поступили после окончания школы и 40% участников опроса имеют среднее профессиональное образование (СПО).

Результаты опроса студентов показали, что основными источниками информации о специальностях, по которым ведется подготовка в вузе, являются: Интернет (40%), педагоги школы и колледжа (25%), родители (20%), друзья и знакомые (20%).

Для дальнейшего анализа результатов общая выборка была разделена на две группы. В первую группу вошли студенты, поступившие в вуз после окончания колледжа ($n = 17$), во вторую группу вошли студенты, поступившие в вуз после окончания 11 классов общеобразовательной школы ($n = 25$).

Мотивы выбора педагогического вуза студентами с разным уровнем образования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Мотивы выбора педагогического вуза

Мотивы выбора педагогического вуза	Кол-во студентов, поступивших после окончания... (%)		
	колледжа (17 = 100%)	школы (25 = 100%)	всего (42 = 100%)
желание получить высшее образование	75%	75%	75%
в институте есть направление подготовки по профессии, которая нравится	63%	67%	65%
нравится общение с детьми	25%	50%	40%
высокий уровень подготовки специалистов	38%	8%	20%
возможность обучаться на бюджетной основе		8%	5%
Свой вариант		продолжить династию учителей	5%

Два мотива выбора педагогического вуза являются доминирующими для студентов обеих групп: «желание получить высшее образование» (по 75%) и «направление подготовки в вузе соответствует выбранной профессии» (63% и 67% соответственно). Половина студентов, поступивших после окончания школы, выбрали мотив «нравится общение с детьми». Этот же мотив значим для четверти опрошенных студентов, поступивших после окончания педагогического и экономического колледжей.

Результаты опроса, позволившие оценить мотивы выбора профиля обучения «Специальная психология и педагогика», представлены в таблице 2.

Таблица 2

Мотивы выбора профиля обучения «Специальная психология и педагогика»

Мотивы выбора профиля обучения «Специальная психология и педагогика»	Кол-во студентов, поступивших после окончания... (%)		
	колледжа (17 = 100%)	школы (25 = 100%)	всего (42 = 100%)
интерес к профессии психолога	75%	100%	90%
престиж профессии психолога в обществе	50%	17%	30%
желание использовать психолого-педагогические знания для воспитания своих детей	38%	25%	30%
имею наилучшие способности именно в этой области	-	25%	15%
возможность трудоустроиться по специальности после окончания вуза	1 (12%)	2 (17%)	3 (15%)
есть опыт педагогической деятельности	5 (63%)		5 (25%)

Наибольшее количество опрошенных обеих групп (90%) назвали основным мотивом выбора специальности — интерес к профессии психолога. Желание использовать психолого-педагогические знания для воспитания своих детей стало внутренним мотивом для 38% «студентов СПО» и 25% «студентов-школьников». Для

50% студентов, поступивших после окончания колледжа, имеет значение мотив «престиж профессии психолога в обществе». Для 25% студентов, поступивших после окончания школы, более значим мотив соответствия способностей выбранной профессии.

Следует особенно выделить тот факт, что студенты, поступившие после окончания педагогических колледжей, указали на наличие опыта педагогической деятельности как на один из мотивов выбора профиля обучения. Они приобрели опыт во время производственных практик в летних оздоровительных лагерях и во время работы после окончания колледжа с детьми с ОВЗ. Таким образом, их выбор профессии оказался более осознанным, что в большей степени может способствовать формированию психологической готовности к профессиональной деятельности психолога.

Выявленные мотивы обучения в вузе отражены в таблице 3.

Таблица 3

Мотивы обучения в вузе

Мотивы обучения в вузе	Кол-во студентов, поступивших после окончания		
	колледжа (17 = 100%)	школы (25 = 100%)	всего (42 = 100%)
приобрести глубокие и прочные знания	100%	92%	95%
успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	50%	42%	45%
получить интеллектуальное удовлетворение	50%	33%	40%
не запускать изучение учебных предметов	25%	25%	25%
успешно продолжить обучение на последующих курсах	12%	25%	20%

Среди познавательных мотивов наиболее значимы для 95% участников опроса — стремление приобрести глубокие и прочные знания. Почти половина опрошенных (45%) выражают желание успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично». Для 40% студентов важно получить интеллектуальное удовлетворение от процесса обучения в вузе, что свидетельствует о выраженных познавательных потребностях и внутренних мотивах учебно-профессиональной деятельности всех студентов, поступивших после окончания школы и колледжа, что может способствовать формированию психологической готовности к профессиональной деятельности психолога.

Ожидания студентов, связанные с обучением в вузе, отражены в ответах, представленных в таблице 4.

Таблица 4

Получение диплома дает вам возможность:

Ожидания, связанные с получением диплома	Кол-во студентов, поступивших после окончания		
	колледжа (17 = 100%)	школы (25 = 100%)	всего (42 = 100%)
самореализации, самосовершенствования	75%	100%	90%
получить интересную работу	88%	83%	85%
работать в школе (в системе образования)	50%	17%	30%
иметь гарантию стабильности	25%	-	10%
получить высокооплачиваемую работу	12%	8%	10%
основать свое дело	12%	8%	10%
достичь социального признания, уважения	12%		5%

Результаты опроса показали, что получение диплома о высшем образовании студенты связывают с удовлетворением потребности в самореализации и с

возможностью устроиться на интересную работу, что также может способствовать формированию готовности к профессиональной деятельности психолога.

Результаты опроса, позволившие оценить планы на будущее студентов-психологов первого и второго курсов, представлены в таблице 5.

Таблица 5

Ваши планы на будущее

Профессиональные и личные планы	Кол-во студентов, поступивших после окончания		
	колледжа (17 = 100%)	школы (25 = 100%)	всего (42 = 100%)
устроиться на работу по полученной специальности	62%	58%	60%
продолжить обучение в магистратуре		50%	30%
получить второе высшее образование по другой специальности	25%	25%	25%
уехать в другой город, сменить место жительства	25%	25%	25%
остаться жить и работать в Нижнем Тагиле	-	8%	5%
уехать в свой родной поселок	-	8%	5%

Устроиться на работу по полученной специальности планируют 60% студентов-психологов; продолжить обучение в магистратуре – 30%, получить второе высшее образование по другой специальности – 25%. При этом о возможности трудоустроиться по специальности после окончания вуза заявили 12% «студентов СПО» и 17% «студентов – выпускников школ». Этот эмпирический факт свидетельствует о противоречии между субъективным желанием студентов работать по профессии психолога и осознанием трудностей с трудоустройством на региональном рынке труда.

Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы:

Доминирующими мотивами поступления в педагогический вуз у всех студентов являются: желание получить высшее образование, наличие в вузе направления подготовки, соответствующего выбранной профессии, нравится общение с детьми. Среди познавательных мотивов наиболее значимы для большинства опрошенных: стремление приобрести глубокие и прочные знания, желание успешно учиться на «хорошо» и «отлично», желание получать интеллектуальное удовлетворение от обучения в вузе.

Наибольшее количество опрошенных обеих групп назвали основными мотивами выбора специальности – интерес к профессии психолога, желание использовать психолого-педагогические знания для воспитания своих детей. Для «студентов-школьников» важным является мотив соответствия своих способностей выбранной профессии, а для «студентов СПО» этот вопрос уже не актуален. Для них важным фактором выбора профессии психолога является наличие опыта педагогической деятельности, полученного за время обучения в колледже. В этом состоит различие мотивов профессионального самоопределения студентов с разным уровнем образования.

Выявленные мотивы выбора профессии психолога можно рассматривать как один из факторов формирования готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов.

1. Знаемская О.А. Готовность будущих бакалавров психолого-педагогического образования к выполнению коррекционно-развивающих действий профессионального стандарта «Педагог-психолог» // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2016. № 1 (24). С. 23–30.

2. Макерова В.В., Мозговая К.С. Исследование психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности. URL: <https://clar.urfu.ru/bitstream/10995/4178/3/pv-05-07.pdf> (дата обращения: 20.07.2021).
3. Мирук А.В. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов // Приволжский научный вестник. 2014. № 12-4 (40). С. 83–86.
4. Словарь по профориентации и психологической поддержке. URL: https://career_counseling_support.academic.ru/75/готовность_к_профессиональной_деятельности. Текст: электронный.

Коротченко В.В.
Травмы в спорте

КГУФКСТ
(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/lj-08-2021-67

Аннотация

Профессиональный спорт – это не только развитие определенных физических качеств, но и высокие нагрузки, стрессы, травмы. Спортивная карьера имеет значительную разницу от карьеры в другом виде деятельности. Карьера в спорте – это раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, переживания и очень высокие риски. Неотъемлемой частью профессионального спорта является то, что есть большая вероятность получения различных травм, которые вследствие могут привести к завершению карьеры.

Ключевые слова: Спортивная карьера, спорт, спортсмен, профессиональный спорт.

Abstract

Professional sports are not only the development of certain physical qualities, but also high loads, stresses, injuries. A sports career has a significant difference from a career in another type of activity. A career in sports is an early start and end, extreme loads and high everyday stress, experiences and very high risks. An integral part of professional sports is that there is a high probability of getting various injuries, which as a result can lead to the end of a career.

Keywords: Sports career, sport, athlete, professional sport.

В современной жизни все чаще и чаще идет пропаганда здорового образа жизни. Часто в различных СМИ, по телевидению, в сети интернет встречаются разделы с рекламой фитнес –центров, спортивных школ, спорт клубов и т.д. Многие родители, да и взрослые увлекаясь рекламой спорта отдают своих детей в различные спортивные секции, кружки, клубы, да и сами с удовольствием их посещают. Целью посещения спортивных клубов для многих становится физическое развитие, красивое спортивное тело, развитие гибкости, силы, выносливости и других минимальных физических качеств для поддержания физической активности. Многие родители, отдавая своих детей в спортивные секции, кружки, школы хотят, чтобы дети не просто занимались в каком-либо выбранном виде спорта и были физически развиты, но и достигли профессионального роста в спорте, перейдя из любительского спорта в профессиональный [1,4].

Профессиональный спорт – это не только развитие определенных физических качеств, но и высокие нагрузки, стрессы, травмы. Спортивная карьера имеет значительную разницу от карьеры в другом виде деятельности. Карьера в спорте – это раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, переживания и очень высокие риски. Неотъемлемой частью профессионального спорта