**Student Agile community как сообщество роста**

***Гаврищук Таисия Денисовна***

*Студент*

*Вологодский государственный университет,*

*Институт социальных и гуманитарных наук, Вологда, Россия*

*E–mail: t1311g@yandex.ru*

В современном мире активно развиваются и продвигаются различные системы планирования, проводятся тренинги, направленные на постановку целей, внедрение в жизнь новых привычек. Однако в системе образования данной теме не уделяют должного внимания, хотя именно грамотно составленный «план действий» является одним из факторов успешной и счастливой жизни.

Одним из эффективных направлений повышения качества подготовки специалистов (бакалавров, магистров) является создание системы целеполагания, адекватной требованиям государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования. Цель является системообразующим элементом обучения студента. Она «цементирует» все этапы учебной академической и практической деятельности будущего специалиста. От качества постановки цели зависит уровень и прочность усвоения знаний, приобретения умений и навыков, формирование компетенций.

Результативное целеполагание можно сравнить со льдом на реке – чтобы достичь другого берега, нужно идти осторожно, заранее продумать траекторию движения, чтобы не провалиться. То же самое и в целеполагании, только тут траекторией движения является, во-первых, учёт нейрофизиологии человека, во-вторых, правил постановки целей. В мозге за мотивацию и поощрение отвечают три нейромедиатора: дофамин (вырабатывается во время предвкушения удовольствия), серотонин (его принято связывать с ощущением счастья), а также окситоцин (отвечает за уровень энергии в организме человека). Соответственно, именно на них следует ориентироваться и при постановке целей, и на пути их достижения.

Одна из проблема высшего образования – чувство потерянности студента после школы, отсутствие ориентиров движения, неверие в собственные силы и способности. Многие студенты не ставят перед собой целей, не внедряют в жизнь новые привычки, считая это сложной задачей, с которой им не справиться. Однако это не так, мы разработали такой проект, который может помочь молодым специалистам найти свой верный путь и идти по нему спокойно, уверенно, постоянно сверяясь с компасом собственных предпочтений и жизненных ориентиров.

Student agile community – это сообщество из студентов, которым близка тема саморазвития и которые хотят улучшить свою жизнь, оно базируется на системе Agile-планирования, а именно:

- длится 1 спринт (= 21 день), затем неделя рефлексии и новый спринт;

- участник ставит перед собой не более 3 целей и 3 привычек (для грамотной постановки целей и привычек помогает куратор, который разбирается в системе Agile-планирования и сам неоднократно проходил спринты);

- конкретное название цели и пошаговое деление каждой на подзадачи;

- чёткая постановка привычек (для этого вопросы: что? как? когда? где?);

- выдача участникам специальных удобных материалов для трекинга привычек и целей (отмечая каждый свой прогресс, вырабатывается серотонин) для наглядности роста в их достижении;

- в начале первого спринта - вводная интерактивная лекция о системе планирования Agile (на основе книг Катерины Ленгольд).

- Создание системы отчётности в группе: обязательный еженедельный отчёт с достижениями по целям в % (исходя из выполненных шагов) и привычкам в % (исходя из количества выполненных раз в неделю).

- возможность ежедневно делиться своими достижениями/неудачами в чате сообщества (в специально созданном Telegram канале)

- Каждый участник придумывает для себя награду на конец спринта (это т.н. «морковка спереди») - дофамин в действии.

- Созвоны в zoom с командой раз в неделю для того, чтобы поделиться с куратором и другими участниками своими достижениями по целям и привычкам, проанализировать ошибки и возможно скорректировать цели и привычки (с помощью куратора). Это так же как и отчёт является обязательной активностью (если участник не может быть на созвоне – записывает голосовое сообщение)

Практическая значимость проекта состоит в том, что его результаты могут быть использованы в вузовской практике при разработке учебных спецкурсов и создании студенческих клубов.

На базе Вологодского государственного университета происходит становление данного сообщества, уже было проведено два спринта и результаты не только соответствуют ожиданиям, но и даже превосходят их. Так, сразу несколькими студентами за 21 день была написана курсовая работа, есть те, кто восстановил своё ментальное здоровье (благодаря таким целям, как «провести 3 встречи с психологом», «ложиться спать 7 дней в неделю не позже 22:30») и даже есть студент, который восстановив свой режим тренировок, выиграл соревнования, но главное – это даже не те цели, которые были достигнуты, а ощущение постоянной поддержки, заряда мотивации и вдохновения от команды.

Таким образом, результатом работы Student agile community являются: 1) знакомство студентов с системой agile-планирования и грамотная постановки актуальных для них целей и привычек 2) студент внедряет в свою жизнь рефлексию 3) Студенты получают заряд мотивации двигаться дальше, радуются собственным успехам и достижениям других.

**Литература:**

1. Катерина Ленгольд Просто космос. Калифорния: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
2. Катерина Ленгольд Agile life. Калифорния: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Вилейанур Рамачандран Мозг рассказывает. Что делает нас людьми М.: Карьера Пресс, 2016.
4. Сергей Шабанов, Алёна Алёшина Эмоциональный интеллект: Российская практика М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.