

## □ *Мотивация*

- — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько *мотивация* человека и его жизненные *цели*.

Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

- ▣ **«Определение мотивации»**(по методике Е. Головахи)
- ▣ Прочитайте приведенные ниже суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

- 1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества
- 2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих
- 3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия
- 4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности
- 5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций
- 6. Сохранить силы и время для увлечений, общения с друзьями и близкими

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности

5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций
6. Сохранить силы и время для увлечений, общения с друзьями и близкими

- Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (***профессиональная мотивация***), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

- Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы **(внепрофессиональная мотивация)**, значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

- Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в данный момент важнее — профессиональное самоопределение или другие вопросы.

- В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.





- **Упражнение «Я–Другой, Карьера–Дело»**
- **Инструкция.** Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы: от нуля – за вариант, который вам безразличен, до трех баллов – за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

## □ 1. Мне нравится

- А) иметь много свободного времени
- Б) добиваться успеха во всех делах
- В) делать подарки своим друзьям
- Г) находить красивое решение трудной задачи

## □ 2. Мой девиз

- А) «Работа не волк, в лес не убежит»
- Б) «Хочешь жить — умей вертеться»
- В) «Что отдал, то твое»
- Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать»

□ 3. Лучшая работа для меня — та, которая

□ А) не мешает мне жить своей жизнью

□ Б) дает возможность быстрого продвижения по службе

□ В) нужна людям

□ Г) интересна

- 4. Счастье для меня — это
- А) возможность жить в свое удовольствие
- Б) высокая должность и хорошая зарплата
- В) благополучие моих друзей и близких
- Г) возможность заниматься любимым делом

- Обработка: подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а, б, в, г):

- 9–12 баллов — ярко выраженная направленность личности;
- 5–8 баллов — умеренно выраженная направленность;
- 0–4 баллов — направленность не выражена.

- А) **«Я»**. Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.
- Б) **«Карьера»**. Вероятно, вам близки и понятны законы рынка. В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании — это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни — карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.
- В) **«Другой»**. Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы ни занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.
- Г) **«Дело»**. Какую бы деятельность вы ни выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не загромождала от вас смысл жизни, который не сводится к работе.