

ФЕДЕРАЛЬНОЕ Государственное АВТОНОМНОЕ образовательное
учреждение Высшего образования

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ
ТЕХНИКУМА С РАЗНЫМИ МОТИВАМИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061358
Борисевич Елены Сергеевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Доронина Н.Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМИ МОТИВАМИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ	6
1.1. Подходы к изучению саморегуляции в психологии	6
1.2. Понятие и характеристика стилей саморегуляции поведения личности.....	14
1.3. Понятие и классификация мотивов выбора профессии учащихся.....	18
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКУМА С РАЗНЫМИ МОТИВАМИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ	27
2.1. Организация и методы исследования.....	27
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	30
2.3. Описание программы тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЯ	59
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления...	59
Приложение 2. Сводная таблица полученных данных	66
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	68
Приложение 4. Программа тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время проблема саморегуляции поведения личности имеет особую значимость. В широком психологическом контексте, саморегуляция представляет собой использование субъектом психических средств отражения и моделирования реальной жизни, управление поведением и деятельностью, а также целенаправленное самовоздействие. Современному человеку необходимо высокое самообладание, четкий самоконтроль, способность управлять своими эмоциями, принимать оперативные решения. Если человек не умеет управлять своим поведением, то это ведет к снижению способности социально-психологической адаптации личности у условиям среды, а также является серьезной проблемой в реализации жизненного потенциала.

Проблема саморегуляции поведения личности – не только достаточно актуальна и значима, но и мало разработана в традиционной психологической литературе. Наиболее изучены к настоящему времени такие аспекты проблемы, как функциональная структура процессов саморегуляции и общие закономерности ее реализации в произвольной активности человека. В научной литературе различные вопросы саморегуляции поведения личности представлены в работах Е.Р. Алимовой, В.В. Антонова, А.О. Конопкина, В.С. Мерлина, Ю.А. Миславского, В.И. Моросановой, К. Роджерса, Г. Олпорта и др. Учеными рассматривается роль темперамента в регуляции психического состояния (В.С. Мерлин), восприятие личностью собственных эмоций и саморегуляция (Е.В. Левченко), особенности саморегуляции психических состояний в спорте (Е.В. Шевкова) и др.

В рамках данного исследования интерес представляет проблема исследования стиля саморегуляции поведения учащихся с разными мотивами выбора профессии. Мотивы выбора профессии представлены в исследованиях таких ученых, как Е.А. Климов, Е.В. Карпова, С.К. Морозов, Е.М. Никиреев, Н.С. Пряжников, А.А. Реан и др.

Проблема исследования: имеются ли различия в выраженности стилей саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии?

Цель исследования заключается в теоретическом и эмпирическом исследовании стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии, а также в разработке программы тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.

Объект исследования – стиль саморегуляции поведения учащихся.

Предмет исследования – стиль саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.

Гипотеза исследования: существуют различия в выраженности стилей саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии, а именно: для учащихся с внутренней мотивацией выбора профессии характерен структурный компонент стиля саморегуляции «планирование», а для учащихся с внешней мотивацией – «гибкость».

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему исследования в современной научной литературе.
2. Подобрать психодиагностические методики для исследования стиля саморегуляции поведения учащихся и мотивов выбора профессии.
3. Исследовать стиль саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.
4. Изучить различия в стилях саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.
5. Разработать программу тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.

Теоретическая основа исследования: труды ученых по проблеме саморегуляции поведения (А.О. Конопкина, В.И. Моросанова и др.),

исследования по проблеме мотивов выбора профессии (Е.А. Климов, Н.С. Пряжников, А.А. Реан и др.).

Методы исследования:

- организационные методы: сравнительный метод;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных.

Методики исследования:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова);
- опросник «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова).

База и выборка исследования: ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания», г. Белгород. В исследовании приняло участие 65 учащихся техникума в возрасте от 16 до 17 лет, из них 30 юношей и 35 девушек.

Практическая значимость исследования. Полученные в ходе исследования результаты, а также предложенные рекомендации могут быть использованы психологами в работе с учащимися средних специальных учебных заведений.

Апробация и внедрение результатов исследования: результаты исследования были представлены на студенческой научно-практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии» в рамках Недели науки НИУ «БелГУ» - 2018.

Структура и объем работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения. Объем работы составляет 58 с.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМИ МОТИВАМИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

1.1. Подходы к изучению саморегуляции в психологии

Проблема саморегуляции представляет интерес как для отечественных, так и зарубежных ученых. В настоящее время в психологии существует большое количество подходов и определений понятия саморегуляция».

Исследования по психологии саморегуляции интенсивно ведутся в основных психологических центрах России и за рубежом. В самом общем виде тенденция развития регуляторной проблематики может быть обозначена следующим образом: от исследования структуры психической саморегуляции, ее общих и возрастных закономерностей к исследованию индивидуальной саморегуляции, ее личностных и когнитивных аспектов; от представлений о функциональных механизмах осознанной саморегуляции деятельности к представлениям о целостной системе произвольной активности человека; от исследований саморегуляции сенсомоторики и функциональных состояний в контексте инженерной психологии, психологии труда к исследованию личностных и когнитивных аспектов саморегуляции в контексте дифференциальной психологии, психологии развития, психологии управления и педагогической психологии.

В зарубежных исследованиях понятие саморегуляции изучалось через понятие «личность», «личностная саморегуляция». Личность во взаимосвязи с саморегуляцией рассматривалась А. Бандурой, Г. Олпортом, К. Роджерсом и др.

А. Бандура выделил две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции – внешние и внутренние [6]. В качестве внешних факторов саморегуляции автор выделяет стандарты, по которым мы можем оценивать свое поведение. Внутренние или личностные факторы саморегуляции в свете

концепции системы «я» Бандура рассматривает гораздо подробнее, выделяя три необходимых условия: самонаблюдение (self-observation), процесс вынесения суждений (judgmental process) и активная реакция на себя (activeself-reaction) (Кондратьев М. Ю., Ильин В. А.).

Г. Олпорт исходил из того, что человек прежде всего социальное, а не биологическое существо и потому не может развиваться без контактов с окружающими людьми, с обществом [30]. Он доказывал, что в основе развития человеческой личности лежит потребность в постоянном развитии и совершенствовании.

Олпорт одним из первых заговорил об уникальности каждого человека, он утверждал, что каждый человек неповторим и индивидуален, так как является носителем своеобразного сочетания качеств, потребностей, которые Олпорт называл trite – черта [30].

Относительно методов и технологий саморегуляции психического состояния человека в зарубежной психологии изучались такие направления как «ментальный тренинг» (Л.Э. Унесталь, П.В. Бундзен).

Начало изучению саморегуляции в отечественной психологии было положено в трудах психофизиолога И.П. Павлова. В норме любой живой организм адекватно приспосабливается к воздействию внешних раздражителей окружающей среды, при этом сохраняя себя с помощью механизмов саморегуляции, когда отклонение от нормы воспринимается организмом как необходимость возврата к исходному положению нормального функционирования. Данное правило позднее получило название «золотое правило саморегуляции», согласно которому саморегуляция обеспечивает процесс уравнивания организма со средой. В случае, если этого не происходит, возможно появление реакций в виде ухудшения картины физического и психического здоровья человека.

Большой вклад в развитие проблемы саморегуляции внесли отечественные психологи О. А. Конопкин и В.И. Моросанова [18, 26]. В начале 1970-х годов О. А. Конопкин заговорил об актуальности проблемы

саморегуляции, отделяя ее собственно от проблемы деятельности и подчеркивая ее взаимосвязь не только с деятельностью, но и с человеком как субъектом этой деятельности. По существу, идеи и исследования О. А. Конопкина намного опередили свое время и стали по-настоящему востребованы уже в период утверждения неклассической и постнеклассической парадигмы по мере увлечения психологов субъектным подходом к исследованию психики [18].

Большим вкладом в развитие идей О. А. Конопкина послужили работы В. И. Моросановой. Были созданы представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции и дифференциально-регуляторного подхода к исследованию осознанной саморегуляции.

Под саморегуляцией О.М. Бабич понимает «совокупность приемов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма» [5, с. 143].

Саморегуляция, по мнению О.А. Конопкина, - это «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей, и управлению ими» [18, с. 5].

По мнению В.И. Моросановой, «саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами» [28, с. 20]

Т.М. Панкратова считает, что «саморегуляция обозначает направленность действия на того, кто его производит. Объектом регуляции для человека в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с саморегуляцией» [35, с. 5].

Саморегуляция является необходимой в ситуации, когда человек находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что может побуждать его к совершению импульсивных действий. Ситуация, явившаяся источником негативных эмоций, может становиться навязчивой, человек раз за разом прокручивает ее в памяти, будучи не в состоянии сосредоточиться на чем-либо другом. Это объясняется принципом доминанты, выдвинутым еще одним великим отечественным ученым А.А. Ухтомским, который считал, что «определенный очаг возбуждения (доминанта) постоянно поддерживает внимание человека за счет торможения реакций на остальные внешние раздражители. В этом случае целью саморегуляции организма является смещение энергии с одного очага возбуждения, перераспределение ее» [44, с. 128].

Характеризуя функции психических процессов применительно к деятельности человека, Б. Ф. Ломов говорил о регуляции как об универсальном механизме настраивания психической жизнедеятельности на адекватное отражение и отношение к действительности. Роль психических процессов в деятельности, отмечал он, в том и состоит, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают ее регуляцию: ее адекватность предмету, средствам и условиям. Иначе говоря, основные функции психики в деятельности когнитивная и регулятивная» [23, с. 215].

Г.С.Никифорова отмечает, что «процесс саморегуляции направлен на сохранение человеком своего физического и психического здоровья, защиты организма от влияния стрессовых факторов с целью поддержания энергетического баланса» [37, с. 46].

А.С. Ромен определяет саморегуляцию как регулирование различных процессов организма, осуществляемую самим человеком с помощью своей психической активности методом самовоздействия, самовнушения [38].

Г.С. Никифоров выделяет «прямое регулирование», когда за основу берется постоянная норма (в данном случае, возвращение к норме рассматривается как процесс стабилизации организма до необходимых показателей). Второй вариант – когда норма является величиной переменной (в данном случае речь идет об управлении, обеспечении динамического течения процессов) [37].

В качестве субъекта саморегуляции выступает сам человек, а в качестве объекта – свойственные ему психические процессы, деятельность или поведение.

Занимаясь проблемой саморегуляции, отечественный психофизиолог Л.П. Гримак выделил следующие ее сущностные уровни [11]:

- информационно-энергетический;
- эмоционально-волевой;
- мотивационный;
- индивидуально-личностный.

Основной задачей информационно-энергетического уровня саморегуляции является энергетическая мобилизация физиологических систем для эффективного функционирования психики. Психофизиологическая деятельность человека без обеспечения энергетического баланса практически невозможна, поскольку чрезмерная психическая активность, когда имеется избыток энергии, приводит к импульсивному поведению, переутомлению, истощению. И, напротив, недостаток энергии приводит к пассивности, астеничности, депрессивным тенденциям.

Основная задача эмоционально-волевого уровня – обеспечение адекватного эмоционального ответа на происходящие события. Сюда относятся свойства, особенности и возможности человека, реализующиеся с

участием волевых процессов. Сутью данного уровня является самообладание как способность человека владеть собой, своими действиями, поступками, эмоциями в сложных жизненных ситуациях.

Мотивационный уровень представлен положением о том, что все действия человека связаны с определенными внутренними побуждениями, мотивами, поэтому процесс саморегуляции начинается с саморегуляции мотивации.

Индивидуально-личностный уровень саморегуляции включается тогда, когда человек понимает, что менять необходимо не внешние обстоятельства, а самого себя, свои установки, ценностные ориентиры. На данном уровне, как отмечает Л.П. Гримак, «рассматривается совокупность определенных характеристик личности, обуславливающих индивидуально-неповторимый стиль саморегуляции поведения человека» [11, с. 18].

Содержание психической саморегуляции, по мнению многих ученых (К. А. Абульханова-Славская, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, А. В. Карпов, А. О. Прохоров, Г. Ш. Габдреева и др.), отличается системным характером ее организации.

Ежедневно взаимодействуя с объективным миром, человек принимает решение о выборе способов реализации своей активности. На принятие решений влияют цели деятельности, индивидуальные особенности человека, принимающего решение, а также разнообразные условия окружающей среды. В этом индивидуальном процессе принятия решений человек сам исследует, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты. Именно эти регуляторные процессы, наряду с регуляторно-личностными свойствами, составляют содержание психической саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова). Другой особенностью психической саморегуляции является иерархичность ее структуры, связанная с различными уровнями психического отражения. По мнению К. А. Абульхановой-Славской может быть выделена следующая ступенчатость психической регуляции: регуляция психических процессов; регуляция

действий с помощью этих психических процессов; регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий; регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств [2].

Таким образом, саморегуляция предполагает осознанный и целенаправленный характер действий человека по обеспечению физического и психического равновесия. Исследователи данного вопроса подчеркивают, что систематическая работа по саморегуляции способствует нормализации эмоционально-энергетических характеристик психики, в частности закреплению позитивных психических состояний. Развитая способность к саморегуляции снижает личностную и ситуативную тревожность, улучшает контроль за проявлением эмоций, формирует выдержку, целеустремленность; снижает склонность к переживанию неуверенности в себе, напряженности. Данные процессы повышают эффективность выполнения человеком профессиональной деятельности, способствуют укреплению его физического и психического здоровья [37].

С точки зрения О.М. Бабич, «сложных последствий стресса и появления депрессивных тенденций человек вполне можно избежать, если сформирует необходимую установку на занятия саморегуляцией в различных ее видах» [5, с. 48].

О.М. Бабич подчеркивает, что процесс саморегуляции имеет свои правила, которые позволяют человеку влиять на свое физическое и психическое состояние [5]:

1. Необходимым условием является контроль за промежуточными результатами и своевременная корректировка методов саморегуляции, их чередование.

2. Вся работа по саморегуляции должна основываться на формировании хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистичного восприятия жизни.

3. Во время занятий по саморегуляции важно следить за своим физическим состоянием, в случае возникновения недомогания следует обратиться за консультацией к специалисту (по аутотренингу и т.д.).

4. Даже в случае «условного» здоровья человека (отсутствия поставленных диагнозов, видимых нарушений здоровья) ему необходимо отслеживать все изменения, происходящие в организме.

5. В психологическом смысле важно понимать, что внутренние изменения наступят только тогда, когда человек становится собой, а не пытается казаться кем-то другим.

В процессе саморегуляции задействуются оба уровня психики – как сознательный, так и бессознательный. Реакции протекают рефлекторно при тесном взаимодействии первой сигнальной системы, которая обеспечивает возможность воспринимать раздражители окружающей среды, и второй сигнальной системы, которая позволяет с помощью слова, речи воспроизводить в памяти все ощущения, вызванные внешними раздражителями, а мышечная система обеспечивает возможность разрядки возникшего напряжения.

Саморегуляция имеет две формы – произвольную и произвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как произвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм.

Таким образом, под саморегуляцией будем понимать совокупность приемов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации

поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

1.2. Понятие и характеристика стилей саморегуляции поведения личности

Общеизвестным является тот факт, что люди с устоявшейся мотивацией обладают огромным потенциалом для развития навыков саморегуляции. Но даже при достаточной мотивированности на успех, часто встречаются люди, испытывающие серьезные трудности при организации собственной деятельности. Их преодоление возможно, если работа по формированию навыков саморегуляции будет начата раньше. Оптимальными в этом отношении являются периоды старшего школьного возраста и ранней юности, когда закладываются основы регуляции деятельности. Тем не менее, это не означает, что во время юности, молодости и в зрелом возрасте можно прекращать развитие данных навыков. Наоборот, если в ранней юности закладываются основы регуляции, то в юности, учитывая темп жизни и нагрузку, данные навыки могут достигнуть пика своей сформированности. Главную роль в данном процессе играет личностная мотивация.

Личностные аспекты саморегуляции базируются в основном на концепции стиля саморегуляции. В.И. Моросановой предложено понятие «индивидуальный стиль саморегуляции» [26]. По мнению автора, «индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции называют такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них мы различаем индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается индивидуальными профилями саморегуляции.

При относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции мы диагностируем гармоничный регуляторный профиль, при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов говорим об акцентуированном профиле. Очевидно, что гармоничный профиль регуляции может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: высоком, среднем или низком» [28, с. 25].

От индивидуального стиля саморегуляции зависит, как человек планирует, программирует и моделирует свою деятельность, оценивает ее результаты, а так же показывает насколько человек умеет подстраиваться под изменение условий и самостоятелен.

Степень сформированности индивидуальной саморегуляции, как показали многолетние научные и практические исследования В.И. Моросановой, является значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе управленческой, политической, спортивной, а также учебной деятельности в средней школе и в высших учебных заведениях [27]. Знание индивидуального профиля саморегуляции дает ценную информацию для решения задач профориентации. Школьные психологи и учителя с помощью методики ССПМ могут получить ценную информацию о возможностях адаптации учащихся к изменяющимся условиям обучения, о выраженности темперамента и характера в картине поведения школьника. Информация о возможностях человека компенсировать слабые стороны своего характера средствами осознанной саморегуляции, которую можно получить с помощью ССПМ, будет полезна самому широкому кругу практических психологов в разных сферах психологической практики.

В. И. Моросановой были созданы представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции и дифференциально-регуляторного подхода к исследованию осознанной саморегуляции. Были

описаны две категории индивидуальных особенностей саморегуляции [25, с. 20].

К первой категории В.И. Моросанова относит индивидуальные различия в реализации регуляторных психических функций:

1. Индивидуальные особенности планирования целей – индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с различной активностью по выдвижению целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

2. Особенности моделирования, т. е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т. е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразными могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности [28].

Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т. п. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными. Ко второй категории относим индивидуальные особенности, которые характеризуют функционирование каждого компонента саморегуляции и тем самым процесса регуляции в целом, являясь, по сути, регуляторно-личностными свойствами. К ним можно отнести:

а) адекватность условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции;

б) осознанность представлений об условиях и программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т. д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели;

в) гибкость процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности;

г) надежность и устойчивость функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности.

Конечно, личностно-регуляторные свойства не ограничиваются только оперативными. К ним можно отнести и такие личностные свойства, как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность.

Наконец, важнейшей индивидуальной характеристикой является общий уровень, или степень осознанной саморегуляции. Эта интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции отражает актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Наши исследования показали, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности и тем шире круг тех видов деятельности, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации).

Таким образом, в данной работе будем придерживаться позиции В.И. Моросановой, по мнению которой индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции называют такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них различают индивидуально-типические особенности моделирования, планирования, программирования и оценки результатов.

1.3. Понятие и классификация мотивов выбора профессии учащимися

Проблема выбора профессии и вуза является одной из самых важных проблем для отдельно взятого человека. Выбор профессии для молодого

человека является основой его самоутверждения в обществе. Выбор профессии – часть жизненного пути человека, представляющая процесс принятия решений, которые определяют дальнейшую профессиональную судьбу человека.

Выбор профессии – сознательное определение человеком области деятельности, которой он намеревается овладеть и длительно заниматься. Выбирая профессию, человек учитывает ее социальную значимость, престижность, взвешивает свои способности, оценивает возможность добиться успехов, оптимально выразить себя. При выборе профессии проявляются интересы и отношение человека к самому себе, его самосознание, самооценка, ответственность. Как отмечает Е.П. Ильин, «правильный выбор профессии и затем личностное развитие в данной деятельности, для познания и выработки профессиональной компетенции очень важен для человека» [16, с. 201].

Общие мотивы трудовой деятельности (побуждение общественного характера; получение определенных материальных благ; удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации) реализуются в конкретных профессиях. Выбор профессии довольно сложный и порой долгий мотивационный процесс: ведь от правильного решения во многом зависит удовлетворенность человека своей жизнью [17].

Н.С. Пряжников отмечает, что особенностью нашего времени стала реально возникшая перед значительными массами людей проблема свободы выбора профессии [36]. И для нас важно понять, что изменилось к этому времени в самом человеке, в обществе, каковы мотивы профессиональных предпочтений у молодых людей, чем сегодня руководствуются школьники при выборе профессии. Понимание мотивации употребляется в 2-х смыслах:

1. Мотивация - это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека.

2. Мотивация – это характеристика процесса, обеспечивающего поведенческую активность на определённом уровне. Другими словами – мотивирование [16].

Выбор профессии определяет многое, а именно: кем быть, к какой социальной группе принадлежать, где и с кем работать, какой стиль жизни выбирать. Т.е. сознательный выбор профессии происходит с ориентацией человека на имеющиеся у него социальные ценности. Если главным для человека является общественный престиж, то профессия выбирается исходя из существующей моды, престижности профессии в обществе. Многие выбирают профессию в зависимости от того, в какой степени она может обеспечить их материальное благополучие [12].

Ряд людей выбирают профессию из-за интереса к ней, и нередко этот интерес имеет романтический характер, навеянный литературой, увиденным фильмом, телепередачей. Бывает, что такой выбор, основанный на поверхностном, чисто внешнем впечатлении или подкрепленный советами родителей, друзей, оказывается удачным. Но часто романтика профессии быстро улетучивается, и остаются «суровые будни», к которым человек не готов ни морально, ни физически, ни по своему психическому складу; работа превращается для человека в пытку, и он вынужден менять профессию. В реальной жизни выбор профессии обусловлен действием многих разноплановых факторов, как внешних, так и внутренних (семейные обстоятельства, местожитительство, популярность профессии).

По мнению В.Т. Лисовского, «у молодежи при выборе профессии сформировались три позиции:

- прагматическая: нужна работа как источник доходов;
- профессиональная: важна только работа, которая помогает раскрыться личности, ее творческому потенциалу;
- конформизм: возможна любая работа (независимо от призвания и величины заработка)» [22, с. 61].

В.В. Карпов «основными факторами, определяющими выбор молодым

человеком профессии, определяет:

- интеллектуально-профессиональное развитие нации;
- коммерциализацию отношений в обществе;
- социально-психологическое развитие личности;
- уровневую интеллектуализацию профессиональной деятельности»

[17].

По мнению В.В. Тысленко, «на этапе профессионального обучения, мотивы, которые связаны с выбором своей профессии, выступают у студентов предпосылкой для развития профессиональных качеств и развития своего потенциала в выбранной области, формирования себя, как способной и развивающей личности с своими целями и интересами» [43, с. 202].

Выбор профессии можно считать оправданным лишь в том случае, если есть надежда, что активность личности приведет к такому взаимоотношению между личностью и трудом, при котором будет успешно происходить дальнейшее развитие творческих и нравственных сил человека. Одним из основных «условий прогнозирования такого развития личности является высокий уровень профессиональной направленности» [16, с. 49].

Е.А. Климов выявил типичные ошибки, которые допускают выпускники школ при выборе профессий:

1) предрассудки в оценке «престижности» профессии (многие выпускники предпочитают работать, например, психологом, а не продавцами или швеями);

2) оценка профессии по глобальному и неопределенному представлению о ней (часто отождествляют профессию с учебным предметом);

3) перенос положительного или отрицательного отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на собственную профессию;

4) увлеченность внешней стороной профессии при игнорировании ее будничной, повседневной стороны;

5) выбор профессии под влиянием товарищей, «за компанию» [17, с. 84].

Таким образом, профессию можно выбирать в зависимости от многих обстоятельств, но важно, прежде всего, принимать во внимание, насколько выбираемая деятельность соответствует склонностям и способностям человека.

Имеющиеся у человека определенные сочетания типологических особенностей проявления свойств нервной системы (сила - слабость, подвижность - инертность, уравновешенность - неуравновешенность) могут обуславливать склонность человека к определенному типу деятельности - к быстрой, но кратковременной работе, к работе переменного характера и т.п. Осознание этой склонности и ее причины (правда, не всегда отчетливое) приводит к формированию мотива, побуждающего человека заниматься определенным видом деятельности, так как в его глазах эта деятельность соответствует характеру имеющейся склонности (отсюда важность реального, адекватного представления человека о психологической структуре данной деятельности) [42]. Соответствующее же сочетание типологических особенностей способствует проявлению способностей к этому же виду деятельности, что ведет к высокой эффективности, создает удовлетворенность трудом и подкрепляет мотив выбора профессии, превращая ее в стойкий интерес. Последний влияет на активность человека и «закрепляет» его в данной профессии. Происходит самоподкрепление мотива.

Если же у человека имеется поверхностное и неадекватное представление о профессии, о тех требованиях, которые она предъявляет, то происходит рассогласование между склонностями и способностями - с одной стороны, и психологическим содержанием работы - с другой. В результате не будет ни высокой эффективности такой деятельности, ни удовлетворения ею.

Склонность к определенному типу деятельности может проявляться в разных видах труда (профессиях), а это значит, что она еще не предопределяет узконаправленного профессионального выбора. Одни и те же склонности и способности можно реализовать в разных профессиях. Так, имея склонность к

общению с детьми, можно стать воспитателем в яслях и детском саду, учителем в школе, педиатром [32].

В юношеском возрасте происходит сознательное усвоение нравственных и социальных ролей взрослых. Выбран жизненный путь, намечена ближайшая перспектива окончания вуза, в основном сформирована система профессиональных ожиданий. Основное содержание жизнедеятельности студенчества – подготовка к профессиональной деятельности.

Поступление в вуз еще не означает окончательного профессионального самоопределения. Непродуманный выбор профессии порождает в дальнейшем определенные трудности: одни студенты не справляются с учебой, другие – разочаровываются в специальности, третьи – сомневаются в правильности сделанного выбора [16].

Г.А. Гектина, осуществляя опытно-экспериментальную работу в адаптационный период, провела изучение мотивов выбора профессии у первокурсников [9]. Ведь степень удовлетворенности учебой, активные положительные проявления в студенческой среде, усвоение профессиональных качеств и способов деятельности во многом определяются побудительными мотивами. Мотивировками положительного выбора профессии стали: семейные традиции, интерес к профессии, возникший в процессе обучения в школе, встречи со специалистами, занятия и т.д. (на основании анкетирования).

Мотив выступает как побудительная сила, в которой опосредована направленность личности, совершающая свой выбор. Однако подлинный интерес к профессии может быть выявлен в практической деятельности. Мотивировка как бы статична в отличие от мотива, который действителен и динамичен. Поэтому анкетный опрос студентов лишь выявлял мотивировки, обусловившие сделанный ими выбор.

Е.М. Павлютенков выделяет следующие «мотивы выбора профессии:

- социальные мотивы;
- моральные мотивы;

- этические мотивы;
- познавательные мотивы;
- творческие мотивы;
- мотивы связанные с содержанием труда;
- материальные мотивы;
- престижные мотивы;
- утилитарные мотивы» [32, с. 59].

А.Н. Леонтьев определил мотив как тот предмет, который, отвечая актуальной потребности, т.е. выступая в качестве средства ее удовлетворения, организует и определенным образом направляет поведение [21]. При одной и той же потребности мотивами наблюдаемого поведения могут выступать самые различные предметы. А.В.Петровский продолжая идеи Леонтьева, ввел классификацию мотивов: внешние и внутренние. Таким образом, все мотивы делятся на внешние и внутренние. Из этого следует, что профессиональная мотивация формируется у молодёжи под влиянием факторов окружающей действительности, работы по профессиональной ориентации, проводимой в школе или в соответствующих центрах профориентации. Следовательно и мотивы выбора профессии подразделяются внутренние и внешние.

К. Замфир выделяет три компонента мотивации: внутренняя мотивация (ВМ), внешняя положительная мотивация (ВПМ) и внешняя отрицательная мотивация (ВОМ) [14].

В качестве внутренних мотивов автор рассматривает то, что возникает в сознании человека в связи с трудовой деятельностью: понимание ее социальной значимости, удовлетворение приносимое работой, т. е. результат и процесс труда. Внутренняя мотивация порождается, как полагает автор, из потребностей самого индивида, поэтому он трудится с наслаждением, без какого-либо внешнего давления.

Внешняя мотивация включает те мотивы, которые расположены за пределами самого работника и труда как такового: заработок, боязнь

осуждения, стремление к престижу и т. д. К внешней положительной мотивации причисляют: материальное стимулирование, одобрение со стороны коллег и коллектива, продвижение по работе, престиж, т. е. те стимулы, ради которых человек полагает нужным применить свои старания.

К внешней отрицательной мотивации автор относит наказания, критику, осуждение, штрафы и т. п. Внутренняя мотивация – самая эффективная мотивация. Так как она обеспечивает удовлетворенность трудом и приводит к его производительности. После, по степени позитивного воздействия, идет внешняя положительная мотивация. Внешняя положительная и внешняя отрицательная мотивации по соотнесению с внутренней мотивацией имеют меньшую устойчивость, быстро теряют свою стимулирующую силу.

Характеризуя мотивацию профессионального выбора, Е.П. Ильин отмечает, что «на этапе выбора в структуре личности формируется определенный мотивационный конструкт, куда входят как осознаваемые мотивационные факторы, так и неосознаваемые. Анализ структурных элементов мотивационного конструкта во многом может объяснить побудительные причины выбора той или иной профессии, а также увидеть перспективный путь как личностного, так и профессионального развития субъекта» [16, с. 126].

Таким образом, в ходе теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования были получены следующие выводы. под саморегуляцией будем понимать совокупность приемов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается

способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции называют такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них В.И. Моросанова различает индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается индивидуальными профилями саморегуляции.

Выбор профессии – сознательное определение человеком области деятельности, которой он намеревается овладеть и длительно заниматься. Выбирая профессию, человек учитывает ее социальную значимость, престижность, взвешивает свои способности, оценивает возможность добиться успехов, оптимально выражать себя. К. Замфир выделяет три компонента мотивации: внутренняя мотивация, внешняя положительная мотивация и внешняя отрицательная мотивация.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии

2.1. Организация и методы исследования

Целью исследования является теоретическое и эмпирическое исследование стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии. Для ее достижения были поставлены следующие эмпирические задачи:

1. Подобрать психодиагностические методики для исследования стиля саморегуляции поведения и мотивов выбора профессии.
2. Провести исследование стиля саморегуляции поведения учащихся техникума.
3. Изучить мотивы выбора профессии учащимися техникума.
4. Выявить стили саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии.

Для исследования стиля саморегуляции поведения и мотивов выбора профессии были подобраны следующие методики:

- «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова);
- «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова).

Эмпирическая часть исследования осуществлялась на базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» г. Белгорода. В ней приняли участие учащиеся первого курса следующих специальностей: 19.02.10 Технология продукции общественного питания, квалификация – техник-технолог и 43.01.09 Повар, кондитер, квалификация повар, кондитер. Общее количество испытуемых составило 65 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет.

Состав испытуемых представлен в таблице 2.1.

Состав испытуемых (чел.)

Показатель	Специальность	
	19.02.10 Технология продукции общественного питания	43.01.09 Повар, кондитер
Количество испытуемых	30	35

Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова) представляет собой опросник, состоящий из 46 утверждений, на каждый из которых нужно выбрать лишь один вариант из четырех предложенных ответов, и работает как единая шкала «общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека (приложение 1, методика 1).

Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (заведующая – В. И. Моросанова) и предназначен как для научных исследований, так и для практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции.

Цель методики – диагностика развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Данная методика позволяет выявить выраженность следующих шкал:

- планирование;
- моделирование;
- программирование;
- оценка результатов;
- гибкость;
- самостоятельность;
- общий уровень саморегуляции.

Преобладающей является та шкала, по которой набрано наибольшее количество баллов. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Текст методики и бланк для ответов представлены в приложении 1.

Методика диагностирует стилевые особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях. Диагностируемые профили являются предпосылкой и основой формирования индивидуальных стилей в профессиональной деятельности. Исследования В.И. Моросановой показали, что «чем выше уровень развития индивидуальной саморегуляции, тем больший круг профессиональных ситуаций доступен человеку, и чем специфичней структура индивидуального профиля, тем больше внимания нужно уделять профессиональной ориентации и формированию индивидуального стиля профессиональной или учебной деятельности» [27, с. 150].

Вторая методика – «Мотивы выбора профессии», автором которой является Р.В. Овчарова, состоит из 20 утверждений, которые характеризуют любую профессию. Испытуемому необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на их выбор профессии (приложение 1, методика 2).

Цель данной методики – определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы).

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии - ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация – это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

Для проведения статистической обработки данных исследования использовался критерий Крускала-Уоллиса. Статистическая обработка данных исследования проводилась с использованием программы SPSS-22,0.

Таблица со сводными данными проведенного исследования представлена в приложении 2.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В ходе исследования, целью которого является теоретическое и эмпирическое исследование стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии, были получены следующие результаты.

Представим анализ данных исследования, полученных в процессе опроса с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова). Стиль саморегуляции поведения отражает структуру стилевых особенностей саморегуляции в зависимости от личностных особенностей учащихся.

Проведем анализ выраженности показателей стиля саморегуляции поведения в общей выборке учащихся техникума.

Выраженность показателей по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) отражена на рис. 2.1.

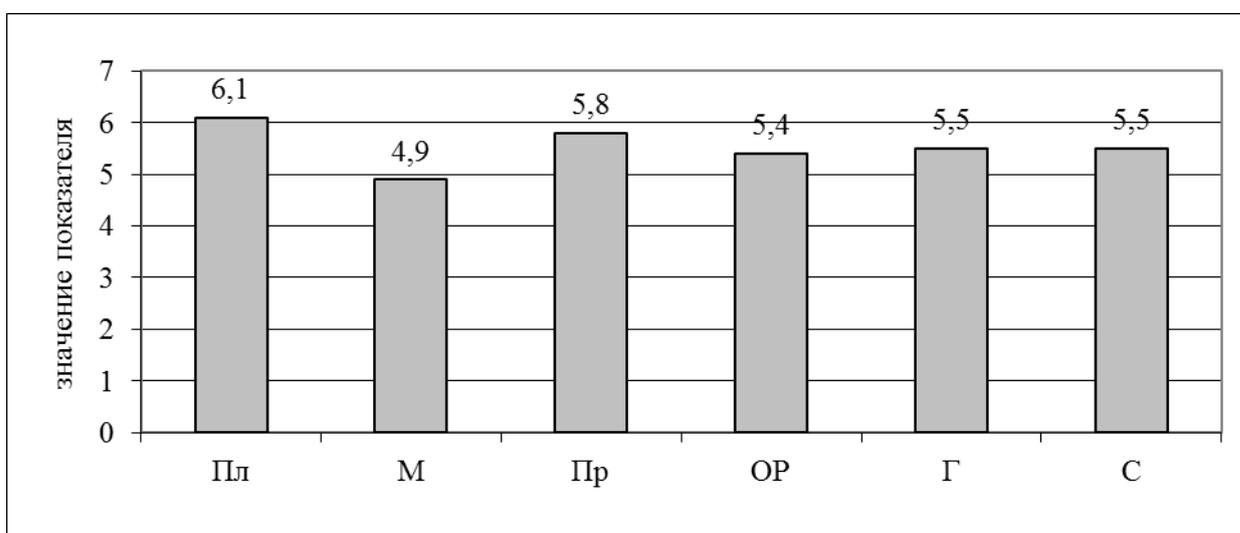


Рис. 2.1. Выраженность структурных компонентов стиля саморегуляции поведения учащихся техникума, ср. б.

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность

Отметим, что при максимальном значении показателя по каждой шкале 9 баллов, значение показателей находится на среднем уровне саморегуляции по всем шкалам методики. Это говорит о том, что в выборке преобладает средний уровень саморегуляции поведения по каждой шкале. Отметим также, что стиль саморегуляции поведения «планирование» в общей выборке равен 6,1 баллов – это максимальное значение, а стиль

саморегуляции поведения «моделирование» равен 4,9 баллов – это минимальное значение по общей выборке.

Осознанный выбор профессии определяет успешность самореализации, карьерного и профессионального роста, поэтому важно понимать какими мотивами руководствуется учащийся при выборе той или иной профессии, насколько устойчивым будет интерес к избранной профессии.

Анализ выраженности показателей мотива выбора профессии в общей выборке учащихся техникума по методике «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова) отражен на рис. 2.2.

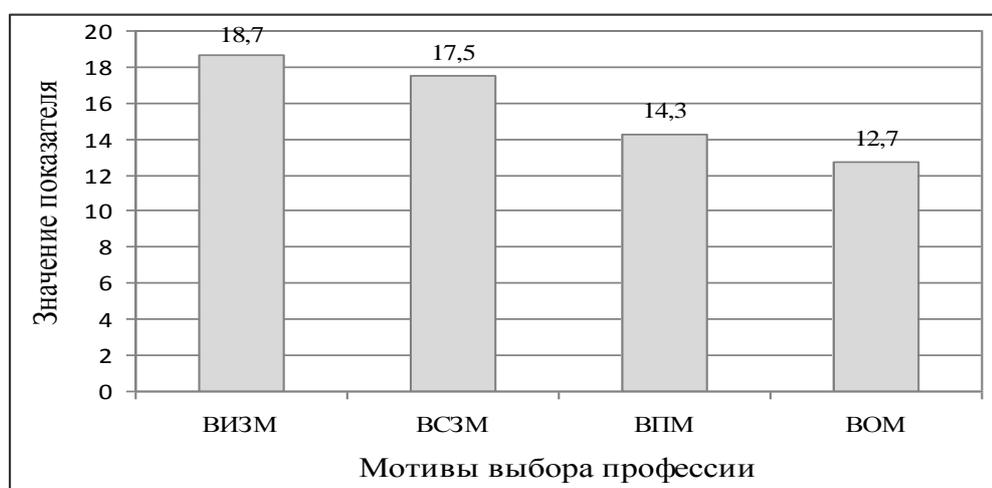


Рис. 2.2. Выраженность мотивов выбора профессии у учащихся техникума, ср. б.

Примечание: ВИЗМ – внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ – внутренние социально-значимые мотивы, ВПМ – внешние положительные мотивы, ВОМ – внешние отрицательные мотивы

Отметим, что при возможном минимальном значении по шкалам мотива выбора профессии равном 5 баллам и максимальном значении шкалы 25 баллов, в общей выборке учащихся техникума выражен внутренний индивидуально значимый мотив (18,7 баллов), а внутренний отрицательный мотив имеет среднее значение 12,7 баллов и представлен в меньшей степени.

Всего в исследовании приняли участие 65 учащихся техникума. В результате опроса и проведенного анализа мы получили следующие группы учащихся с разными мотивами, которые сформировали по принципу преобладания выбранного мотива:

- внутренние индивидуально значимые мотивы (ВИЗМ) – 31 чел. (48%);
- внутренние социально значимые мотивы (ВСЗМ) – 17 чел. (26%);
- в равной степени выражены внутренние социально значимые мотивы и внешние положительные мотивы – 5 чел. (8%);
- внешние положительные мотивы – 10 чел. (15%);
- в равной степени выражены внутренние индивидуально значимые мотивы и внешние отрицательные мотивы – 2 чел. (3%);
- внешние отрицательные мотивы – 0 чел.

Ниже в таблице 2.2 и на рис. 2.3 представлено распределение учащихся по преобладающему мотиву выбора профессии.

Таблица 2.2

Распределение учащихся по преобладающему мотиву выбора профессии

Показатель	Вид преобладающего мотива выбора профессии					
	внутренние индивидуально значимые мотивы	внутренние социально значимые мотивы	внутренние социально значимые мотивы и внешние положительные мотивы	внешние положительные мотивы	внутренние индивидуально значимые мотивы и внешние отрицательные мотивы	внешние отрицательные мотивы
Количество учащихся, чел.	31	17	5	10	2	0
Количество учащихся, %	48	26	8	15	3	0

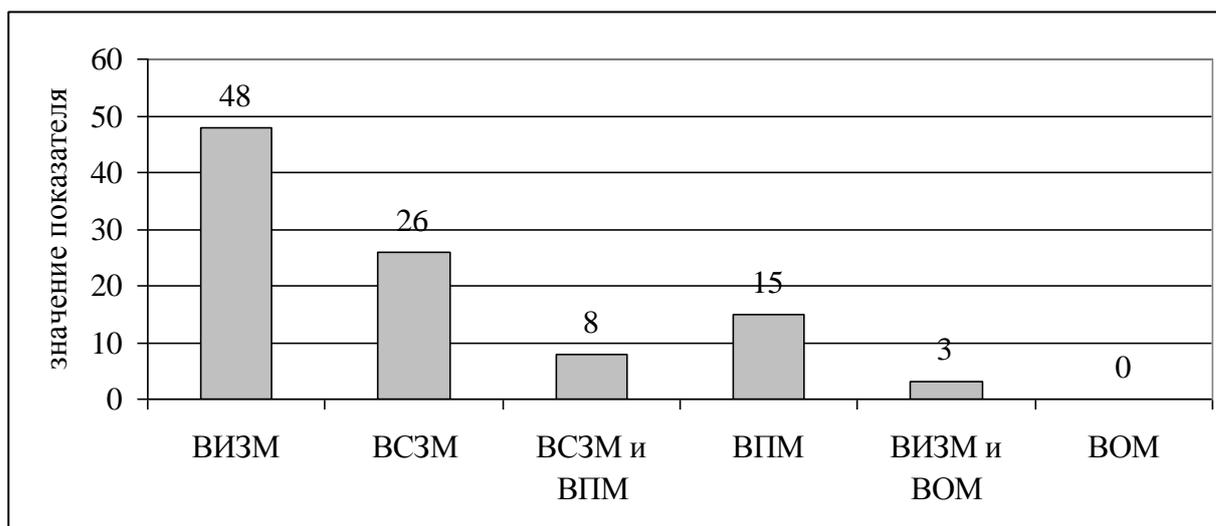


Рис. 2.3. Распределение учащихся по преобладающему мотиву выбора профессии, %

Примечание: ВИЗМ – внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ – внутренние социально-значимые мотивы, ВПМ – внешние положительные мотивы, ВОМ – внешние отрицательные мотивы

Таким образом, для дальнейшего анализа результатов исследования мы выбрали 3 основные группы с одним выраженным мотивом. Количество учащихся в каждой полученной группе также стало критерием отбора этой группы для дальнейшего анализа. Это группы, в которых выражены следующие мотивы:

- внутренние индивидуально значимые мотивы (ВИЗМ) – 31 чел. (48%);
- внутренние социально значимые мотивы (ВСЗМ) – 17 чел. (25%);
- внешние положительные мотивы – 10 чел. (16%).

Итого количество учащихся в трех выбранных нами группах составило 58 учащихся.

Выраженность показателей в группах по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) отражена на рис. 2.4.

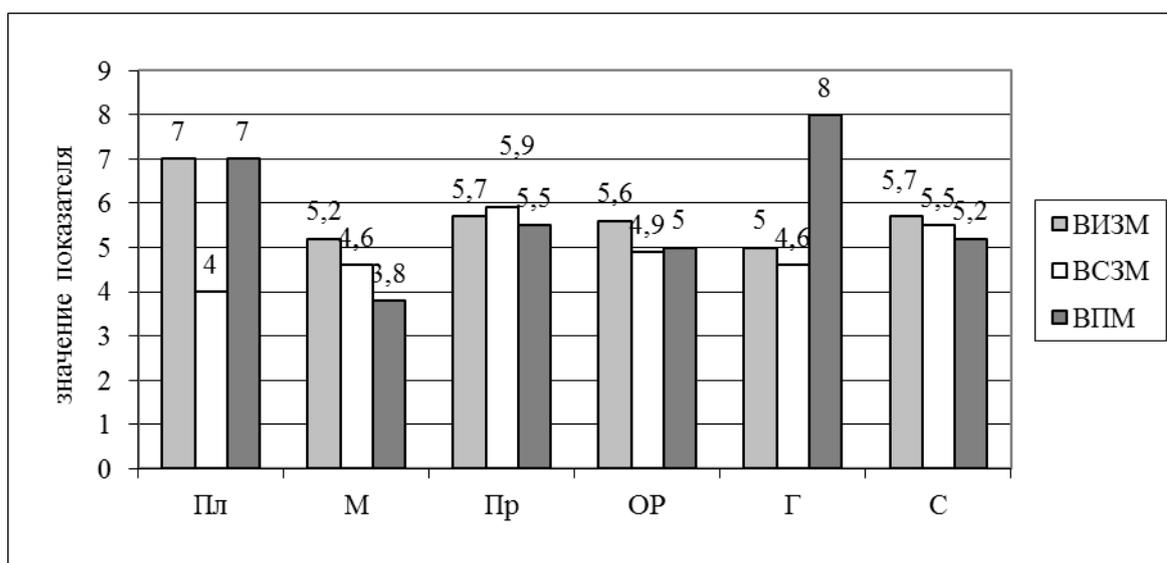


Рис. 2.4. Выраженность структурных компонентов стиля саморегуляции поведения в зависимости от мотива выбора профессии, ср. б.

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность.

ВИЗМ – внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ – внутренние социально-значимые мотивы, ВПМ – внешние положительные мотивы.

По шкале «планирование» можно отметить, что средний балл в группе с внутренним социально значимым мотивом (ВСЗМ) соответствует низкому уровню по данной шкале 4 балла. Испытуемые с низким показателем по данной шкале характеризуются как учащиеся с низкой потребностью в планировании. Они не задумываются о своем будущем и их планы меняются достаточно часто.

Низкий уровень по шкале «моделирование» выявлен в группе с внешним положительным мотивом (ВПМ) и составляет 3,8 балла. У учащихся с низким показателем по данной шкале слабо сформированы процессы моделирования, что приводит к неадекватной оценке внешних обстоятельств и значимых внутренних условий. Такие учащиеся могут

резко менять отношения к развитию ситуации и не всегда замечают изменения ситуации, что приводит к затруднениям в деятельности.

Все три группы (ВИЗМ, ВСЗМ, ВПМ) по шкале «программирование» относятся к среднему уровню саморегуляции поведения, что свидетельствует о способности продумывать способы своих действий и способности изменяться в новых обстоятельствах.

По шкале «оценка результатов» также в группах выявлен средний уровень показателя, что характеризует учащихся как испытуемых способных к адекватной оценке своих действий, способных замечать свои ошибки.

В группе опрошенных с преобладающими внешними положительными мотивами отмечен высокий уровень по шкале «гибкость» – 8 баллов. Показатель диагностирует уровень сформированности регулятивной гибкости. Учащиеся с высоким показателем по данной шкале способны перестраивать систему саморегуляции в зависимости от изменений условий как внешних, так и внутренних, также демонстрируют пластичность регуляторных процессов. Гибкость позволяет реагировать на изменения событий и быстро решать поставленные задачи.

Значение в группах по шкале «самостоятельность» указывает на средний уровень саморегуляции поведения по данному показателю и свидетельствуют о достаточной способности самостоятельно планировать и регулировать свою деятельность.

Отметим, что основные показатели, по которым имеются отличия по значению уровня выраженности стиля саморегуляции: планирование, моделирование, гибкость.

Таким образом, мы можем предположить, что основные отличия в группах с разным мотивом выбора профессии могут быть по перечисленным показателям саморегуляции поведения.

Проведем анализ показателя общего уровня саморегуляции, который представлен на рис. 2.5.

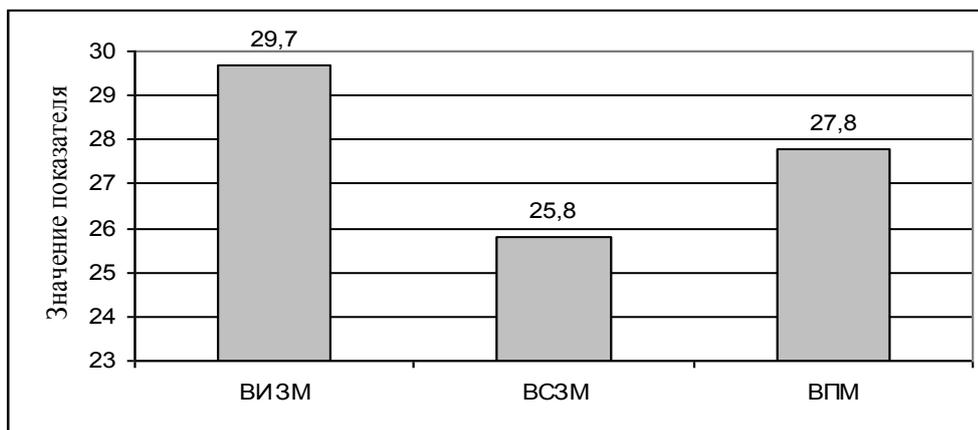


Рис. 2.5. Выраженность уровня саморегуляции поведения в группах учащихся с разной мотивацией выбора профессии, ср. б.

Примечание: ВИЗМ – внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ – внутренние социально-значимые мотивы, ВПМ – внешние положительные мотивы

В группах с внутренним индивидуально значимым мотивом общий уровень саморегуляции поведения составил 29,7 баллов, в группе с внутренним социально значимым мотивом – 25,8 и в группе с внешним положительными мотивами – 27,8. Все три показателя соответствуют среднему уровню саморегуляции поведения. Отметим, что в группе с внутренним индивидуально значимым мотивом этот показатель выше, чем в двух других.

Исследования В.И. Моросановой показали зависимость общего уровня саморегуляции поведения от таких показателей как: мотивация достижения, эффективности, регуляции и надежности действий в ситуации достижения цели.

В.И. Моросанова выделила два класса индивидуально-типологического профиля: гармоничный и акцентуированный. Для идентификации профиля необходимо:

- общий уровень саморегуляции (высокий, средний, низкий);
- построение профиля;
- идентичность с одним из типичных профилей.

При этом гармоничный профиль может быть как с высокими показателями по шкалам, так и с низкими. Такой профиль характеризует одинаковая выраженность показателей.

Акцентуированный профиль характеризуется различием в показателях в более, чем 2 балла.

Профиль группы с внутренними индивидуально значимыми мотивами выбора профессии представлен на рис. 2.6.

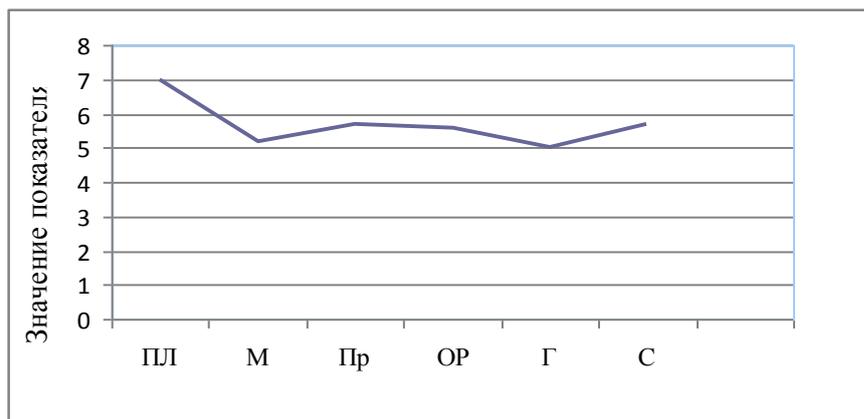


Рис. 2.6. Профиль стиля саморегуляции поведения группы учащихся с внутренними индивидуально значимыми мотивами выбора профессии

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность

Профиль группы с внутренними индивидуально значимыми мотивами выбора профессии мы можем отнести к гармоничному классу индивидуально-типологического профиля. Основное отличие в данной группе по показателям «планирование» и «гибкость».

Профиль группы с внутренними социально значимыми мотивами выбора профессии представлен на рис. 2.7.

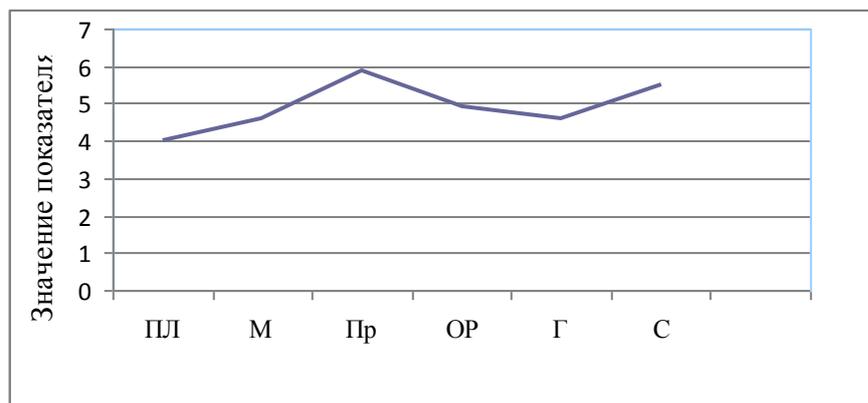


Рис. 2.7. Профиль стиля саморегуляции поведения группы учащихся с внутренними социально значимыми мотивами выбора профессии

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность

Профиль группы с внутренними социально значимыми мотивами выбора профессии мы можем отнести к гармоничному классу индивидуально-типологического профиля, так как отличие по показателям «планирование» и «программирование» не более, чем в 2 балла.

Профиль группы с внешними положительными мотивами выбора профессии представлен на рис. 2.8. Профиль группы с внешними положительными мотивами выбора профессии мы можем отнести к акцентуированному классу индивидуально-типологического профиля, так как основное отличие в данной группе в выраженности показателей «моделирование» и «гибкость» составляет 4 балла.

Акцентуированный профиль выражен у учащихся со средним общим уровнем саморегуляции. Такой профиль характеризуется уровнем развития отдельных показателей и характером их взаимосвязи. При таком распределении показатели с высоким уровнем развития компенсируют показатели с низким уровнем. У испытуемых не отмечается выраженного снижения общего уровня саморегуляции, он составляет 27,8 баллов.

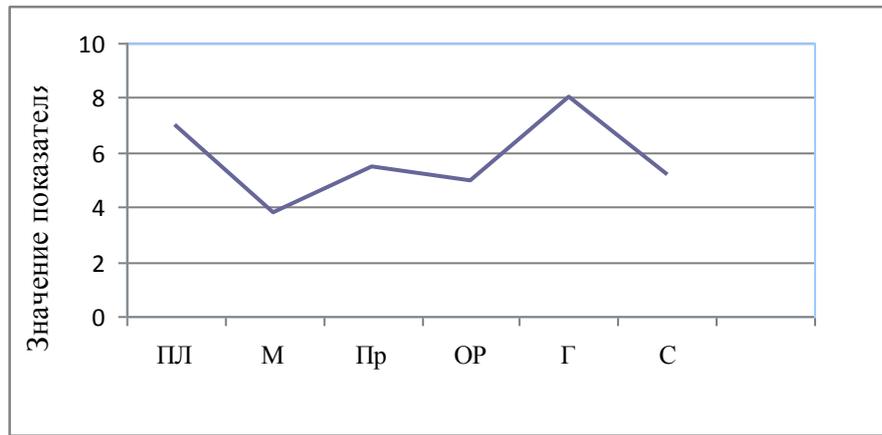


Рис. 2.8. Профиль стиля саморегуляции поведения группы с внешними положительными мотивами выбора профессии

Примечание: Пл – планирование, М – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность

Однако и акцентуированный профиль может быть эффективным благодаря компенсации. Акцентуированный профиль является неэффективным, если значения показателей находятся на низком уровне и отсутствуют компенсаторные показатели.

Акцентуированный индивидуально-типологический профиль может свидетельствовать о необходимости коррекции стиля саморегуляции поведения.

Для дальнейшего анализа существующих различий между группами мы использовали метод математической статистики критерий Крускала-Уоллиса для трех независимых выборок, который показал следующие различия в группах (Приложение 3).

Результаты статистической обработки представлены в таблице 2.3.

Данные статистической обработки результатов исследования

Стили саморегуляции поведения	Мотивы выбора профессии			Н _{эмп}
	ВИЗМ	ВСЗМ	ВМП	
Планирование	35,89	14,88	34,55	18,556*
Моделирование	32,85	27,85	21,90	3,537
Программирование	28,35	34,06	25,30	2,102
Оценивание результатов	32,26	25,76	27,30	1,898
Гибкость	25,60	24,53	50,05	18,668*
Самостоятельность	30,63	28,50	27,70	0,325

Примечание: * – $p \leq 0,01$, ** – $p \leq 0,05$.

ВИЗМ – внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ – внутренние социально-значимые мотивы, ВМП – внешние положительные мотивы

- по показателю стиля саморегуляции поведения «планирование» ($N_{\text{эмп}} = 18,556$, $p \leq 0,01$) полученное эмпирическое значение подтверждает различия в группах по данному показателю и показывает, что «планирование» в большей степени присуще учащимся с внутренними индивидуально-значимыми мотивами и учащимся с внешними положительными мотивами;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «моделирование» ($p > 0,05$) полученное эмпирическое значение не подтверждает различий в группах;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «программирование» анализ показал следующий результат - ($p > 0,05$), что также свидетельствует об отсутствии достоверных статистических различий в группах;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «оценивание результатов», также не выявлено различий между группами ($p > 0,05$);

- эмпирическое значение показателя стиля саморегуляции поведения «гибкость» свидетельствует о различиях в группах по данному показателю ($N_{\text{эмп}} = 18,668$, $p \leq 0,01$) и характеризует группу учащихся с внешней положительной мотивацией как группу с высоким уровнем гибкости;

- полученное эмпирическое значение показателя стиля саморегуляции поведения «самостоятельность» не подтверждает различия в группах ($p > 0,05$).

Таким образом, согласно результатам проведенного анализа мы можем говорить о достоверных статистических различиях в группах с разными мотивами выбора профессии только по следующим показателям: «планирование», «гибкость».

Отметим, что в группе с внутренними социально значимыми мотивами показатель стиля саморегуляции поведения учащихся «планирование» имеет достаточно низкий уровень (3,9 балла), при соответствующих значениях в двух других группах (7 баллов). Учащиеся группы с низким уровнем по шкале «планирование» выдвигают цели ситуативно и, как правило, несамостоятельно. Очевидно, преобладание социально значимых мотивов характеризуют учащегося как индивида с ориентацией на группу, что влияет на результат деятельности планирования. В группах с внутренними индивидуально значимыми мотивами и внешними положительными мотивами показатель стиля саморегуляции поведения «планирование» имеет высокий уровень, очевидно, что в данных группах личная значимость, которая выражается в одном случае в удовлетворении от творческой работы (ВИЗМ), в другом от материальных выгод (ВПМ) связана с результатом осознанного планирования деятельности.

Показатель стиля саморегуляции поведения учащихся «гибкость» в группе с внешними положительными мотивами соответствует высокому уровню, что характеризует учащихся этой группы как испытуемых со сформированной регуляторной гибкостью, способных перестраивать систему саморегуляции в соответствии с происходящими изменениями. Так как внешняя мотивация учащихся выражается в стремлении к престижу, материальной заинтересованности, то очевидно, стиль саморегуляции поведения «гибкость» необходим в удовлетворении этих потребностей и

является значимым в этой группе учащихся. Именно он позволяет своевременно оценивать ситуацию и вносить коррекцию в деятельность.

Следовательно, наше исследование доказывает существующие различия в выраженности компонентов стиля саморегуляции поведения учащихся техникума в группах с различными мотивами выбора профессии, а именно: для учащихся с внутренними индивидуально-значимыми мотивами и с внешними положительными мотивами характерен структурный компонент саморегуляции «планирование», а для учащихся с внешними положительными мотивами – «гибкость».

2.3. Описание программы тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии

Современная ситуация рынка труда в России требует нового взгляда на проблему профессионального определения молодежи. Одной из основных задач на пути профессионального определения мы считаем саморегуляцию деятельности учащихся. Эта проблема особенно актуальна в контексте социальной ситуации, характеризующейся конкурентностью, непредсказуемостью, постоянным появлением новых профессий. Такая ситуация предъявляет особые требования к уровню личностного развития учащихся. В частности, к стилю саморегуляции поведения учащихся.

Осознание проблемы саморегуляции поведения позволяет выбрать уникальный способ принятия решений и выполнения поставленных целей (задач).

Основную роль в развитии личности учащегося мы отдаем психологическому сопровождению, основной задачей которого является разработка инструментов и методов, позволяющих осознать и раскрыть возможности учащегося.

Однако комплексное и равномерное развитие интеллектуального, эмоционально-волевого, ценностно-мотивационного компонентов личности,

позволяющих более глубоко решать проблемы саморегуляции поведения учащихся возможно при последовательной, системной работе психолога-консультанта.

К числу профессионального самоопределения, требующего принятия решений можно отнести ситуации: профессиональной переподготовки, смены места работы, смены должности.

Таким образом, психолог-консультант должен учесть следующие аспекты в работе с учащимися в контексте развития стиля саморегуляции поведения:

- на этапе первичного выбора профессии профессиональные установки определяются индивидуальными особенностями саморегуляции поведения;
- развитие индивидуальных регуляторных навыков повышает эффективность выбора профессии;
- методические коррекционно-развивающие программы, позволяющие осознанно использовать свои регуляторные ресурсы, приводят к осознанному выбору профессии.

Задачи, стоящие перед психологом по развитию (коррекции) стиля саморегуляции поведения учащихся следующие:

- оценить стиль саморегуляции поведения учащихся и уровень развития по каждому показателю, составляющему общий уровень саморегуляции;
- оказать помощь в осознании учащимися своего стиля саморегуляции поведения;
- обучить техникам, способствующим изменению стиля саморегуляции поведения и повышению уровня осознанности при принятии решений.

Этапы работы по проблеме коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся, предлагаются следующие:

- на этапе диагностики – подбор методик, позволяющих оценить стиль саморегуляции поведения;

- непосредственно изучение стилей саморегуляции поведения учащихся;
- анализ результатов диагностики учащихся;
- оценка индивидуальных профилей учащихся;
- выбор вида работы с учащимися (индивидуальная либо групповая);
- подбор методов и приемов по коррекции стиля саморегуляции учащихся;
- повторная диагностика и анализ эффективности коррекционной работы.

Работа психолога по коррекции стиля саморегуляции поведения может проходить как в группе учащихся, так и индивидуально. Но тренинг, на наш взгляд, является более эффективной формой работы, так как именно группа отражает проблемы общества (Приложение 4).

Целью тренинга является развитие гармоничного стиля саморегуляции поведения учащихся.

Задачи тренинга:

- научить управлять своими эмоциями и психическим состоянием учащихся техникума;
- отработать навыки программирования и моделирования деятельности (как поставить цель);
- повысить уверенность и осознать собственную ответственность в достижении целей (ответственность и самостоятельность);
- актуализировать представления о своих сильных сторонах и создать условия для целенаправленного сознательного выбора способа действий (ресурс).

Категория участников: учащиеся с акцентуированным профилем стиля саморегуляции поведения (в нашей работе 10 чел.). Рекомендуем провести 8 занятий по 1 часу. Необходимые материалы: ручки, бумага.

Тематический план тренинга представлен в таблице 2.4.

Тематический план тренинга

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Ознакомление с целью, задачами тренинга. Введение (понятие саморегуляции). Ознакомление с правилами работы группы.	1
2	Управление своими эмоциями и изменение психического состояния.	1
3	Управление своими эмоциями и изменение психического состояния.	1
4	Повышение уверенности и уровня собственной ответственности в достижении целей.	1
5	Программирование, моделирование деятельности	1
6	Программирование, моделирование деятельности	1
7	Актуализация представлений о своих сильных сторонах	1
8	Актуализация представлений о своих сильных сторонах Заключительная часть тренинга.	1

Принципы работы психолога должны соответствовать основным принципам психологической деятельности:

- учета возрастных особенностей учащихся;
- учета индивидуально-личностных и психологических особенностей учащихся;
- единства диагностики и коррекции;
- системности задач.

Так как компонентами саморегуляции поведения являются: программирование деятельности, управление своими эмоциями, целенаправленное изменение психических состояний, целенаправленный сознательный выбор способа действий, регуляция поведенческой активности, следовательно, работа тренинга должна опираться на перечисленные компоненты.

К техникам, позволяющим работать с саморегуляцией поведения можно отнести:

- произвольное самовнушение по Э.Куэ;
- техники на расслабление с помощью управления дыханием;
- аутогенная тренировка по И. Шульцу;
- техники визуализации;

- трансово-медитативная саморегуляция В.А. Ананьева (имеются противопоказания).

В тренинге по развитию гармоничного стиля саморегуляции поведения учащихся мы использовали техники на расслабление с помощью управления дыханием (Полет птиц), техники визуализации (Безопасное место).

Коррекция стиля саморегуляции поведения может включать: лекционную информацию о требованиях к личностным ресурсам учащихся, выбравших профессию; практические занятия в форме тренинга.

Упражнения, подобранные нами, позволяют решать поставленные задачи. Например, упражнения по принятию индивидуального и группового решения (игра «Катастрофа»), позволяющие повысить осознанность выбора; упражнения, направленные на организацию и управление поведением; упражнения, направленные на развитие навыков целеполагания («Еще лучше», «Встреча с собой в будущем»); упражнения, направленные на развитие программирования («Ведение ежедневника»); упражнения, направленные на оценку результатов деятельности учащихся («Три тропы»); развитие гибкости и самостоятельности возможно с помощью упражнения «Что если?».

Исследования В.И. Моросановой показали, что развитие осознанной саморегуляции, посредством тренинговых занятий, позволяет развивать самосознание учащихся [26].

Высокий уровень саморегуляции поведения характеризуется:

- позитивным самосознанием,
- уверенностью в себе,
- высокой потребностью в познании,
- настойчивостью в достижении цели,
- стремлении к лидерству,
- самоактуализации,
- стремлению к общей интегрированности самосознания.

Таким образом, эти характеристики могут являться критерием эффективности тренинговых занятий.

Считаем, что эффективным способом решения проблемы саморегуляции поведения является и профилактика, которая заключается в практических занятиях в рамках здоровьесберегающих программ школ, техникумов и высших учебных заведений.

Для полного понимания необходимо отметить уровни саморегуляции поведения: информационно-энергетический (соответствие энергетической составляющей и поставленной задачи), эмоционально-волевой (способность сознательной регуляции), мотивационный (побуждения, цели, стремления), индивидуально-личностный (ценности и установки), что говорит о сложности данного феномена.

Как известно, тот или иной выбор, в том числе и будущей профессии, определяется, в том числе и мотивационной сферой человека. Мотивационная структура учащихся уже достаточно устойчива, что увеличивает роль доминирующих мотивов в выборе стиля саморегуляции поведения. Традиционно вопросы, связанные с регуляцией поведения, деятельности личности, рассматриваются в рамках проблемы мотивации.

Мотивационная сфера является одной из составляющих функциональной структуры регуляции поведения, которая обеспечивает адаптацию учащегося к социальным условиям, в том числе предметно-профессиональным требованиям. Следовательно, стиль саморегуляции поведения учащихся и мотив выбора профессии нами представляются как два взаимосвязанных феномена.

Стремление к самоусовершенствованию, интерес к деятельности, дисциплинированность, ответственность - обуславливают процесс саморегуляции. Мотивация определяет общественную направленность саморегуляции. Позитивные изменения в мотивационной сфере приводят к изменению направленности сознания. Целью саморегуляции является осознанная саморегуляция деятельности (О.А. Конопкин).

Развитие осознанной саморегуляции поведения учащихся позволит повысить уровень общей саморегуляции поведения, что, в свою очередь, позволит сформировать индивидуальный эффективный стиль саморегуляции поведения учащихся.

Таким образом, для коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума были предложены следующие рекомендации:

- диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции поведения учащихся;

- проведение индивидуальных психологических консультаций и бесед с учащимися с целью оказания помощи в осознании учащимися своего стиля саморегуляции поведения;

- проведение тренинговых занятий, способствующих изменению стиля саморегуляции поведения, что позволит повысить уровень осознанности при принятии решений, в том числе при выборе профессии.

Следовательно, функционирование саморегуляции, обеспечивается сформированностью целостной системы, состоящей из таких частных процессов как планирование целей, моделирование значимых для достижения цели условий, оценивание, программирование действий, коррекция результатов, которые связаны между собой и определяются, в том числе и мотивационной сферой учащегося.

Перечисленные аспекты позволяют достичь положительных результатов на пути профессионального определения и последующей трудовой деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе представлен анализ стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии. В ходе теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования были получены следующие выводы. под саморегуляцией будем понимать совокупность приемов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции называют такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них В.И. Моросанова различает индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается индивидуальными профилями саморегуляции.

Выбор профессии – сознательное определение человеком области деятельности, которой он намеревается овладеть и длительно заниматься. Выбирая профессию, человек учитывает ее социальную значимость, престижность, взвешивает свои способности, оценивает возможность добиться успехов, оптимально выражать себя. К. Замфир выделяет три

компонента мотивации: внутренняя мотивация, внешняя положительная мотивация и внешняя отрицательная мотивация.

Целью исследования являлось теоретическое и эмпирическое исследование стиля саморегуляции поведения учащихся техникума с разными мотивами выбора профессии. Для ее достижения были подобраны следующие методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова); опросник «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова).

Эмпирическая часть исследования осуществлялась на базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» г. Белгорода. В ней приняли участие учащиеся первого курса в количестве 65 человек.

Осознанный выбор профессии определяет успешность самореализации, карьерного и профессионального роста, поэтому важно понимать какими мотивами руководствуется учащийся при выборе той или иной профессии, насколько устойчивым будет интерес к избранной профессии.

В ходе анализа данных методики «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова) были определены следующие группы испытуемых с преобладающим мотивом выбора профессии: внутренние индивидуально значимые мотивы (ВИЗМ) – 31 чел. (48%); внутренние социально значимые мотивы (ВСЗМ) – 17 чел. (25%); внешние положительные мотивы – 10 чел. (16%).

Полученные данные по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) позволили выявить выраженность следующих показателей: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность.

Для подтверждения гипотезы было проведено исследование различий стилевых особенностей в группах испытуемых с различными мотивами выбора профессии. В результате статистической обработки было выявлено:

- по показателю стиля саморегуляции поведения «планирование» ($H_{эмп} = 18,556$, $p \leq 0,01$) полученное эмпирическое значение подтверждает различия в группах по данному показателю и показывает, что

«планирование» в большей степени присуще учащимся с внутренними индивидуально-значимыми мотивами и учащимся с внешними положительными мотивами;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «моделирование» ($p > 0,05$) полученное эмпирическое значение не подтверждает различий в группах;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «программирование» анализ показал следующий результат - ($p > 0,05$), что также свидетельствует об отсутствии достоверных статистических различий в группах;

- по показателю стиля саморегуляции поведения «оценивание результатов», также не выявлено различий между группами ($p > 0,05$);

- эмпирическое значение показателя стиля саморегуляции поведения «гибкость» свидетельствует о различиях в группах по данному показателю ($H_{эмп}=18,668$, $p \leq 0,01$) и характеризует группу учащихся с внешней положительной мотивацией как группу с высоким уровнем гибкости;

- полученное эмпирическое значение показателя стиля саморегуляции поведения «самостоятельность» не подтверждает различия в группах ($p > 0,05$).

Таким образом, согласно результатам проведенного анализа мы можем говорить о достоверных статистических различиях в группах с разными мотивами выбора профессии только по следующим показателям: «планирование», «гибкость».

В.И. Моросанова выделила два класса индивидуально-типологического профиля: гармоничный и акцентуированный. Было выявлено, что профиль группы с внешними положительными мотивами выбора профессии мы можем отнести к акцентуированному классу индивидуально-типологического профиля, так как основное отличие в данной группе в выраженности показателей «моделирование» и «гибкость» составляет 4 балла.

На основе проведенного исследования были разработаны программа и рекомендации по коррекции стиля саморегуляции учащихся с разными мотивами выбора профессии:

- диагностика индивидуальные особенности саморегуляции поведения учащихся;

- проведение индивидуальных психологических консультаций и бесед с учащимися с целью оказания помощи в осознании учащимися своего стиля саморегуляции поведения;

- проведение тренинговых занятий, способствующих изменению стиля саморегуляции поведения, что позволит повысить уровень осознанности при принятии решений, в том числе при выборе профессии.

Таким образом, в ходе исследования были решены все поставленные задачи, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаева И.В. Связь профессиональной идентичности молодежи с мотивами выбора профессии / И.В. Абаева, А. Чехоева // Современные технологии в образовании, 2014. – №14-1. – С. 3-10.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 160 с.
3. Алимова Е.Р. Особенности саморегуляции поведения на разных возрастных этапах / Е.Р. Алимова, Е.А. Филимонова // International Scientific Review, 2017. – №8 (39). – С. 76-79.
4. Бабинцева Л.Н. Особенности взаимосвязи компонентов социально-психологической саморегуляции и осознанной саморегуляции у студентов-психологов / Л.Н. Бабинцева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2017. – Т. 23. – №1. – С. 31-35.
5. Бабич О.М. Индивидуальный стиль саморегуляции учебно-профессиональной деятельности курсантов военного вуза / О.М. Бабич // Вестник научной сессии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета. – Вып. 11 / Отв. ред. И.И. Борисов. – Воронеж: ВГУ, 2010. – С. 143-149.
6. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
7. Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции / В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева. – 2-е изд., доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
8. Величко О.В. Мотивы выбора профессии студентами колледжа физической культуры / О.В. Величко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма, 2015. – №1-2. – С. 25-29.

9. Гектина Г.А. Формирование профессиональной направленности студентов младших курсов в учебно-воспитательной деятельности: Дисс. ... канд.пед.наук / Г.А. Гектина. – СПб., 1994. – 181 с.
10. Горская Е.А. Взаимосвязь жизнестойкости и стиля саморегуляции поведения у курсантов СПбБУ ГПС МЧС России / Е.А. Горская, И.В. Чернова / Школа молодых ученых и специалистов МЧС России-2013: сб. статей по материалам конференции, 2013. – С. 164-165
11. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
12. Долженко М.Л. Мотивы выбора будущей профессии старшеклассниками / М.Л. Долженко // Новая наука: Стратегии и векторы развития, 2017. – Т. 1. – №3. – С. 7-8.
13. Дьякова Н.И. Влияние стиля саморегуляции поведения на психологическое поведение студентов-первокурсников / Н.И. Дьякова, А.А. Казадаева, И.А. Казадаева / Педагогика и медицина в служении человеку: мат-лы III-й Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С.Ю. Никулина, 2016 – С. 219-225.
14. Замфир К. Удовлетворенность трудом. Мнение социолога / К. Замфир / Пер. с рум. – М: политиздат, 1983. – 142 с.
15. Зобков А.В. Индивидуально-типологические характеристики студенческой молодежи и психическая саморегуляция поведения в учебно-профессиональной деятельности / А.В. Зобков // Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. Серия: Педагогические и психологические науки, 2011. – №30. – С. 353-357.
16. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
17. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях / Е.А. Климов. – М., 1995. – 240 с.

18. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
19. Курашвили В.А. Ментальный тренинг в спорте высших достижений / В.А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. ЦСТиСК Москомспорта, 2011. – №22.
20. Кухтова Н.В. Саморегуляция личности учащихся в период получения среднеспециального образования / Н.В. Кухтова, Ю.Ю. Рябцева // Право. Экономика. Психология, 2015. – №1. – С. 68-73.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975.
22. Лисовский В.Т. Личность студента / В.Т. Лисовский, А.В. Дмитриев. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1974. – 184 с.
23. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 446 с.
24. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2010. – 260 с.
25. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
26. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 1998.
27. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции поведения учащихся / В.И. Моросанова, В.С. Боргоедова // Школьные технологии, 2012. – №4. – С. 150-160.
28. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
29. Соколова О.Н. Особенности саморегуляции подростков с разными мотивами учебной деятельности / О.Н. Соколова [Электронный

ресурс] // Психология, социология и педагогика, 2012. – № 11. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/11/1260>

30. Олпорт Г.В. Становление личности. Избранные труды под общей редакцией Л. Л. Леонтьева / Г.В. Олпорт. – М.: Смысл, 2002.

31. Полякова И.В. Психологические особенности взаимосвязи точности восприятия и стиля саморегуляции поведения / И.В. Полякова, А.Н. Игнатова // Творческое наследие Э.В. Ильенкова и современность, 2016. – №2. – С. 70-77

32. Павлютенков Е.М. Формирование мотивов выбора профессии / Е.М. Павлютенков. – Киев, 1980.

33. Пархоменко Е.А. Особенности саморегуляции поведения юных спортсменов в подростковом возрасте / Е.А. Пархоменко // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2013. – №1. – С. 43-46.

34. Панкратов А.Е. Индивидуальный стиль волевой активности и саморегуляции как ресурс успешности спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Ярославский педагогический вестник, 2012. – Т. 2. – №4. – С. 241-246.

35. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.

36. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М. – Воронеж: Изд-во «Ин-т практич.психологии», 1996. – 256 с.

37. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

38. Психическая саморегуляция / Под ред. А. С. Ромена. – Алма-Ата, 2008. – 419 с.

39. Реан А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 288 с.

40. Садым А.М. Формирование когнитивных компонентов саморегуляции поведения / А.М. Садым. – Краснодар, 2009. – 247 с.

41. Синькевич А. А. Взаимосвязь ответственности и саморегуляции поведения в юношеском возрасте / А.А. Синькевич, Е. П. Ивутина [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт», – 2016. – Т. 32. – С. 172–181. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56682.htm>.

42. Степанова Н.В. Мотивы выбора профессии психолога студентов медицинского и педагогического вузов / Н.В. Степанова, Т.С. Семенова // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки, 2016. – №2. – С. 47

43. Тысленко В.В. Мотив выбора профессии студентами, обучающимися по направлению «Психология» / В.В. Тысленко // Молодой ученый, 2018. – №15. – С. 201-204.

44. Ухтомский А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. – СПб.: Питер, 2002. – 234 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова)

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Вопросы:

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1-2 дня для подготовки.
8. чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. не люблю много раздумывать о своём будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Моё отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранить независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо ухудшение результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснить отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случаи усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главного от второстепенного.
42. Не умею и не люблю за раннее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После размышления конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно Не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов

Подсчеты показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Шкала «**Планирование**»:

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36.

Нет 15, 42.

Шкала «**Моделирование**»:

Да 11, 37.

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.

Шкала «**Программирование**»:

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43.

Нет 5, 9, 32.

Шкала «**Оценка результатов**»:

Да 30, 44.

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

Шкала «**Гибкость**»:

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45.

Нет 16, 18, 23.

Шкала «**Самостоятельность**»:

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46.

Нет 34.

Шкала «**Общий уровень саморегуляции**»:

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46.

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

Лист ответов

Фамилия. Имя. Отчество. _____
Пол _____ Возраст _____

	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				

2. Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы).

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность. Ответы могут быть 5 видов:

- «очень сильно повлияло» - 5 баллов;
- «сильно повлияло» - 4 балла;
- «средне повлияло» - 3 балла;
- «слабо повлияло» - 2 балла;
- «никак не повлияло» - 1 балл.

Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

Бланк для ответов

№	Утверждения	оценка
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

Обработка данных

Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии - ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация - это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

Приложение 2

Сводная таблица полученных данных

№ п/п испытуе- мого	Показатели саморегуляции (в баллах)							Мотивы выбора профессии (в баллах)			
	ПЛ	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ	ВИЗМ	ВСЗМ	ВПМ	ВОМ
1	9	8	5	7	3	7	35	24	22	16	15
2	9	6	6	7	4	8	39	22	20	10	9
3	8	7	8	8	6	9	40	23	20	13	8
4	7	7	5	5	6	5	25	30	16	15	13
5	9	2	6	4	3	7	28	25	20	13	15
6	7	4	7	3	7	7	29	23	20	13	14
7	8	8	5	7	9	7	35	24	22	16	15
8	9	6	6	7	3	8	39	22	20	10	9
9	7	7	8	8	5	9	40	23	20	13	8
10	7	7	5	5	6	5	25	30	16	15	13
11	8	2	6	4	3	7	28	25	20	13	15
12	7	4	7	3	4	7	29	23	20	13	14
13	7	7	8	8	3	9	40	23	20	13	8
14	9	7	5	5	6	5	25	30	16	15	13
15	7	2	6	4	3	7	28	25	20	13	15
16	8	8	7	8	7	4	38	20	14	13	9
17	9	4	5	5	6	5	27	20	8	13	16
18	9	2	4	4	5	5	23	23	21	17	22
19	7	4	4	5	3	6	26	20	16	15	10
20	3	6	7	7	7	5	33	19	17	12	10
21	2	4	4	5	3	1	19	20	17	19	18
22	9	6	7	7	4	5	33	19	17	12	11
23	4	5	4	4	3	4	20	19	16	10	13
24	9	8	7	8	4	4	38	20	14	13	9
25	7	4	5	5	6	5	27	20	8	13	16
26	4	2	4	4	5	5	23	23	21	17	22
27	9	4	4	5	6	6	26	20	16	15	10
28	3	6	7	7	7	5	33	19	17	12	10
29	2	4	4	5	3	1	19	20	17	19	18
30	9	6	7	7	7	5	33	19	17	12	11
31	4	5	4	4	3	4	20	19	16	10	13
32	2	1	2	2	4	7	15	5	15	11	9
33	6	9	9	7	7	3	38	20	29	16	15
34	5	2	7	5	6	7	26	15	16	12	11
35	4	4	7	4	3	4	23	20	21	14	15
36	4	7	7	6	4	6	26	18	22	16	18
37	2	1	2	2	4	7	15	5	15	11	9
38	6	9	9	7	7	3	38	20	29	16	15
39	5	2	7	5	6	7	26	15	16	12	11
40	4	4	7	4	3	4	23	20	21	14	15
41	4	7	7	6	4	6	26	18	22	16	18
42	5	2	7	5	6	7	26	15	16	12	11
43	4	4	7	4	3	4	23	20	21	14	15
44	4	7	7	6	4	6	26	18	22	16	18

45	0	4	2	4	3	3	16	22	24	13	12
46	6	6	6	6	6	8	38	16	18	16	14
47	0	4	2	4	3	3	16	22	24	13	12
48	6	6	6	6	6	8	38	16	18	16	14
49	5	5	6	6	8	7	30	13	15	15	12
50	8	7	6	7	7	3	33	21	22	22	14
51	5	5	6	6	8	7	30	13	15	15	12
52	7	7	6	7	7	3	33	21	22	22	14
53	8	7	6	7	7	3	33	21	22	22	14
54	7	7	7	6	7	7	35	9	8	8	9
55	7	7	7	6	7	7	35	9	8	8	9
56	9	5	6	5	9	7	30	5	5	7	5
57	7	1	3	2	9	3	25	16	16	18	15
58	6	5	6	5	9	7	30	5	5	7	5
59	7	1	3	2	5	3	21	16	16	18	15
60	4	4	5	4	8	7	24	15	10	19	11
61	9	4	5	4	7	7	26	15	15	17	11
62	8	4	6	6	9	7	33	18	18	20	14
63	6	5	7	8	9	2	29	14	11	19	9
64	8	4	6	6	7	7	33	18	18	11	14
65	6	5	7	8	9	2	29	15	19	21	9
Ср.зн	6,154	4,985	5,78	5,431	5,55	5,52	28,78	18,78	17,51	14,31	12,71

Примечание: Пл - планирование, М - моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Г – гибкость, С самостоятельность

ВИЗМ - внутренние индивидуально-значимые мотивы, ВСЗМ - внутренние социально-значимые мотивы, ВПМ - внешние положительные мотивы, ВОМ – внешние отрицательные мотивы

Результаты статистической обработки данных

Kruskal-Wallis Test

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Планирование	ВИЗМ		31	35,89
	ВСЗМ		17	14,88
	ВПМ		10	34,55
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Планирова ние
Chi-Square	18,556
df	2
Asymp. Sig.	,000

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Моделирование	ВИЗМ		31	32,85
	ВСЗМ		17	27,85
	ВПМ		10	21,90
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Моделиров ание
Chi-Square	3,537
df	2
Asymp. Sig.	,171

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Программирован ие	ВИЗМ		31	28,35
	ВСЗМ		17	34,06
	ВПМ		10	25,30
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Программи рование
Chi-Square	2,102
df	2
Asymp. Sig.	,350

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Оценивание результатов	ВИЗМ		31	32,26
	ВСЗМ		17	25,76
	ВПМ		10	27,30
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Оценивани е результато в
Chi-Square	1,898
df	2
Asymp. Sig.	,387

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Гибкость	ВИЗМ		31	25,60
	ВСЗМ		17	24,53
	ВПМ		10	50,05
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Гибкость
Chi-Square	18,668
df	2
Asymp. Sig.	,000

Ranks

		Группы	N	Mean Rank
Самостоятельно	ВИЗМ		31	30,63
	ВСЗМ		17	28,50
	ВПМ		10	27,70
	Total		58	

Test Statistics(a,b)

	Самостояте льность
Chi-Square	,325
df	2
Asymp. Sig.	,850

Программа тренинга по коррекции стиля саморегуляции поведения учащихся техникума

Цель: гармонизировать стиль саморегуляции поведения учащихся.

Задачи тренинга:

- научить управлять своими эмоциями и психическим состоянием учащихся техникума;
- отработать навыки программирования и моделирования деятельности (как поставить цель);
- повысить уверенность и осознать собственную ответственность в достижении целей (ответственность и самостоятельность);
- актуализировать представления о своих сильных сторонах и создать условия для целенаправленного сознательного выбора способа действий (ресурс).

Категория участников: учащиеся с акцентуированным профилем стиля поведения.

Рекомендуем провести 8 занятия по 1 часу.

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Занятие 1

Введение. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Осознание проблемы саморегуляции поведения позволяет выбрать уникальный способ принятия решений и выполнения поставленных целей.

Поэтому на сегодняшнем занятии, целью которого является гармонизация стиля поведения, Вы познакомитесь со способами саморегуляции, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе. Также Вы

научитесь программировать и моделировать свою деятельность. Наши занятия помогут Вам осознать собственную ответственность в достижении целей и актуализировать представления о своих сильных сторонах, что позволит создать условия для целенаправленного сознательного выбора способа действий.

1. Тренинговое имя – 20 мин.

Инструкция: "Нам предстоит совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Нам предоставляется прекрасная возможность – выбрать себе имя. Часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все члены группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

2. Правила нашей группы – 5-7 мин.

Инструкция: " Сейчас мы обсудим главные правила, типичные для тренинга:

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу по имени, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть

искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

5. Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

6. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

7. Принцип доброжелательности.

Вопрос: все ли принципы понятны учащимся?

Игры на сплочение коллектива «Верёвочный курс» - 30 мин.

Предлагаем вашему вниманию серию специально разработанных упражнений, которые помогут сдружить детей, научить их чувствовать и понимать каждого. А называется этот курс – веревочным. Главная идея – все вместе, словно связаны одной веревкой. Кроме этого, веревка вам пригодится в некоторых упражнениях. Итак, запаситесь не только веревкой, но и терпением, а главное желанием! Веревочный курс – это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в «Веревочном курсе» ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает

ребятам возможность понять как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. "Веревочный курс – это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главные цели «веревочного курса – командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что **это дает:**

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Необходимо соблюдать все условия выполнения «Веревочного курса». Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.

Упражнения

1. «Узелки». Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

2. «Электрическая цепь». Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную

всеми участниками, которые должны подняться. Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

3. «Биг-мак». Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг»,— другой: «Мак»; один: «Ореховые»,— другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

4. «Сидячий круг». Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Подведение итогов занятия.

Занятие 2

Блок 1. Научиться управлять своими эмоциями, изменять психическое состояние.

Цель: снять внутреннюю напряженность, приобрести навыки работы с агрессией, обидой, гневом и другими негативными эмоциями.

Эмоции – особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений

приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

1. Упражнение «Два барана» – 15 мин.

Цель: Осознать стратегию поведения в конфликте.

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Обсуждение.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх» – 20 мин.

Цель: Снять напряжение, связанное со своим страхом.

Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д. Обсуждение.

3. Упражнение «Плюс и минус» – 20 мин.

Цель: Осознать влияние положительных и отрицательных качеств.

Упражнение лучше выполнять под соответствующую музыку. Ведущий просит участников закрыть глаза, расслабиться и в этом состоянии вспомнить несколько своих положительных качеств, ситуации, в которых они им помогали. Затем просит подумать об отрицательных качествах и ситуациях, в которых они мешали. Ведущий просит участников подумать о ситуациях, в которых отрицательные качества сыграли роль положительных, помогли чем-либо. Обсуждение.

4. «Заземление» – 15 мин. Тренер просит участников вспомнить ситуацию, вызывающую обиду, иные отрицательные эмоции. Представить

эти эмоции как пучок отрицательной энергии (исходящий от человека, конфликтной ситуации), которая входит в них, проходит через них, как через проводник, не причиняя никакого вреда, и вся спокойно уходит в землю. Обсуждение.

Подведение итогов занятия.

Занятие 3

1. «Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев» – 10 мин.

Тренер просит подумать о таком человеке и представить общение с ним. При этом тот человек делает именно то, что больше всего раздражает (не слушает, кричит и. т. д.). Затем представить, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его стал ослабевать. С каждым мгновением человек становится всё меньше, голос всё тише.... Тренер просит участников ощутить, как ослабевают страхи, негативные эмоции, которые он вызывал, сам человек становится менее значительным. Обсуждение.

2. «Мышь и мышеловка» – 15 мин.

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

Обсуждение упражнения.

3. «Сбрось усталость» – 5 мин.

Инструкция: Встаньте, широко расставив ноги, согните их немного в коленях. Согните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите ещё.

Обсуждение упражнения.

4. «Гора с плеч» – 5 мин.

Инструкция: Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбросьте "гору с плеч". Встаньте, широко расставив ноги,

поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5-6 раз, и вам сразу станет легче.

Обсуждение упражнения.

5. «Путешествие на голубую звезду» – 10 мин.

Инструкция: Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы... Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий - вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чисто крылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем,

как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Обсуждение упражнения.

6. «Полет птиц» – 10 мин.

Инструкция: Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Выпрямите спину, расправьте плечи. Закройте глаза.

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох — выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох — выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шею, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все

прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

Обсуждение упражнения.

7. «Передача эмоций» - 15 мин. Участники игры рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций, и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить максимум темперамента. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч переходит в благодушное настроение и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. До тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет. Обсуждение.

8. Упражнение «Безопасное место» - 15 мин.

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Представьте, что там стоите или сидите. Вы можете себя там увидеть? Используя свое воображение оглянитесь вокруг. Что вы заметили? Что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. Из какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и касаетесь к ним. Как вы себя чувствуете? Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше на расстоянии? Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени. Это ваше особое место, и вы можете представить все, то что вам хочется, чтобы там было. Когда там находитесь, вам спокойно и уютно. Представьте, что ваши босые ноги касаются земли. Какая земля на ощущение? Медленно пройдите, наблюдая за окружающей средой. Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь; вы слышите звуки? Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн... Чувствуете ли вы теплые солнечные лучи на вашем лице? Вы чувствуете запахи? Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды? В вашем особом месте вы можете видеть

все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особенном месте. Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь вам и заботиться о вас. Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность - ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами. Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг. Хорошо присмотритесь ко всему. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны. Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Как только откроете глаза, почувствуете себя спокойным и счастливым.

Обсуждение упражнения.

Подведение итогов занятия.

Занятие 4

Блок 2. Повысить уверенность и уровень собственной ответственности в достижении целей.

Для повышения уверенности и собственной ответственности в достижении целей предлагаем следующие упражнения:

1. Упражнение «Подари цветочек» Ответственность. – 15 мин.

Одному из участников игры дают цветок. Владелец цветка может подарить его тому, кому захочет. Все остальные учащиеся стараются получить этот цветок, по очереди обращаясь к хозяину с соответствующей просьбой. Каждый участник игры может произнести только одну просьбу. Владелец выслушивает все просьбы, а потом делает свой выбор и отдает цветок. После того, как цветок обретет нового владельца, проводится

обсуждение. Тот, кто отдал цветок, объясняет свой выбор, говорит, чем именно его тронула, подкупила эта просьба. Если кому-то из детей тоже захочется побывать в роли владельца, то ему можно предложить самому придумать сюжет, аналогичный предыдущему, и еще раз проиграть.

Обсуждение упражнения.

2. Упражнение «Моя ладошка». – 15 мин.

Цель: повышение самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.

Содержание. На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.

Обсуждение.

3. Предлагаем тест – 15 мин.

«Как достичь успеха в жизни?».

1. Я могу настойчиво работать.
2. Я могу научиться анализировать свои действия.
3. Я могу быть хитрым и «вытянуть» деньги у богача.
4. Я могу тщательно выбирать себе друзей.
5. Я могу ничего не делать и ждать удачи.
6. Я могу ходить на занятия и выполнять задания вдумчиво и тщательно.
7. Я могу однажды рискнуть и «обойти закон», чтобы добиться своего.
8. Я могу остановиться и хорошо подумать, прежде чем действовать.
9. Я могу спокойно принять свои неудачи и критику от других людей и научиться исправлять ошибки.
10. Я могу обвинять других людей, если мне не везет.

11. Я могу научиться сам преодолевать свои тревоги или гнев.

12. Я могу улучшить свое плохое настроение с помощью ...

Предлагаем тест, ответы которого очевидны. После заполнения теста, обсуждается каждый пункт, предложенного теста.

4. Упражнение «Кто виноват?» - 15 мин.

Цель: научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения.

Инструкция. Разделитесь на группы. Вспомните детское стихотворение «Жил-был у бабушки серенький козлик...». Обсудите в своей группе, кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Виноват ли сам козлик, что отлучился в дремучий лес? А может, виноват злой Серый Волк, задравший с голодухи несчастное животное? Некоторые уверены, что за ситуацию полностью отвечает та самая бабушка, которая оставила козлика без присмотра... Вы согласны?

Попробуйте выразить свое мнение в виде процентного соотношения. Например, так: волк –35 %, бабушка –15 %, козлик – 50 %. А теперь давайте нарисуем для себя диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором профессии (профиля обучения). Кто отвечает за решение и в каком объеме:

- учителя;
- родители;
- профконсультанты;
- друзья;
- Я.

Нарисуйте диаграмму ответственности при выборе профессии.

Обсуждение упражнения.

5. Игра «Катастрофа на воздушном шаре» - 15 мин.

Игра позволяет повысить осознанность выбора и находить общие групповые решения.

Группа ученых, отправившихся в экспедицию на воздушном шаре, потерпела катастрофу. Воздушный шар был поврежден и падает. Участникам дается 10 минут на принятие решения, в каком порядке они будут избавляться от балласта (груза, находящегося внутри шара). Список состоит из следующих вещей:

1. Посуда (котелки, миски, ложки, кружки) – 12 кг;
2. Ракетница с сигнальными ракетами – 6 кг;
3. Аптечка с медикаментами – 7 кг;
4. Топоры, лопата, ломик – 12 кг;
5. Консервы мясные – 20 кг;
6. Винтовка с запасом патронов – 25 кг;
7. Большая палатка (на 10 мест) – 10 кг;
8. Канистра с питьевой водой – 20 л;
9. Шоколад и конфеты – 15 кг;
10. Баллоны с кислородом – 50 кг;
11. Рыболовные снасти – 1 кг;
12. Транзисторный радиоприемник – 2,5 кг;
13. Лодка резиновая, надувная – 20 кг;
14. Фото и кинокамеры – 25 кг;
15. Секстант (прибор для определения местонахождения по звездам) – 5 кг;
16. Теплая одежда и одеяла – 50 кг;
17. Уникальный зверь для зоопарка – 25 кг;
18. Комплект географических карт – 2 кг;
19. Материалы научных исследований (8 папок) – 6 кг;
20. Соль, сахар – 5 кг.

Обсуждение упражнения.

Подведение итогов занятия.

Занятие 5

Блок 3. Программирование, моделирование деятельности (адекватность оценки внешних обстоятельств и значимых внутренних условий).

1. Упражнение «Планирование своего дня» - 15 мин.

Чтобы быть эффективным в достижении цели, нужно уметь двигаться к ней, каждый день делать один маленький шаг к ее исполнению.

Чтобы легче было запомнить, представьте ваш рабочий день как игру, в которой есть:

- слоны – большие глобальные цели, к которым нужно каждый день делать шаг (съесть бифштекс из слона). Например, если у вас цель – выучить английский, то каждый день нужно учить по 20 слов;

- лягушки – мелкие неприятные дела, которые выполнять необходимо (чистить ботинки, стирать, убирать, выносить мусор и т. п.);

- жесткие встречи – те дела, которые привязаны к определенному времени (учеба);

- гибкие задачи – то, что можно сделать в любое время дня (встреча с другом, кружок);

- лучшее дело дня – то, что было самым важным для вас в этот день;

- подарок себе – благодарность себе за достигнутые цели и реализованные планы.

Каждому участнику предлагается расписать свой рабочий день по предложенному плану.

Обсуждение упражнения.

2. Упражнение «Фильм про мою жизнь» -20 мин.

Инструкция. Напишите сценарий фильма о себе, начиная с детских мечтаний, кем вы хотели быть, когда вырастете, и заканчивая признанием другими людьми моих достижений в выбранной профессии.

3. Упражнение «Социальные роли». - 15 мин.

Цель: развитие умения анализировать различные социальные роли, видеть в каждой из них как положительные, так и отрицательные моменты.

Участники: учащиеся, оптимальное количество – 10-15 чел.

Расположение учащихся: во время проведения тренинга ребята сидят за столом по кругу.

Материал: 15-20 карточек, на каждой из которых написана какая-либо социальная роль: (Мама/ папа, учитель, ребёнок, директор, сестра/брат, ученик, продавец, водитель, подчиненный, сосед, бабушка/дедушка, одноклассник, друг, оппонент, журналист, родственник, судья, дворник)

Ход занятия:

Содержание: учащиеся разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями.

Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

- **Быть хорошо, потому что....**

- **Быть плохо, потому что.....**

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в различных соц. ролях? Почему? Обсуждение.

Подведение итогов занятия.

Занятие 6

Упражнения на развитие навыков саморегуляции принятия решений – цель

Постановка цели и выяснение, какие пути ведут к ней. Существует несколько разных способов достижения одной цели. Участникам предлагается описать три разных способа достижения их целей (например: освоения выбранной профессии).

1. Упражнение «Еще лучше»

Упражнение наглядно показывает важность постановки целей. (5–7 минут).

Вызываем одного добровольца. Просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Отмечаем место, до которого он

дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Можно пригласить сразу нескольких добровольцев. Так упражнение будет ещё нагляднее.

Итоги: Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей? Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения? Обсуждение упражнения.

Оценка результата, прогноз последствий, причина и следствие

2. Игра «Что будет, если...» - 10 мин.

Один из учеников называет ситуацию, а второй предлагает три возможных варианта ее исхода в будущем. Например, человек забыл дома ключ

Обсуждение упражнения.

3. Упражнение «Зеркало». – 10 мин.

Цель: актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли. Какая социальная роль мне близка?

Обсуждение.

4. Упражнение «Сценарии ». - 15 мин

Цель: Упражнение позволяет осознать, что восприятие мира и поведение человека зависит от тех ролей, которые человек принимает.

Инструкция: Кто ваш любимый герой или героиня (Мультфильм, пьеса, рассказ, фильм). Представьте себе, что вы и есть этот персонаж. Расскажите о себе!

Обсуждение.

5. Упражнение «Моя цель». - 15 мин.

Цель: развить умение ставить цели и анализировать условия, которые необходимые для их достижения.

Содержание: предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её должно зависеть в большей степени от вас. После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 2 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения. По окончании спрашиваем ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

Подведение итогов занятия.

Занятие 7

Блок 4. Актуализировать представления о своих сильных сторонах.

1. Упражнение «Мои ресурсы». - 20 мин.

Цель: развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Содержание: Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

Дописать предложение	
-Я горжусь тем, что я	
- Особенно хорошо мне удаётся....	
-У меня хорошо получается.....	
- Своим успехом я считаю....	
- Мне нравится это делать.....	

Обсуждение. Ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

2. Упражнение «Состязание мотивов» – 15 мин.

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция. Ваша задача – выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете для себя профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. Наш список мотивов включает 16 фраз:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.

6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.

7. Легкость поступления на работу.

8. Перспективность работы.

9. Позволяет проявить свои способности.

10. Позволяет общаться с людьми.

11. Обогащает знаниями.

12. Разнообразная по содержанию работа.

13. Романтичность, благородство профессии.

14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.

15. Трудная, сложная профессия.

16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сравним мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места – три своих главных мотива выбора профессии. Посмотрите на свои «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3–4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют вашему набору. Запишите эти профессии для себя. Теперь поделитесь на пары и обсудите свои решения друг с другом. Помогите друг другу увеличить список профессий (или родов деятельности), которые хорошо подходят к мотивам.

Обсуждение упражнения.

3. Упражнение. 10 мин. Необходимо объяснить, что ресурсом являются люди, которые также могут оказывать поддержку. Просим определить 5 человек, которым они доверяют все свои проблемы.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Обсуждение упражнения.

4. Упражнение «Угадай, кто это?». 20 мин.

Цель: развитие эмпатии, наблюдательности.

Содержание: Доброволец выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одно из присутствующих. Водящий возвращается. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие: можно задавать группе только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого пола и т.д.).

Примеры вопросов, которые можно задавать:

- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?
- Есть ли у него увлечения, хобби? Какие?
- К каким школьным предметам он проявляет интерес?
- Смог бы это человек работать учителем (военным и т.д.)?

После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:

- Сложно ли было догадаться, кого загадали?
- Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?
- Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?
- С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

Подведение итогов занятия.

Занятие 8

1. Упражнение «В чем мне повезло» - 15 мин.

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

2. Упражнение «Мы похожи?» - 15 мин.

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

Заключительная часть тренинга. – 25 мин.

Цель: установить обратную связь, провести анализ полученного опыта участниками тренинга.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Сегодня я узнал...» «Мне было сложно...», «Мне было интересно...»

Заключительная речь: Жизненный успех не дается без труда. И только комплексное и равномерное развитие интеллектуального, эмоционально-волевого, ценностно-мотивационного компонентов личности, позволит более глубоко решать проблемы саморегуляции поведения, что и позволит Вам быть конкурентными и успешными.