ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ

Авторы-составители:
Патрушева И.В., Волина В.Ю.

Тюмень, 2020

Концептуальное обоснование программы

Право на образование является одним из важнейших конституционных прав и свобод человека, признанных как международным сообществом, так и отдельно взятыми государствами всего мира. Механизм реализации конституционного права на получение образования в Российской Федерации осуществляется как в соответствии с положениями законодательства, так и с учетом норм международного права (Конституция Российской Федерации, ст. 43).

Одной из ключевых целей государственной политики в области образования является создание условий для предоставления лицам с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) равного доступа к качественному обучению в образовательных организациях с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных потребностей. При этом, одним из необходимых условий реализации указанной цели является обеспечение доступности лицам с инвалидностью объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказание при этом необходимой помощи в преодолении барьеров и трудностей, препятствующих получению образовательных услуг наравне с другими лицами (Приказ от 9 ноября 2015 г. № 1309…).

Современная образовательная политика России модернизируется на всех уровнях и ступенях. В настоящий момент расширяются и практики инклюзивного обучения, растет список разного уровня профессиональных учебных заведений, в задачи которых входит обеспечение людям с ограничениями возможностями здоровья и инвалидностью приемлемых условий обучения. Принципы доступной безбарьерной среды, такие как равенство, уважение особенностей и функциональность приобрели широкое распространение. Активно развиваются идеи универсального дизайна для обучения, позволяющие получать образование представителям гетерогенных групп населения.

Более доступным и мобильным становится высшее образование, создающее условия для широкой реализации способностей человека к труду, к общению, саморазвитию, а также межкультурному взаимодействию.

Именно академическая мобильность выступает одним из ключевых способов процесса интеграции вузов и науки в глобальное международное образовательное пространство. В рамках академической мобильности студентам предоставляется возможность получения дополнительных знаний, освоения необходимых компетенций, приобретения нового опыта.

Сегодня существует достаточно большое количество программ академической мобильности (как международных, так и внутрироссийских). Однако, как показывают исследования, только незначительная часть студентов принимают в них активное участие. В качестве основных барьеров, препятствующих этому, указываются: материальные трудности, языковые барьеры и психологическая неготовность. То есть, в большинстве своем студенты демонстрируют желание включаться в процесс академической мобильности, но не обладают необходимыми компетенциями и личностными качествами, позволяющими реализовать себя в данном виде деятельности. Студенты с инвалидностью, как правило, испытывают такие же проблемы, но дополнительно сталкиваются еще и с внешними барьерами архитектурной среды и недоступностью информации.

В связи с чем возникает необходимость развития готовности студентов с инвалидностью к академической мобильности.

Готовность личности выступает в виде устойчивых установок, мотивов, черт характера, настроенности человека на определенное поведение при выполнении ряда задач (например, учебных, трудовых), ориентации на целесообразные действия.

Связывая развитие психологической готовности студентов с академической мобильностью в контексте данной программы мы используем определение «готовность к академической мобильности» Э. Л. Емельяновой. Так, под готовностью к академической мобильности в данном случае мы

понимаем «личностную характеристику, отражающую готовность к деятельности субъекта образовательного процесса, детерминированную меняющими образовательную среду событиями, конечной точкой которой выступает самореализация личности в образовательной и профессиональной сфере» [Емельянова, с. 25].

Взяв за основу сущностные характеристики академической мобильности как личностного качества, можно сделать вывод, что готовность студентов к академической мобильности включает в себя мотивационный, когнитивно-коммуникативный, деятельностный и оценочно-рефлексивный компоненты, краткое содержание которых представлено в таблице 1.

Таблица 1

Структура готовности студентов к академической мобильности

	Мотивационный	**Когнитивно-коммуникативный**	**Деятельностный компонент**	**Оценочно-рефлексивный компонент**
Содержание	Устойчивая внутренняя мотивация к реализации академической мобильности в деятельности и поведении	Знания и владение необходимой информацией в области академической мобильности; умения общаться и действовать на уровне межличностных отношений	Способность формулировать цель и задачи и определять пути их решения, принимать ответственные решения	Способность критически оценивать информацию, достижения и недостатки, стремление к саморазвитию

Программа индивидуального тьюторского сопровождения студента разработана с ***целью*** содействия развитию готовности студента с инвалидностью к академической мобильности.

Задачи программы соответствуют компонентам готовности и распределены по блокам работы:

Диагностический блок: выявить индивидуальный уровень развития готовности студента к участию в академической мобильности.

Мотивационный блок: содействовать повышению уровня мотивации к развитию собственной мобильности.

Когнитивный блок: расширить и повысить объем знаний в области академической мобильности.

Коммуникативный блок: содействовать повышению коммуникативных умений для реализации программ академической мобильности.

Деятельностный блок: содействовать развитию мотивации к деятельности и целеполаганию.

Оценочно-рефлексивный блок: содействовать формированию адекватной самооценки в области академической мобильности, прогнозированию планов на будущую деятельность студента в контексте осуществления академической мобильности.

Программа реализуется на основе следующих ***принципов*:**

– индивидуализации (ориентация на личностные образовательные запросы, особенности, интересы, склонности, общую направленность);

– субъектности (направленность на сознание студента, на возбуждение самостоятельного осмысления происходящего, осознания своего «Я» с окружающей действительностью и процессом познания);

– гибкости (ориентация на расширение социальных контактов, поддержка инициативы в выборе способов деятельности);

– открытости (создание условий для управления студентом собственной познавательной и образовательной деятельностью).

Этапы реализации программы тьюторского сопровождения:

1. Диагностико-мотивационный (первичная диагностика тьюторанта, мотивация и вовлечение в рабочий процесс).
2. Реализационный (реализация мероприятий, направленных на развитие готовности студента к реализации академической мобильности).
3. Заключительный (рефлексия, анализ достигнутых результатов, повторная диагностика развития готовности студента с инвалидностью к академической мобильности).

Ожидаемые результаты: повышение уровня развития компонентов готовности к академической мобильности студента с инвалидностью

(мотивационного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного и оценочно-рефлексивного).

Содержание и механизм реализации программы

Содержание и механизм реализации программы представлен в таблице 2 с обозначением пяти взаимосвязанных тематических блоков по направлениям деятельности, выделением целей каждого мероприятия, а также формы и методов работы.

Таблица 2

Содержание и механизм реализации программы

Блок	Направленность	Цель	Формы и методы работы
1. Диагностико-мотивационный этап			
Входная диагностика исходного состояния развития готовности студента с инвалидностью к академической мобильности			
Мотивационный блок	Формирование устойчивой внутренней мотивации к саморазвитию, самоактуализации; развитие и стимулирование уверенности в себе	Повышение мотивации, обретение уверенности в себе, формирование эмоциональной устойчивости	Тренинг «Настройся на успех»
2. Реализационный этап			
Когнитивный блок	Ознакомление студента с работой отдела по вопросам академической мобильности с использованием официального сайта ТюмГУ	Информационное просвещение	Консультирование Ознакомление с буклетом «Семестр за рубежом»
	Индивидуальная консультация по вопросам участия в программах академической мобильности	Представление об условиях и порядке участия в академической мобильности в ТюмГУ	Ознакомление с памяткой будущего участника академической мобильности

	Информирование о вебинарах по вопросам участия в программах обмена с зарубежными вузами	Сформированность представлений о мировом опыте и возможностях вузов в сфере международного обмена	Консультирование Участие в вебинаре «Образование и карьера за рубежом»
Коммуникативный блок	Сопровождение для участия в онлайн-курсах по совершенствованию иностранных языков	Повышение процесса формирования языковых навыков с целью подготовки к участию в академической мобильности	Консультирование, помощь в поиске и регистрации на онлайн курсы изучения иностранного языка (например, «Английский для путешествий» от онлайн-школы английского языка English Dom)
	Содействие в подаче заявления на курсы иностранного языка при Региональном институте международного сотрудничества ТюмГУ		Консультирование Помощь в подаче заявления на курсы изучения иностранного языка
Деятельностный блок	Содействие в развитии и повышении мотивации к деятельности	Содействие в развитии мотивации к деятельности, формирование навыков планирования собственной деятельности и траектории самообразования в области академической мобильности	Тренинг «Начни действовать»
	Целеполагание, мотивация достижения цели	Развитие навыков постановки цели, принятия решений	Тренинг «Превращаем проблему в цели»
3. Заключительный этап			
Оценочно-рефлексивный блок	Рефлексивный анализ деятельности	Самоанализ деятельности	Рефлексивная встреча в формате «Вопрос-ответ»

Повторная диагностика развития готовности студента с инвалидностью к академической мобильности

Разделение на блоки Программы тьюторского сопровождения по развитию готовности студентов с инвалидностью к академической мобильности является условным, так как некоторые мероприятия направлены на развитие нескольких компонентов готовности к академической мобильности.

Так, входная диагностика включает в себя мероприятия по проведению психодиагностического обследования студента для выявления исходного состояния развития готовности к академической мобильности, анализа и оценки полученных данных, помощи студенту в осознании собственного уровня готовности.

С целью выявления индивидуальных показателей развития компонентов готовности рекомендуется использовать такие формы и методы работы, как интервью, анкета «Готовность к академической мобильности»; Томский опросник ригидности Г.В Залевского; Опросник жизнестойкости (русскоязычная адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой англоязычного опросника Hardiness Survey (С. Мадди (Maddi), 1984); Шкала удовлетворенности жизнью (E. Diener, R.A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin (1985 г.), адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 г.)) (Приложение 1).

Ключевой целью мотивационного блока является содействие в формировании у студента устойчивой внутренней мотивации к саморазвитию, самоактуализации, развитие и стимулирование уверенности в себе. На этом этапе планируется проведение тренинга «Настройся на успех» (Приложение 2), цель которого состоит в повышении мотивации, обретении уверенности в себе и формировании эмоциональной устойчивости.

В ходе реализации когнитивного блока с целью информационного просвещения в области знаний и владения необходимой информацией в области академической мобильности могут быть проведены мероприятия различной направленности. Часто студенты сталкиваются с проблемой поиска информации,

недоступностью предоставляемого контента. Задача тьютора в данной ситуации – помочь студенту с инвалидностью сориентироваться в информационных ресурсах вуза и других организаций, содействовать в повышении доступности контента, помочь в установлении контактов со специалистами, занимающимися вопросами организации академической мобильности. В качестве дополнительных ресурсов информации могут быть подготовлены и предоставлены памятки, информационные буклеты и т.п. (Приложение 3).

В рамках повышения уровня сформированности представлений о мировом опыте и возможностях вузов в сфере международного обмена студенту можно рекомендовать принять участие в вебинарах по вопросам включения в программы обмена с зарубежными вузами.

Коммуникативный блок Программы ориентирован повышение процесса формирования иноязычной коммуникативной компетенции, так как одним из требований к академически мобильной личности является умение контактировать с разными группами студентов, в том числе и зарубежными. Содействие в повышении языковых навыков студента возможно через участие в онлайн-курсах по обучению иностранным языкам. Здесь роль тьютора в помощи поиска подходящих курсов с доступным для студента контентом с учетом его особенностей и индивидуальных предпочтений. Кроме этого, студенту можно рекомендовать стать участником языковых клубов и клубов общения, присоединиться к общественным объединениям студентов соответствующей направленности и т.п.

Деятельностный блок предназначен для содействия в развитии и повышении мотивации к деятельности, навыков целеполагания, мотивации к достижению цели.

В рамках данного блока может быть проведен тренинг «Начни действовать» (Приложение 4), ориентированный на формирование способности ставить цель и задачи, планировать свою деятельность и траекторию самообразования в области академической мобильности.

Развитию мотивации достижения цели, навыков целеполагания и принятия решений способствует тренинг «Превращаем проблему в цели» (Приложение 5). Основная цель данного мероприятия – анализ жизненного опыта и переформулировка наиболее важных жизненных проблем в цели.

Оценочно-рефлексивный блок Программы направлен на рефлексивный самоанализ деятельности в форме встречи «Вопрос-ответ». Цель встречи: подведение итогов выполненной работы, обсуждение личностных достижений, трудностей и перспектив дальнейшего развития. На данном этапе происходит рефлексия тьюторантом с помощью тьютора своего пройденного пути и достигнутых результатов. Студенту предлагается ответить на ряд вопросов, таких как: 1) Чему я научился за время работы? 2) Что нового я узнал для себя? 3) Что я хотел бы еще узнать? 4) Пригодятся ли мне полученные знания в дальнейшей жизни? 5) Буду ли я продолжать самообразование по данной теме? 6) Полезный ли опыт я получил? 7) Чувствую ли я себя готовым к участию в программах академической мобильности?

Такая форма работы для студента предоставляет возможность самостоятельного определения уровня своих достижений, динамики развития, трудностей в процессе деятельности.

На заключительном этапе также рекомендуется проведение повторной диагностики развития готовности студента с инвалидностью к академической мобильности для получения объективных результатов динамики показателей компонентов готовности.

Программа может быть рассчитана на период от 3 до 6 месяцев в зависимости от наполнения и востребованности. Срок завершения зависит от степени реализации поставленных целей и задач и определяется тьюторантом совместно с тьютором. Приоритетом в данном случае является потребность студента в дальнейшем сопровождении.

Рекомендуемые информационные ресурсы

Нормативно-правовые документы:

1. Convention on the Rights of Persons with Disabilities: принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml (дата обращения: 08.11.2019).

2. Recommendation № R (95) 8 of the Committee of Ministers to Member States on academic mobility, adopted by the Committee of Ministers on 2 March 1995 at the 531st meeting of the Ministers' Deputies // URL: https://www.coe.int/t/dg4/highereducation/resources/mobility.pdf (дата обращения: 08.11.2019).

3. Universal Declaration of Human Rights: принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120805/ (дата обращения: 08. 11.2019).

4. Берлинское коммюнике: 19 сентября 2003 г. Берлин. URL: http://www.russia.edu.ru/information/legal/law/inter/berlin/ (дата обращения: 08.11.2019).

5. Конституция Российской Федерации: 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) // Консультант Плюс: справочно-правовая система. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 14.11.2019).

6. Левенское коммюнике: 28-29 апреля 2009 г. Бельгия. URL: http://kb.nuos.edu.ua/repository/data/documents/Bol_proc/communique_leven_2009_rus.pdf (дата обращения: 08.11.2019).

7. Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи: Приказ Министерства образования

и науки РФ от 9 ноября 2015 г. №1309 (с изменениями и дополнениями) // Консультант Плюс: справочно-правовая система. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_190309/ (дата обращения: 20.11.2019).

8. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29декабря 2012 № 273-ФЗ (ред. от 14.11.2018) // Консультант Плюс: справочно-правовая система. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 14.11.2019).

9. О Концепции государственной миграционной политики российской федерации на 2019 - 2025 годы: Указ президента РФ от 31 октября 2018 г. №622 // ГАРАНТ. РУ. Информационно правовой портал. URL: http://www.garant.ru/hotlaw/federal/1226782/ (дата обращения: 20.11.2019).

10. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (вместе с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года): Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р // Консультант Плюс: справочно-правовая система. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/28c7f9e359e8af09d7244d8033c66928fa27e527/ (дата обращения: 20. 11. 2019).

11. О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»): Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 № 966 (ред. от 29.11.2018) // Консультант Плюс: справочно-правовая система. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_153731/ (дата обращения: 20.11.2019).

12. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019) // Консультант Плюс: справочно-правовая система.

URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/ (дата обращения: 06.09.2019).

Научные и научно-методические ресурсы:

13. Teichler U., Kelo M., Wuchter B. Student mobility in European higher education // EURODATA. Bonn: Lemmens Verlags & Mediengesellschaft, 2006. P.193.

14. Алещенко С.В. Методические рекомендации для тьюторов, педагогов, специалистов образовательных учреждений. Томск, 2013. 43 с.

15. Абрамова И. В. Формирование академической мобильности студентов педагогического вуза // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология: материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Изд-во: Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева. 2016. С. 344 – 349.

16. Академическая мобильность для всех: между видением и реальностью / Волосникова Л.М. [и др.] // Психолого-педагогические исследования. 2019. № 3. С. 26–43.

17. Арсеньев Д.Г., Краснощеков В.В. Система подготовки студентов к международной академической мобильности // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки. 2017. Т. 8. № 3. С. 134–144.

18. Байденко В. И. Болонский процесс: современный этап // Высшее образование в России. 2015. № 10. С. 52-59.

19. Богословский В.И., Писарева С. А, Тряпицына А. П. Развитие академической мобильности в многоуровневом университетском образовании: метод. рекомендации для преподавателей. СПб.: Изд-во РГПУ, 2007. 95 с.

20. Вишнякова Е.А. Методические рекомендации с моделями тьюторского сопровождения по обучению детей с ОВЗ. Липецк: ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. 66 с.

21. Гладкая Е.С., Тюмасева З.И. Технологии тьторского сопровождения: учебное пособие. Изд-во: Челябинск; Юж. -Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2017. 93 с.

22. Гретченко А. И., Гретченко А. А. Болонский процесс: интеграция России в европейское и мировое образовательное пространство. М.: КНОРУС, 2013. 430с.

23. Гуремина Н. В. Тьюторское сопровождение студентов экономических специальностей в процессе подготовки к сдаче государственного экзамена и защите выпускной квалификационной работы // Успехи современного естествознания, 2014. № 10. С. 84-85.

24. Дмитриева Н.К. Содержание академической мобильности как интегративного качества будущего компетентного специалиста // Нижегородское образование, 2011. №3. С. 76-82.

25. Емельянова Э.Л. Педагогическое обеспечение готовности студентов к академической мобильности: специальность 13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования: автореф…дис. канд. пед. наук. Москва, 2013. 25 с.

26. Залевский Г.В. Томский опросник ригидности Г. В. Залевского // СПЖ., 2000. (№12) URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tomskiy-oprosnik-rigidnosti-g-v-zalevskogo (дата обращения: 17.12.2019).

27. Зновенко Л. В. Развитие академической мобильности студентов педагогического вуза в условиях непрерывного образования: специальность 13.00.08 Теория и методика профессионального образования: автореф… дис. канд. пед. наук. Омск, 2008. 23 с.

28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005. 352 с.

29. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

30. Лукичев Г. А. Динамика Болонского процесса // Высшее образование сегодня. 2002. № 3. С. 32–39.

31. Мартыненко О. О., Жукова Н. В. Проблемы развития академической мобильности и задачи вузов // Университетское управление: практика и анализ. Москва, 2008. URL: https://refdb.ru/look/1644585.html (дата обращения: 15.09.2019)

32. Модернизация отечественной системы образования: развитие индивидуальной академической мобильности участников образовательного процесса / Н. М. Калинина [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 5. URL: https://www.science-education.ru/pdf/2012/5/206.pdf (дата обращения: 14.12.2020)

33. Образовательная группа Students International. Вебинары: [сайт]. URL: Режим доступа: https://studinter.ru/event/may/online (дата обращения: 21.03.2020).

34. Подольская О.А., Яковлева И. В. Тьюторское сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования: учебное пособие. Изд-во: Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 78 с.

35. Сироткин Л. Ю. Интегративная модель формирования личности в условиях трансформируемого общества // Актуальные проблемы методологии современного образования. Казань: Академия педагогических и социальных наук, 1999. С. 54–58.

36. Слепухин А. Ю. Высшая школа в условиях интернационализации // Высшее образование в России. 2004. № 6. С. 3–12.

37. Ставрук М. А. Содержание и организация академической мобильности студентов Финляндии: специальность 13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования: дис. канд. пед. наук. Сургут, 2011. 349с.

38. Смотри. Учись. Платформа для онлайн обучения: [сайт]. URL: https://smotriuchis.ru/inostrannye-yazyki/anglijskij/anglijskij-dlya-puteshestvij (дата обращения:21.03.2020).

39. Теребина П. В. Проблема академической мобильности студентов в системе профессиональной подготовки // Теория и практика общественного

развития. Краснодар, 2014. URL: http://www.pglu.ru/upload/iblock/2a9/uch_2014_viii_22.pdf. (дата обращения 02.12.2020)

40. Токмовцева М. В. Проблемы академической мобильности в свете принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» // Социально-экономические и психологические проблемы управления: сетевое издание. Москва, 2013. URL: http://psyjournals.ru/social_economical_psychological_/issue/63145.shtml (дата обращения15. 09. 2019).

41. Унадзе Д.Н. Психология установки. СПб: Питер, 2001.

42. Формирование академической мобильности студентов вузов за рубежом в условиях единого европейского образовательного пространства / Т. М. Трегубова [и др.] // Казанский педагогический журнал. 2009. № 2. С.110-118.

43. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. 23 с.

Приложения

Приложение 1

Диагностические материалы

Программа интервью

Общие данные респондента:

Имя:
Возраст:
Место жительства:
Обучение:
Увлечения:

1 блок: Учебная/внеучебная деятельность

– Каким образом организован учебный процесс в институте?
– Как ты оцениваешь уровень своей успеваемости? (отлично, хорошо, удовлетворительно)
– Получаешь(л) ли ты на данный момент дополнительное образование?
– Может быть ты имеешь сертификаты об участии в on-line курсах?
– Принимал ли ты участие в дополнительных учебных и научных мероприятиях? В конкурсной деятельности (проекты, гранты)?

2 блок: Коммуникация

– Какие взаимоотношения складываются у тебя с твоими одногруппниками?
– Взаимодействуешь ли ты со студентами из других вузов?
– Может быть ты состоишь в студенческих сообществах?
– Оцени, пожалуйста по 5-ти бальной шкале уровень сформированности у себя таких умений и навыков:

1. Языковые навыки,
2. Навыки группового взаимодействия,

3 блок: Академическая мобильность в опыте респондента

– Доводилось ли тебе когда-нибудь принимать участие в программах академической мобильности?
– Информирован ли ты о программах академической мобильности для студентов твоего вуза?
– Был ли ты когда-либо в поездках за границу?
– Знаешь ли ты, что в нашем университете есть Центр международного образования и специалисты, которые занимаются организацией АМ?

4 блок: Представления и мотивация к осуществлению АМ

– Готов ли ты временно обучаться в другом вузе?
– А если тебе представится возможность принять участие в программах академической мобильности, какими будут мотивы твоего решения?
– Хотел бы принимать участие в обучающих семинарах, форумах, тренингах для участия в программах международной и внутрироссийской академической мобильности?
– А ты бы хотел задать вопросы сотрудникам Центра международного образования об участии в программах АМ или, например, студентам, который уже имели возможность обучения за рубежом/в другом российском вузе?
– Хотел бы ты получать актуальную информацию по вопросам участия в академической мобильности? И как было бы удобнее тебе ее предоставлять?
– Что, на твой взгляд, больше всего мешает студентам принять участие в программах академической мобильности? (возможно несколько вариантов ответа)?

Анкета «Готовность к академической мобильности»

В рамках проведения исследования по вопросам академической мобильности просим ответить Вас на предложенные вопросы. При ответе на вопрос поставьте галочку перед выбранным Вами вариантом ответа.

1. Ваш пол:

☐ Мужской

☐ Женский

2. Ваш возраст_____ лет.

3. На каком курсе Вы учитесь?

☐ 1-2 курс (бакалавриата/специалитета)

☐ 3-4 (бакалавриата/специалитета)

☐ 5 курс (бакалавриата/специалитета)

☐ 1 курс (магистратуры)

☐ 2 курс (магистратуры)

4. Вы учитесь

☐ На бюджетной основе

☐ На платной основе

5. Как Вы оцениваете в настоящее время уровень своей успеваемости?

☐ На отлично

☐ Уровень успеваемости хороший

☐ На «хорошо» и «удовлетворительно»

☐ Уровень успеваемости удовлетворительный

6. Получаете ли вы дополнительное образование?

☐ Да

☐ Нет

7. Имеете ли вы сертификаты об участии в on-line курсах?

☐ Да

☐ Нет

8. Участвуете ли вы в дополнительных учебных и научных мероприятиях?

☐ Да

☐ Нет

9. Принимали/принимаете ли Вы участие в конкурсной деятельности (проекты, гранты)?

☐ Да

☐ Нет

10. Входите ли Вы в студенческие сообщества?

☐ Да

☐ Нет

11. Взаимодействуете ли Вы со студентами других вузов?

☐ Да

☐ Нет

12. Доводилось ли Вам когда-нибудь принимать участие в программах академической мобильности?

☐ Да

☐ Нет

13. Информированы ли Вы о программах академической мобильности для студентов Вашего вуза?

☐ Да

☐ Нет

14. Были ли Вы когда-либо в поездках за границу?

☐ Да, несколько раз в туристических поездках

☐ Да, несколько раз учился в языковых школах.

☐ Да, был один раз в туристической поездке, учился в языковой школе

☐ Учился по студенческому академическому обмену в _____

☐ За границей никогда не был

15. Готовы ли вы временно обучаться в другом вузе?

В другом университете России

☐ Да
☐ Нет

В университете другой страны

☐ Да
☐ Нет

16. Если вы готовы принять участие в программах академической мобильности, укажите мотивы Вашего решения (возможны несколько вариантов ответов):

☐ Смогу повысить качество моего образования
☐ Повысить мою конкурентоспособность при устройстве на работу
☐ Сделать более успешной мою профессиональную карьеру
☐ Это даст мне возможность получить полезный опыт жизни в другой стране, освоить опыт межкультурной коммуникации
☐ Более основательно подготовиться к дальнейшему обучению (магистратура, аспирантура и т.п.)
☐ Это позволит мне в будущем стать высококвалифицированным ученым
☐ Подготовиться к освоению и восприятию положительного опыта других университетов, стран
☐ Подготовиться к работе в другой стране
☐ Не думаю, что оно мне будет полезно
☐ Затрудняюсь ответить

17. Что, на Ваш взгляд, больше всего мешает студентам принять участие в программах академической мобильности? (возможно несколько вариантов ответа):

☐ отсутствие информации о порядке участия в программе
☐ не позволяет материальное положение
☐ не владею иностранным языком в достаточной степени
☐ страх перед проживанием в другой стране
☐ боязнь, что не оправдаются ожидания
☐ другое _____

18. Оцените свои умения и навыки для участия в академической мобильности по пятибалльной шкале:

Языковые, речевые навыки	Английский язык	
	Немецкий	
	…	
Навыки группового взаимодействия	Работа в группах	
Достижения в области научной деятельности (публикации, участие в конференциях и т.д.)		
Опыт участия в программах мобильности		

19. Вы хотели бы принять участие в обучающих семинарах, форумах, тренингах по вопросам международной и внутрироссийской академической мобильности:

☐ Точно хотел(а) бы
☐ Скорее хотел(а) бы
☐ Скорее не хотел(а) бы
☐ Точно не хотел(а) бы
☐ Не знаю

20. Вы хотели бы задать вопросы студенту/аспиранту, который уже имел возможность обучения за рубежом/в другом российском вузе:

☐ Точно хотел(а) бы
☐ Скорее хотел(а) бы
☐ Скорее не хотел(а) бы
☐ Точно не хотел(а) бы
☐ Не знаю

21. Хотели бы вы получать актуальную информацию о программах академической мобильности, если да, то каким способом:

☐ Точно хотел(а) бы
☐ Скорее хотел(а) бы
☐ Скорее не хотел(а) бы
☐ Точно не хотел(а) бы
☐ Не знаю
☐ Каким способом?____

Томский опросник ригидности Г.В. Залевского (ТОРЗ)

Инструкция. Испытуемый должен, определив свое отношение к вопросу (утверждению) опросника, отметить это знаком плюс напротив соответствующего вопроса (утверждения) и под одним из возможных ответов: «да», «скорее да», «скорее нет», «нет».

	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1. Я легко привыкаю к новым условиям.				
2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать.				
3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять.				
4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады.				
5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу.				
6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.				
7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились.				
8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей.				
9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни.				
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.				
11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение.				
12. Все мои привычки хороши и желательны.				
13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке.				
14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари).				
15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый.				
16. Я сохраняю свои обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.				
17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет.				

18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе.				
19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом.				
20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.				
21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять.				
22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного.				
23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы.				
24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения.				
25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других.				
26. Мне трудно заводить новые знакомства.				
27. Мне трудно перейти от печали к радости.				
28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других.				
29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня.				
30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.				
31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства.				
32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути.				
33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте.				
34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков.				
35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу.				
36. Я могу одновременно читать и слушать.				

37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни.				
38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит.				
39. Мне нравится быть не похожим на других.				
40. Меня привлекают путешествия.				
41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.				
42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.				
43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания.				
44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других.				
45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо.				
46. Я обладаю способностью перевоплощаться.				
47. Я всегда все делаю основательно и не спеша.				
48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни.				
49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени.				
50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе.				
51. Иногда я «выхожу из себя».				
52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни.				
53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия.				
54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы.				
55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю				
56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде				

транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение.				
57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого.				
58. Я иногда сплетничаю.				
59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую.				
60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество различных обязанностей и поручений.				
61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ.				
62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме.				
63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений.				
64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.				
65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства).				
66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях.				
67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого.				
68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.				
69. Я быстро забываю о своих неприятностях.				
70. В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.				
71. Мне трудно поменять работу или место жительства.				
72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то не значимые для меня мысли.				

73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка.				
74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него.				
75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам.				
76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей.				
77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке.				
78. В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни.				
79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему.				
80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности.				
81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад.				
82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой.				
83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события.				
84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение.				
85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы.				
86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой.				
87. Я легко меняю свое отношение к людям.				
88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел.				

89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту.				
90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму.				
91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм.				
92. Я тщательно планирую и организую свою работу.				
93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу.				
94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ.				
95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня.				
96. Непривычная обстановка не портит мне настроение.				
97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки.				
98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой.				
99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал.				
100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.				
101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии.				
102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности.				
103. Я легко перехожу от одного дела к другому.				
104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой.				
105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться.				
106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям.				

107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.				
108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания.				
109. Мне трудно поставить себя на место другого человека.				
110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания.				
111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли.				
112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю.				
113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке.				
114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку.				
115. Я всегда аккуратно следую своему рабочему распорядку.				
116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства.				
117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек.				
118. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение.				
119. Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая.				
120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу.				
121. Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение.				
122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.				
123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой.				
124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу.				
125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться.				
126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.				
127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого.				

128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав.				
129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.				
130. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.				
131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять.				
132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний.				
133. Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства.				
134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.				
135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний.				
136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде.				
137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище.				
138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь.				
139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом.				
140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы.				
141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня.				
142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни.				
143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем — единственный.				
144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.				
145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.				

146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков.				
147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого.				
148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства.				
149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства.				
150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек.				

Опросник жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева)

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				

20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сближаться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				

43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) (адаптация Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным)

Инструкция. Вам необходимо ответить на 5 вопросов. Чтобы результаты были точными, не задумывайтесь долго при ответе и отвечайте честно.

1.Моя жизнь близка к идеалу в большинстве своем.	полностью не согласен не согласен почти не согласен ни то, ни другое (ни согласен, ни не согласен) почти согласен согласен полностью согласен
2.Условия моей жизни превосходные.	полностью не согласен не согласен почти не согласен ни то, ни другое (ни согласен, ни не согласен) почти согласен согласен полностью согласен
3.Я удовлетворен(а) своей жизнью.	полностью не согласен не согласен почти не согласен ни то, ни другое (ни согласен, ни не согласен) почти согласен согласен полностью согласен
4.На данный момент я получил(а) все важные вещи, которые хотел(а).	полностью не согласен не согласен почти не согласен ни то, ни другое (ни согласен, ни не согласен) почти согласен согласен полностью согласен
5.Если бы я можно было прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего в ней не изменил(а).	полностью не согласен не согласен почти не согласен ни то, ни другое (ни согласен, ни не согласен) почти согласен согласен полностью согласен

Приложение 2

Тренинг «Настройся на успех»

Цель: повышение мотивации, обретение уверенности в себе, формирование эмоциональной устойчивости.

Упражнение №1 «Мотивация успеха»

Цель: развитие знаний личностных особенностей и умения оценивать себя в ситуации «успеха» или «неуспеха».

Ход упражнения: участнику необходимо нарисовать следующую схему: в середине листа нужно начертить квадрат и вписать в него такие черты характера, которые являются важными для успешного обучения. Вокруг квадрата необходимо написать те личностные качества, проявление которых мешает в учебной деятельности. На выполнение упражнения отводится 10 минут. Затем участнику предлагается по очереди представить свои схемы.

Обсуждение: какими личностными проявлениями надо пожертвовать во благо учебного процесса? Какие черты характера все же необходимо в себе развивать? Какие особенности личности будут гарантировать успех?

Упражнение №2 «Работа над ошибками».

Цель: выработка эмоциональной устойчивости через выработку независимости от событий в прошлом.

Участнику предлагается проанализировать неудачу, которую он пережил в прошлом, поразмышлять над каждой ошибкой, определить, что полезного было приобретено в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т. д.).

Обсуждение: что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

Упражнение №3 «Ожидания»

Цель: анализ неудач и определение полезного жизненного опыта.

Ход упражнения: участнику предоставляется возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Вступительное слово: наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений. Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания.

Обсуждение. В двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы чувствуете?

Упражнение №4 «Похвали самого себя»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Вводное слово: умение одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Ход упражнения:

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.
2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов.
3. Убедите себя и дальше так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п

Приложение 3

БУКЛЕТ «СЕМЕСТР ЗА РУБЕЖОМ»

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Ты любишь новые знания?

Изучаешь иностранный язык?

Интересуешься международным образованием?

Учавствуешь в молодежных проектах?

ТОГДА СКОРЕЕ ПРИСТУПАЙ К ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ДАННЫМ БУКЛЕТОМ!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ОБМЕН!

Временное обучение в зарубежном вузе
В течение одного семестра или учебного года
На основе индивидуального учебного плана
С освобождением от оплаты обучения
В рамках соглашений о сотрудничестве

ЦЕЛИ:

Исследовать новую страну	Расширить знания по специальности	Улучшить иностранный язык
Завести новых друзей по всему миру	Расширить перспективы трудоустройства	Подготовиться зарубежной магистратуре

ЗАТРАТЫ НА ОБУЧЕНИЕ

СТРАНА	ВИЗА[1]	ПРОЕЗД[2]	ДРУГОЕ[3]
Белоруссия	Не требуется	13.000 руб.	8.000 руб.
Бразилия	40 браз.реал.	90.000 руб.	
Германия	60 евро	20.000 руб.	650 евро[4]
Испания	3.000 руб.	29.000 руб..	500 евро
Италия	50 евро	35.000 руб.	
Казахстан	Не требуется	4.000 руб.	
Китай	3.000 руб.	30.000 руб. (Цюйфу), 35.000 руб. (Чаньчунь)	1.200 юаней
Корея	50 долларов США	45.000 руб.	400.000 вон
Латвия	60 евро	38.000 руб.	
Мексика	0 руб.[5]	80.000 руб.	4.000 мекс. песо
Норвегия	30 евро	22.000 руб. (Осло), 31.000 руб. (Бодо)	7.000 норв. крон
Чили	65 долларов США	100.000 руб.	550.000 чил. Песо
Эстония	80 евро	18.000 руб.	300 евро
Япония	0 руб.	44.000 руб.	85.000 иен

[1] Включает в себя консульский сбор не учитывая страховку, билет до консульства
[2] Указана стоимость на более дешевый вид транспорта
[3] Включает: аренда и расходы первой необходимости
[4] По визе обязательно не менее 720 евро в месяц
[5] Требуется транзитная виза

ЗАРУБЕЖНЫЕ ВУЗЫ – ПАРТНЕРЫ ТЮМГУ

Белоруссия	Минск	Белорусский государственный университет *(Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт)*
Бразилия	Сан- Паулу	Университет Сан-Паулу (Universidade Estadual Paulista)
Германия	Фрайбург	Университет Альберта Людвига (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)
Испания	Памплона	Общественный университет Наварры (Universidad Pública de Navarra)
Италия	Фишано	Университет Салерно (Università degli Studi di Salerno)
Казахстан	Астана	Евразийский гуманитарный институт
Китай	Чанчунь	Гуманитарный институт Северо-Восточного педагогического университета
Корея	Сеул	Католический университет Кореи (가톨릭대학교)
Латвия	Даугавпилс	Даугавпилсский университет (Daugavpils Universitāte)
Мексика	Гвадалахара	Университет Гвадалахары (Universidad de Guadalajara)
Норвегия	Осло	Университет Осло (Universitetet i Oslo)
Чили	Сантьяго	Университет Финис Терра (Universidad Finis Terrae)
Эстония	Таллинн	Таллиннский университет (Talllinna Ülikool)
Япония	Осака	Университет Киндай (近畿大学)

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЫБОРОМ ЗАРУБЕЖНОГО ВУЗА?	
Совет! Тщательно изучайте информацию о каждом вузе и его учебных программах, в городе и стране.	
	НО! Для начала ответьте для себя на ряд вопросов:
Место обучения	Вы бы хотели провести семестр в маленьком или большом городе и как далеко от дома вы готовы уехать?
Программа обучения	Какие вузы попадают по область ваших интересов? Ваш уровень владения иностранным языком соответствует требованиям принимавшего вуза? Можете ли вы посещать дополнительные языковые курсы в принимающем университете?
Финансы	Какую сумму вы можете позволить себе потратить за весь семестр? Каковы будут транспортные и визовые расходы? Какова стоимость проживания?
	Совет: Прежде чем подать заявку на обучение за рубежом, важно, чтобы вы встретились с сотрудником Центра международного образования и учебного отдела вашего института и обсудили возможные варианты обучения.
	Важная информация! Спрос на каждый вуз- партнер в списке отличается, а конкуренция за места иногда очень высока. При подаче заявки вам будет предложено три приоритетных вуза. В осеннем семестре в полном объеме доступна квота вузов- партнеров, в то время как весенний семестр легко может перетечь в летнюю стажировку.

Контактные данные:

- Получить консультацию можно в Центре международного образования по адресу: ул. Ленина, 23, офис 202.
- Позвонить по телефону 597-407
- Написать на электронную почту: student@utmn.ru
- Написать Вконтакте:

	Группа Центра международного образования	https://vk.com/utmncie
	Группа «Семестр за рубежом с ТюмГУ»	https://vk.com/utmnstudyabroad

ПАМЯТКА БУДУЩЕГО УЧАСТНИКА

для студентов, желающих участвовать в программах академической мобильности в ТюмГУ

Тюменский государственный университет предлагает студентам уникальную возможность принять участие в различных международных программах, организуемых совместно с зарубежными партнерами - студенческий обмен, языковые и тематические стажировки, учебная практика, обучение по программам двойных дипломов. Ежегодно более 150 студентов проходят учебные стажировки в Германии и Норвегии, Эстонии и Китае, Испании и Японии, Сербии и Белоруссии, Мексики и других странах.

Программа международной академической мобильности (Программа студенческого обмена) предоставляет студентам ТюмГУ возможность **бесплатно** пройти обучение в зарубежных вузах в течение одного или двух семестров.

КТО МОЖЕТ ПОЕХАТЬ УЧИТЬСЯ ЗА РУБЕЖ?

Принять участие в Программе может любой студент, кто готов лингвистически и академически провести семестр за рубежом – с пользой для себя и как культурный посол университета. Но следует помнить, что семестр или год за границей предполагает тщательное планирование. Первый шаг – уделить достаточно времени для постановки цели. Понять, сколько времени вы хотите провести за рубежом, в какой стране вы заинтересованы и на каком языке хотите обучаться.

ПОМОГУТ ЛИ С ПОДГОТОВКОЙ?

Эксперты центров помогут тебе на любом этапе подготовки к поездке в другую страну: от обсуждения идей, поиска необходимой информации и контактов с теми студентами, кто уже принял участие в программе, до сбора документов.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Итак, Вам нужно:

1. Ознакомится с Положением о Программе международной академической мобильности и списком вузов-партнеров на сайте ТюмГУ[6][7];
2. Собрать необходимые документы:
   - Личное заявление
   - Грамоты, сертификаты, дипломы
   - Рекомендации преподавателя
   - Мотивационное письмо;
3. Заполнить регистрационную форму на сайте университета до 15 марта (на осенний семестр), до 15 сентября (на весенний семестр)[8];
4. Пройти собеседование;
5. Дождаться решения от ТюмГУ и принимающего вуза;
6. Оформить индивидуальный учебный план;
7. Принять участие в предотъездной ориентации;
8. Решить вопросы с визой, общежитием, медицинской страховкой и проездом;

[6] Положение о программе международной академической мобильности обучающихся, реализуемой в рамках соглашений о сотрудничестве между Тюменским государственным университетом и вузами-партнерами// Режим доступа: https://www.utmn.ru/upload/medialibrary/c1c/Polozhenie.pdf

[7] Университеты-партнеры ТюмГУ по студенческому обмену// Режим доступа: https://www.utmn.ru/o-tyumgu/mezhdunarodnaya-deyatelnost/studentam-tyumgu/studencheskiy-obmen-s-universitetami-partnerami/partners/

[8] Регистрация на программу студенческого обмена // Режим доступа: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScX-sPwrPQISwvp1uMBI4y3X-n8nyUjlFEddb71wAX8QlYW1A/viewform

9. Начать обучение!

Контактные данные:

- Центр международного образования ТюмГУ находится по адресу: ул. Ленина, 23, офис 202.
- Позвонить по телефону 597-407
- Написать на электронную почту: student@utmn.ru
- Написать Вконтакте:

	Группа Центра международного образования	https://vk.com/utmncie
	Группа «Семестр за рубежом с ТюмГУ»	https://vk.com/utmnstudyabroad

Приложение 4

Тренинг «Начни действовать»

Цель: ориентированный на формирование способности ставить цель и задачи, планировать свою деятельность и траекторию самообразования в области академической мобильности.

Упражнение №1 «Самомотивация»

Цель: развитие навыков самомотивации.

Ход упражнения: в нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

1) Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

а) в институте_____

б) дома_____

2) *Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:*

а) в институте_____

б) дома_____

3) В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

а) в институте_____

б) дома_____

4) *Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:*

а) в институте_____

б) дома_____

Обсуждение: при выполнении упражнения настраивайтесь на положительный итог, преуменьшайте проблемы, и не пытайтесь приукрасить ситуации. Анализируя упражнение, делайте акцент на положительном аспекте, это защищает от мрачного пессимизма, от опасений и настраивает на успех.

Упражнение №2 «Попроси самого себя».

Цель: выработать приемы самопобуждения к деятельности.

Вступительное слово: человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Ход упражнения:

1. Попросите себя выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приемы, когда просите других выполнить что-то. В зависимости от ваших личностных особенностей и ситуации вы можете использовать как убеждения в необходимости деятельности, так и просьбы, и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Обсуждение: прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приемы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности).

Приложение 5

Тренинг «Превращаем проблему в цели»

Цель: развитие мотивации достижения цели, навыков целеполагания и принятия решений.

Упражнение №1 «Постановка целей»

Цель: осознание необходимости целеполагания с учетом своих потребностей и мотивов.

Вступительное слово: в этом упражнении участник составляет список того, что ему хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Ход упражнения: определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет? Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться? Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждое достижение ключевыми словами.

Обсуждение: насколько разумными представляются вам ваши цели на будущее? Какие шаги вы предпринимаете (планируете принимать) для их достижения?

Упражнение №2 «План будущего»

Цель: научиться упорядочивать цели в жизни.

Ход упражнения:

1. Задайте себе вопрос «Что я действительно хочу получить от своей жизни?». Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше.

2. Выберите из вашего списка то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. Цели должны быть реалистичны.

3. Определите цели на ближайшие шесть месяцев.

Примечания: отвечайте на первый вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Но составляя списки средне и краткосрочных целей, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Ответ на первый вопрос поможет вспомнить все, к чему стремитесь. Ответ на второй - позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

Обсуждение: определите, насколько конкретны ваши цели, насколько он соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель - приобретение нового ресурса.

Данное упражнение не имеет логического завершения, оно направлено на будущее. Задачей участника является периодическое обращение к составленному списку. Пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении.