

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
«Педагогика и психология»

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа

Педагогика и психология воспитания

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**«Формирование опыта самоорганизации у обучающихся
в учреждениях среднего профессионального
образования»**

Студент


(подпись, дата)

Круглова
Валентина Александровна
(фио полностью)

Руководитель
д.филос.н., доцент


(подпись, дата)

Лыгина М.А.
(фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр
к.п.н., доцент


(подпись, дата)

Груздова О.Г.
(фамилия, инициалы)

Рецензент

д.п.н., доцент, заведующий кафедрой
иностраннных языков ФГКВОУ ВО
«Военная академия материально-
технического обеспечения имени
генерала армии А.В. Хрулева»
Министерства обороны Российской
Федерации (филиал, г. Пенза)


(подпись, дата)

Варникова О.В.
(фамилия, инициалы)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 09.06.20 № 13)

Заведующий выпускающей кафедрой


(подпись, дата)

Лыгина М.А.
(фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой 5

(протокол заседания ГЭК от 26.06.2020 № 3)

Секретарь ГЭК


(подпись, дата)

Назарова О.М.
(фамилия, инициалы)

Пенза, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования	7
1.1 Проблема изучения самоорганизации в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Личностные особенности обучающихся учреждений среднего профессионального образования	12
1.3 Виды самоорганизации. Методы эффективной самоорганизации обучающихся	25
Глава 2 Эмпирическое изучение самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования	37
2.1 Организация и проведение исследования. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики	37
2.2 Тренинговая программа, направленная на формирование опыта самоорганизации	57
2.3 Анализ и интерпретация результатов повторной диагностики	61
Заключение	96
Список использованных источников	99
Приложения	103

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования состоит в том, что люди на сегодняшний день должны уметь организовывать себя, свою жизнедеятельность для достижения определенной цели, чтобы оказаться лучше других в век высокой конкуренции. А это значит, что у них должен быть развит на высоком уровне процесс самоорганизации. Ведь самоорганизация – это одно из составляющих личного успеха человека.

Во все времена ценились умные и любящие труд люди, и главным составляющим этих людей был потенциал их самоорганизации. Это совершенно естественно, особенно если говорить о руководителях, поскольку, собираясь организовывать других, руководитель, прежде всего, должен организоваться сам. Он должен показывать пример преуспевающего во всем начальника, он должен быть лидером, авторитетом.

Самоорганизация требует от человека соблюдения самодисциплины, т.е. умения держать себя в руках, управлять своим поведением, умения подчинять свои действия определенным требованиям, принципам.

Цель самоорганизации личности – наилучшим образом использовать собственные возможности, время, сознательно управлять жизненными процессами (уметь самоопределяться), легче преодолевать негативные обстоятельства (кризисные ситуации) как на работе, так и в личной жизни.

Высокий уровень самоорганизации дает личности следующие преимущества: лучшую организацию личного труда, выполнение работы с меньшими затратами, меньшую загруженность работой, меньше спешки и стресса, меньше ошибок при выполнении своих функций, лучшие результаты труда, высокую мотивацию труда, достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.

Проблема исследования заключается в том, что, несмотря на исследования многих авторов, посвященные самоорганизации, до сих пор

остается нерешенным вопрос о формировании опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Цель исследования: изучение самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования для разработки тренинговой программы.

Объект исследования: самоорганизация обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Предмет исследования: процесс формирования самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Гипотеза: формирование опыта самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования возможно в рамках тренинговой программы.

Задачи:

- 1) проанализировать психолого-педагогическую литературу, посвященную изучению проблемы исследования;
- 2) подобрать методологический инструментарий, адекватный поставленной цели;
- 3) провести эмпирическое исследование самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования;
- 4) обработать и интерпретировать полученные результаты;
- 5) сформулировать выводы по теме исследования;
- 6) разработать тренинговую программу.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы ученых, в которых условно можно выделить четыре подхода к определению сущности понятия «самоорганизация»: личностный подход (Т.А. Губайдулина, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Т.А. Егорова, Н.С. Копейна и др.), где самоорганизация трактуется как личностное образование; деятельностный подход (В.Н. Донцов, С.Б. Елканов, В.К. Елманова, Н.В. Кузьмина, Н.И. Мурачковский, А.Г. Сороковой, Я.О. Устинова и др.), представляющий самоорганизацию как процесс, который

состоит из определенных этапов (операций, функций, умений, навыков); интегральный подход (С.С. Амировой, В.Б. Арюткина, Г. Домбровецкой, Н.А. Заенутдиновой, П.М. Керженцева, Л.Т. Охитиной, Н.П. Поповой, О.Н. Птицыной, И.А. Трофимовой и др.), при котором личностные качества субъекта могут повлиять на результат деятельности; технический подход, который изучает и разрабатывает приемы и техники, позволяющие повышать эффективность организации собственной деятельности человека.

Методы и методики исследования: для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, качественный и количественный анализ, тестирование и метод математической статистики и интерпретации данных.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз;
- опросник «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова;
- опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова;
- опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова;
- методы математической статистики: t-критерий Стьюдента.

Процесс проведения исследования охватывал период с сентября 2018 г. по март 2020 г. И включал в себя следующие этапы.

Этапы исследования.

На первом этапе (сентябрь – август 2018-2019г.) был осуществлен теоретический анализ литературы по проблеме исследования, что позволило определить актуальность проблемы, поставить цель, конкретизировать ее в исследовательских задачах, сформулировать гипотезу.

На втором этапе (сентябрь – март 2019-2020 г) осуществлялся подбор методов и методик, соответствующих целям и задачам исследования, проводилась диагностика испытуемых для выявления уровня самоорганизации и стилей саморегуляции поведения.

На третьем (январь – март 2020 г), заключительном, этапе был проведен анализ полученных данных.

Организационная база исследования: исследование было проведено на базе Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж). Испытуемыми были студенты 1 курса (15-17 лет) в количестве 60 человек.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проведенное в работе исследование позволяет расширить представления об опыте формирования самоорганизации студентов в учреждениях среднего профессионального образования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке тренинговой программы по формированию опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования. Также полученные результаты могут быть использованы в работе практических психологов, педагогов, социологов.

Структура магистерской диссертации соответствует логике, содержанию и результатам исследования и состоит из введения, двух глав, тренинговой программы, заключения и списка использованной литературы.

Положения на защиту.

1. Процесс формирования опыта самоорганизации предписывает следующие функциональные компоненты: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция, коррекция.

2. Формирование опыта самоорганизации осуществляется посредством моделирования различных ситуаций в ходе тренинга.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Проблема изучения самоорганизации в психолого-педагогической литературе

Уильям Эшби впервые ввел термин «самоорганизация» в научную литературу в 1947 году. Он дал следующее определение: «самоорганизация – процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов, без внешнего специфического воздействия (изменение внешних условий может также быть стимулирующим воздействием). Результат – появление единицы следующего качественного уровня» [23].

И. Р. Пригожин применил данный термин для раскрытия сущности процессов термодинамики в 50-60-е годы 20 века. Трактовка определения звучит так: самоорганизация – это «процесс, в ходе которого создаётся, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы» [13].

Термин «самоорганизация» в 60-е годы XX века стал использоваться в дисциплинах естественнонаучного цикла и в синергетике – науке, занимающейся изучением самоорганизующихся систем.

Рассматриваемый термин стал употребляться в педагогической науке только в 70-х годах 20 века. К.К. Платонов трактует самоорганизацию как возможность человека, которая связана с организационными навыками.

Н.С. Копейна считает, что самоорганизация – это осознаваемый комплекс мотивационно-личностных качеств, связанных с индивидуальными особенностями человека, которые отражаются в способах и результатах деятельности [6].

Н.В. Кузьмина пишет, что самоорганизация – это упорядочивание личностью своей деятельности и своего времени в процессе труда и отдыха [20].

По М.А. Воробьевой, самоорганизация – это степень зрелости личности, комплекс природных и социально приобретенных качеств, которые отражаются в особенностях интеллекта, мотивов и воли и реализуются в деятельности человека [5].

А.В. Кирилова определяет самоорганизацию как организованную и изменяющуюся структуру личности, которая включает в себя функциональные и личностные свойства и проявляется в осознанном получении новых компетенций [11].

О.Н. Логинова формулирует определение самоорганизации как совокупность приемов и способностей активизации возможностей человека для достижения определенной важной цели, позволяющая личности быть субъектом собственной деятельности [22].

М.М. Ведмедев пишет, что самоорганизация – это возможности человека, которые связаны со способностью организовать себя, проявляющиеся в умении следовать намеченной цели, активном взаимодействии с окружающей действительностью, осознаваемых мотивах, проектировании собственной деятельности, умении действовать самостоятельно, решительности, ответственности, чувстве долга и умении оценивать результаты своих действий [4].

С.Н. Михневич рассматривает самоорганизацию как совокупность персоналистических операций (планирование, организация, контроль, оценка), которые основаны на учебных знаниях, своеобразии организованной деятельности и проявляющихся через саморегулирование, которые позволяют результативно выполнять социокультурное планирование [25].

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович говорят о том, что самоорганизация представляет собой комплекс природных и социально приобретенных качеств, который проявляется в осознаваемых особенностях мотивов, воли, интеллекта

и реализуется в деятельности человека. Эти ученые утверждают, что самоорганизация является показателем зрелости личности. Основной отличительной особенностью самоорганизации на высоком уровне выступает самостоятельное формирование себя как личности. Наиболее важным показателем развития самоорганизации является согласование жизненных поступков человека с его индивидуальными качествами. Если происходит несоответствие, то у человека наблюдается слабый уровень развития самоорганизации, либо вообще ее отсутствие [8].

В.И. Андреев считает, что самоорганизация выражается в умении человека планировать свою жизнь как на ближайший срок, так и на будущее. Это возможность целесообразно распределять свое время, свои силы [2].

Н.П. Попова полагает, что самоорганизация – это умение человека применять собственные умственные и эмоционально-волевые качества для разрешения важных задач в профессиональной деятельности [14].

По мнению Ю.А. Цагарелли, самоорганизация представляет собой создание своей личности на основе уже имеющихся у нее шаблонов поведения и представлений о самом себе [30].

Многие ученые (М.А. Воробьева, М.М. Ведмедев, О.Н. Логинова) выделяют следующие признаки самоорганизации: планирование, рефлексия, мотивация, целеполагание, волевая регуляция и способность организовать себя.

Изучив научную литературу разных авторов по теме самоорганизации, условно можно выделить следующие функциональные компоненты данного процесса: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция, коррекция.

Целеполагание представляет собой осознанное принятие и удержание целей у личности. Развитое целеполагание характеризуется способностью самостоятельно ставить перед собой цели, планировать свою деятельность. В то же время цели обладают рядом особенностей: подробное описание, постоянство и практичность. Низкий уровень целеполагания предполагает

неумение человека самостоятельно выдвигать цели. Он, как правило, не задумывается о своем будущем. Выдвигаемые цели часто меняются, не до конца продуманы и не всегда могут быть осуществлены.

Анализ ситуации представляет собой осознанное и адекватное нахождение и исследование человеком необходимых условий, которые помогут при достижении цели. Умение анализировать ситуацию это – возможность видеть значимые условия достижения целей в настоящем и в дальнейшем. Это способствует определению направления деятельности и его этапов в соответствии с принятыми целями. Неумение отбирать важные условия достижения поставленной цели не дает возможности создать реалистичную программу действий.

Планирование представляет собой способность личности планировать свою деятельность. Высокий уровень планирования заключается в том, что человек может самостоятельно создавать детальные и подробные планы своих действий и поведения для достижения поставленных целей. Эти планы имеют ряд особенностей: определение приоритетов и высокая степень проработанности. Низкий уровень планирования проявляется в том, что человек не может продумывать порядок своих действий, не способен самостоятельно построить план своей деятельности. Такие люди избирают путь проб и ошибок.

Самоконтроль представляет собой управление и анализ личностью собственных действий, психических процессов и состояний. Высокий уровень развития самоконтроля предполагает сосредоточенность человека, развитость параметров оценки достижения конечной и промежуточных целей, адекватность контроля выполняемой деятельности. Низкий уровень развития самоконтроля характеризуется не критичностью человека к своим действиям, недостаточной устойчивостью критериев оценки достижения целей. Такие люди не подмечают своих ошибок и не осознают несоответствие полученных результатов целям деятельности.

Волевая регуляция представляет собой регулирование личностью собственных действий, психических процессов и состояний. Высокий уровень развития волевой регуляции проявляется в том, что человек способен продуманно регулировать свои психические процессы и осуществлять собственные планы. Низкий уровень развития волевой регуляции заключается в том, что человек не может активизировать свои физические и психические ресурсы для прохождения трудностей, которые встречаются на пути к намеченной цели.

Коррекция представляет собой изменение личностью в зависимости от ситуации целей, своего поведения, плана действий, критериев оценки, форм волевой регуляции и самоконтроля, приемов и направленности оценки важных условий. Люди с высоким уровнем коррекции проявляют адаптивность данных процессов, вовремя вносят изменения при обнаружении несоответствия полученных результатов целям деятельности [9].

Перечисленные выше функциональные компоненты являются наиболее существенными для эффективной реализации процесса самоорганизации, потому что находят свое отражение в достаточно большом количестве изученных работ исследователей, занимающихся проблемой самоорганизации.

Дать оценку умению человека реализовывать каждый компонент процесса самоорганизации можно с помощью двух способов.

Первый способ заключается в применении специальных заданий (операциональных тестов), которые выявляют достаточно полные, реальные данные о соответствующих умениях.

Второй способ осуществляется косвенно, используя мнение самого человека об уровне развития у него умений, которые относятся к определенным этапам процесса самоорганизации. Это значит, что личность предоставляет информацию о том, что ей удастся делать чаще, лучше, охотнее, легче, а также чему придает большее значение.

Таким образом, при применении опросников уровень развития соответствующих умений самоорганизации выявляется опосредованно, через

личностные качества, которые влияют на соответствующий этап хода деятельности.

Во втором способе применяются опросные методики. Их достоинство заключается в том, что они просты и понятны в использовании, поэтому пользуются большой популярностью. Недостатком является меньшая достоверность по сравнению с операциональными тестами.

1.2 Личностные особенности обучающихся учреждений среднего профессионального образования

Студенчество – это удивительный период, который запоминается человеку на всю жизнь. Особенность студенчества как жизненного периода сделала данное понятие общеупотребительным для большинства социальных и психических феноменов. Этот промежуток времени одновременно можно считать и романтическим, и рациональным. Романтизм проявляется в нахождении новых друзей «навек» и в нежном чувстве влечения к противоположному полу, а рационализм предполагает освоение будущей профессии, когда потерянное время и возможности могут помешать дальнейшему трудоустройству и карьерному росту. Студенчество занимает значительную ступень в профессиональном становлении личности. Это период овладения профессией, что предполагает значительных умственных и физических затрат [27].

Построение учебного процесса в учреждениях среднего профессионального образования для первокурсников отличается довольно большой тревожностью. В течение первого курса обучения им необходимо изучить программу выпускных классов школы и определенное количество специальных дисциплин. Это достаточно сложно, потому что очень часто в учреждения среднего профессионального образования поступают не самые примерные ученики школ, у которых учебные навыки не всегда сформированы до необходимого уровня. На сегодняшний день среди первокурсников

учреждений среднего профессионального образования существуют студенты с плохой техникой чтения. Их темп выполнения заданий намного ниже, чем у одноклассников, а стремление к учебе проявляется на низком уровне, или вообще отсутствует. На основании бесед со студентами-первокурсниками выявлена полная неприязнь к учебным заданиям, а также безразличное отношение к ним. В то же время некоторые студенты проявляют интерес к изучению специальных дисциплин и демонстрируют высокие показатели обучения по данным дисциплинам. Первостепенная роль при формировании отношения к учебной дисциплине и учебной деятельности принадлежит преподавателю, а именно его способностью заинтересовать других и мастерством преподавания. Большинство первокурсников, избавившихся от неуспешности в школьном обучении, надеются на положительную оценку их личностных качеств и способностей. Поэтому именно от преподавателя в большинстве случаев будет зависеть новое отношение к учебной деятельности в учреждении среднего профессионального образования. Преподавателю обязательно нужно будет обращать внимание на новые интеллектуальные возможности обучающихся, которые связаны с возрастными особенностями и с новыми видами учебной деятельности [1].

Возрастные особенности заключаются в том, что к четырнадцати-пятнадцати годам происходит последнее и основное преобразование растущего индивида: появляется способность оперировать теоретическим мышлением, а также человек избавляется от определенной привязанности к данным в поле восприятия объектам. С позиций отечественных психологов самое важное в развитии мышления подростка – постижение процесса образования понятий, ведущий к высшей форме когнитивной деятельности. Функция образования понятий состоит в основе всех когнитивных преобразований в данном возрастном периоде. Л.С. Выготский отмечал, что «понимание действительности, понимание других и понимание себя – вот что приносит с собой мышление в понятия». Начиная изучать азы любой науки, подросток приобрести умение размышлять теоретически. Учебный материал предполагает

высокий уровень развития когнитивной деятельности и обязательно нацелен на развитие интеллекта.

В связи с данными возрастными особенностями у студента учреждения среднего профессионального образования наблюдаются следующие изменения в развитии мышления:

- приобретает способность оперировать гипотезами в решении когнитивных задач;
- студент пробует рассуждать на основе общих посылок путем выдвижения гипотез и их проверки;
- развивается осознание своих мыслительных операций и управление ими (рефлексивное мышление);
- появляется операция абстрагирования, мышление становится теоретическим;
- появляется критичность как качество мышления; в этом случае возможно появление критиканства – подростки любят акцентировать внимание на ошибках в речи преподавателя, в тексте учебника, высказываться с иронией в адрес взрослых;
- процессы восприятия теперь строятся на анализе, не принимая во внимание эмоции и чувства – это необходимо для правильного понимания моделей, чертежей и схем, для анализа их содержания;
- развивается другое отношение к когнитивным задачам: у подростков проявляется интерес к решению трудных задач, которые требуют рассуждений, сложных логических ходов [6].

Значительные изменения наблюдаются в мнемической деятельности – приобретает установки при запоминании на понимание. В общем эффективность памяти становится лучше: возрастает быстрота запоминания, увеличивается объем долговременной памяти, расширяется объем усваиваемого словесного и образного материала. Обучающиеся осознанно используют приемы осмысленного и опосредованного запоминания,

мнемотехнические приемы. Тем не менее преподавателям необходимо уделить внимание развитию навыка изучения материала с помощью логических приемов, научить выделять ключевые пункты в текстовом материале, опираться на ассоциации, составлять план и т.д.

В общем студенческому возрасту характерен прогресс в развитии теоретических способов мышления. Когнитивная деятельность становится более активной и самостоятельной. Юношам свойственно стремление к использованию обобщений, поиск общих принципов и законов, которые объединяют факты. Тем не менее объем интеллектуальных интересов в большинстве случаев сопровождается разбросанностью, отсутствием системы и метода. Временами юноши могут завышать свою осведомленность и когнитивные возможности, что может привести к потере интереса в обучении школьной программе. В данный период наблюдается теоретическое мышление, способности абстрагировать понятия, выдвижение противоположных друг другу гипотез [28].

Вместе с интересами к учебной деятельности, у подростка динамично развиваются разнообразные хобби, причем они не всегда связаны с учебными интересами.

Студенчество является разнородным периодом в отношении социальных характеристик. У обучающихся младших курсов уровень развития когнитивных и речевых способностей ниже, чем у выпускников. В исследованиях различных ученых прослеживается ряд трудностей социализации первокурсников. В большинстве случаев они связаны с коммуникацией.

Среди них:

- проблема установления доверительного контакта со старшими;
- проблема публичного выступления перед большой аудиторией;
- проблема убеждения собеседника с помощью аргументов [12].

Обучающиеся первого курса склонны выполнять свои действия, опираясь на определенный образец. Эта особенность обязывает преподавателя организовывать лекцию по учебному предмету в соответствии с четкой

структурой, где вся информация опирается на примеры и образцы для более легкого усвоения. Вопреки довольно продолжительному по времени периоду обучения в школе, некоторая часть студентов учреждений среднего профессионального образования не владеют некоторыми навыками учебной работы, например, не умеют выделять главные мысли в прочитанном материале, а также не могут ответить на поставленный вопрос, аргументируя свою позицию. Реальность такова, что большая часть студентов приходит учиться в учреждения среднего профессионального образования с низким уровнем мотивации к учебной деятельности, а также с многочисленными проблемами по школьной программе [19].

С позиции успешности-неуспешности в мотивации студентов, то следует акцентировать внимание на наличии некоторых различий. У одних студентов позитивным побудителем к обучению выступает мотив достижения. Он проявляется как тенденция к успеху, готовность к когнитивным трудностям на пути его достижения. Мотив достижения побуждает к совершенствованию полученных результатов, к освоению современных технологий, занятию научной деятельностью. Данный мотив соотносится у студентов с креативностью и автономностью при принятии решений, что характеризует людей, которые склонны к занятиям научной работой. В личностном плане таким студентам свойственна инициативность, высокая активность, стремление решать труднопреодолимые задачи, включая и жизненные. У других студентов главным мотивом является избегание неудач. Для них характерна тенденция оставаться незаметными. Такие студенты всегда все делают по инструкции, при этом не доверяют себе при принятии решений касательно приемов выполнения учебного задания. Отмечается, что данная категория студентов ощущает многочисленные трудности при разъяснении результатов психологической диагностики, проявляя неготовность принять то или иное решение. Необходимо помнить, что мотивацию можно и нужно формировать, а важными факторами здесь будут являться поддержка и одобрение со стороны окружающих. Профессия психолога считается поддерживающей, и отсюда

следует, что именно от него будет зависеть как сформируется личная мотивация студентов учреждений среднего профессионального образования.

Одним из ведущих мотивов выступает мотив аффилиации, заключающийся в умении устанавливать положительные взаимоотношения с другими людьми. Мотив аффилиации выступает достаточно распространенным для студенческого периода: студенческая жизнь рассматривается главным образом как сотрудничество и взаимопомощь в коллективе. Студент, который пытается изолировать себя от группы, считается странным и непонятым, а также в каком-то смысле он неблагополучен [32].

Вместе с устоявшимися мотивами студенчества стоит обратить внимание и на те, что возникли во времена перестройки. Произошла трансформация в сознании родителей и молодых людей по поводу службы в вооруженных силах, связанная с факторами горячих точек и дедовщины. Это можно трактовать как появление у юношей желания поступать в учреждения среднего профессионального образования только для того, чтобы не забрали в армию, а желания получать знания у них не наблюдается. Из-за этого годы обучения в колледже не доставляли позитивных эмоций. Необходимо заметить, что буквально последние несколько лет в связи с позитивными изменениями в Российской армии, желание юношей избежать службы в армии весьма уменьшилось.

Единый государственный экзамен в школе является одной из главных причин поступления в учреждения среднего профессионального образования. Педагоги школы все чаще советуют родителям поступать в колледж, объясняя это тем, что их ребенок не справится с ЕГЭ. Из этого следует, что обучающийся поступает в учреждение среднего профессионального образования, руководствуясь внешним мотивом избегания неудачи, а не своими предпочтениями. Как показывает практика учреждений среднего профессионального образования, уже в первые месяцы обучения осуществляются переводы студентов-первокурсников на другие специальности, так как у обучающегося наблюдается предрасположенность к иной профессии.

Следовательно, возникает необходимость применения профориентационной диагностики как абитуриентов, так и первокурсников учреждений среднего профессионального образования. Но при этом, важно отметить, что данная диагностика вполне обоснована, потому что выстраивает дальнейшую жизненную траекторию обучающегося, хотя и может быть осуществлена только с помощью дополнительных ресурсов. Необходимо подчеркнуть важность профориентационной работы учреждений среднего профессионального образования со школами. На сегодняшний момент ее пределы могут быть достаточно увеличены, а формы весьма модернизированы с помощью применения информационных технологий. Данное направление, вместе с информационной функцией, должно стать первостепенным [7].

Юность является завершающим этапом первичной социализации. Большинство юношей в этот период получают образование, но еще исполняют и другие различные социальные роли. В данный период появляется чувство своей неповторимости, непохожести на других, но при этом может присутствовать ролевая и личностная неопределенность (при дефицитарном варианте развития). У юношей можно наблюдать ролевой мораторий: социальных ролей становится больше, но они не воспринимаются в полном объеме, и юноши только присматриваются к ним. Общество, другие люди, друзья и знакомые терпимо относятся к данному проявлению. Ошибки, которые совершают юноши, связывают с неопытностью и молодостью.

Данному периоду характерны следующие противоречия: тенденция к воспитанию самого себя сочетается с негативным восприятием требований взрослых на этот счет; чувствительность к моральным суждениям сопровождается внешним безразличием к ним («сам знаю», «сам разберусь»); твердость в важных вопросах чередуется с непринципиальностью в мелочах; сдержанность сочетается с эмоциональностью и противоречивостью [26].

По определению А. В. Мудрика, юноши – люди выросшие, но не взрослые, увлекающиеся, но не увлеченные, информированные, но не компетентные.

Психологические особенности юношества проявляются, с одной стороны, в таких подростковых проблемах как самостоятельность и самосознание себя, а с другой стороны, необходимо выбрать профессиональную траекторию развития. Это обусловлено развитием самосознания, формированием системы взглядов на мир и жизненных ориентиров, включая определение и психосексуальных ориентаций. Юношеское самоопределение – важнейший этап формирования личности. На психическое развитие современного юноши огромное воздействие оказывают культурные и исторические факторы.

В период перестройки наблюдалась низкая рождаемость, что вызвало отдаление от младших: большинство родителей в связи с общественной и финансовой неустойчивостью не осмеливались на второго ребенка. Отсутствие младших братьев и сестер лишает юношу возможности ощущать себя взрослым и ответственным за более слабых, в результате чего можно наблюдать довольно большой промежуток времени такую черту как инфантильность. Набирающая популярность независимость от взрослых обусловлена массовым влиянием средств массовой информации, где с наилучшей стороны представляют не совсем правильные модели поведения. Эта демонстрация завораживает юношей внешней выразительностью и свободой, прививает незначимые ценности, в том числе и в отношениях со старшими. Демонстрируемая независимость отнимает возможность овладения отдельными видами полоролевого и социального поведения, усвоения обычаев и функций общества. Конечно, возрастная сегрегация затронула не всех юношей. В семьях с положительным эмоционально-психологическим климатом у детей воспитывается ответственность и значимые ценности, которые помогают успешной адаптации в обществе.

Продолжительная финансовая зависимость обусловлена долговременным обучением в школе, большой нагрузкой домашними заданиями, которые не позволяют найти время для самостоятельного зарабатывания денег. Кроме того, современная сфера производства предъявляет высокие требования к качеству образования, на получение которого уходит достаточно

продолжительное время. В части получения возможности финансовой независимости юность можно охарактеризовать как период ограничений прав и возможностей (например, юноши могут работать только в обслуживающей сфере в летний период, что не может обеспечить необходимый заработок) [33].

Следующие три фактора – экономическая нестабильность в стране, anomия и воздействие средств массовой информации, которые были порождены произошедшей в стране перестройкой. Если первый фактор необходимо воспринимать как объективную данность, которая коснулась всего населения страны, то anomия как выяснилось стала пагубной особенно для той его части, которая пребывает в том возрасте, когда начинается жизненное самоопределение. Также, в семьях с положительным эмоционально-психологическим климатом сформировать жизненные ориентиры и ценности юноше помогают родители, но в современном обществе у них существует конкуренция со средствами массовой информации в оказании влияния. Большое количество теорий развития человека акцентируют внимание на том, что активному научению помогает гуманная и оказывающая эмоциональную поддержку обстановка. Люди любого возраста учатся более успешно, если они могут воздействовать на происходящее, способны осознавать результаты своих действий и вызывать изменения. К сожалению, события, которые происходят на экране телевизора невозможно изменить. При этом современные юноши и девушки часто выступают в качестве пассивных потребителей средств массовой информации. Вероятно, социум еще не догадывается о губительности подобного влияния, потому что, судя по всему, юноши выстраивают свое поведение в соответствии с примитивными алгоритмами, транслируемые экраном.

Личностное и профессиональное самоопределение – центральное новообразование данного возрастного этапа. Оно обусловлено формированием системы взглядов на мир и жизненных ценностей. В данный возрастной период развиваются интеллектуальные и эмоционально-личностные мировоззренческие предпосылки. Юношескому возрасту свойственно не просто

расширение диапазона знаний, но и огромное увеличение когнитивного кругозора обучающегося, появление у него академических интересов и нужды объединить разнообразие факторов к немногим принципам [24].

Система взглядов на мир в целом у личности предполагает осознание себя элементом, членом социальной общности, выбор своего будущего положения в обществе и приемов его достижения.

Отличительная черта ранней юности – формирование жизненных планов, определение смысла жизни. Планы на дальнейшую жизнь студентов как по содержанию, так и по уровню их зрелости, временной перспективе достаточно разнообразны, это в большей степени зависит от их осведомленности и образованности. Из этого следует, что главной задачей взрослых нужно считать увеличение житейского и научного кругозора юношей, осознание своеобразности и важности различных направлений деятельности человека [10].

Главным психологическим приобретением ранней юности является раскрытие своего духовного мира, проявляющееся в потребности узнавать новое о своей личности. Большинству обучающихся характерно преувеличение своей неповторимости. В данный период формируются временные перспективы на дальнейшую жизнь.

Обучающиеся учреждений среднего профессионального образования являются представителями двух возрастных групп: подростковая и ранняя юность. Их социальная ситуация развития представляет собой потребность в независимости и в утверждении своего личностного достоинства. Обучающийся учреждения среднего профессионального образования старается удовлетворить данную общественно важную нужду и занять приличное положение среди взрослых и сверстников. Таким образом, он непроизвольно должен давать оценку своей деятельности и поведению, анализировать себя, сравнивать с другими и стремиться к самосовершенствованию. Следовательно, самосознание является важным регулятором собственной деятельности в данный возрастной период [1].

Важно помнить, что осознание субъектом самого себя в данном возрасте является важной стадией развития, продолжающая непрерывную индивидуальную траекторию развития самосознания за определенный промежуток времени. Это центральное новообразование возраста. Осознание субъектом самого себя претерпевает серьезные изменения, в данной структуре появляется такой элемент как образ «Я». Между элементами самосознания функционирует определенная связь, с помощью которой одни элементы могут оказывать влияние на другие, а также на все самосознание в целом. Усиливается интерес к своему духовному миру и анализу собственных переживаний, суждений и поступков. В данном возрастном периоде возникает довольно стабильный многокомпонентный образ «Я», который включает «Я»-реальное (есть сейчас), «Я»-динамическое (стараюсь быть), «Я»-идеальное (должен стать), «Я»-фантастическое (мог бы быть). Следует подчеркнуть, что перечисленные компоненты достаточно изменчивы, потому что юноша развивается и самоопределяется. Для гармоничной личности характерно несоответствие идеального и реального «Я». Это говорит об адекватной самооценке юноши. В целом образ «Я» представляет собой устойчивую систему обобщенного представления индивида о себе. Складывающийся образ «Я» формирует уважение к собственной личности.

Наблюдается классификация самоуважения юноши по уровням: высокому свойственно принятие себя, участие личности в преобразовании окружающей действительности, умение самому ставить свои цели, позитивные взаимоотношения с другими людьми; низкий характеризуется неудовлетворенностью самим собой, восприимчивостью к внушению, тревожностью, проблемами в коммуникации, повышенной чувствительностью к критике. Необходимо учитывать, что низкое уважение к собственной личности порождает беспокойство и депрессию.

Уровень осознания субъектом самого себя имеет функциональную связь с интеллектом юноши. Когнитивная деятельность становится стабильной и продуктивной, увеличивается желание рассуждать теоретически.

На условия социализации молодых людей сегодня оказали влияние события, произошедшие в современной России. Во времена перестройки ученые установили ряд факторов, которые влияют на формирование личности, и на состояние психологического и социального благополучия человека. Из этого следует, что данные явления, как и другие, оказали воздействие на людей, которые живут сегодня, в частности на родителей сегодняшних студентов. Поэтому выделяют три варианта развития сознания людей: аномический, диссоциальный и магифренический [24].

По мнению Э. Дюркгейма, аномия – это социальное явление, которое характеризуется нарушением традиционных общественных связей.

Аномия определяет такое состояние общества, при котором отсутствует точное координирование действий людей обществом из-за отсутствия в нем общепринятых норм и ценностей (старые уже не актуальны, а новые еще не сформулировали). В условиях аномии прослеживается безразличие, отстраненность, недоверие людей друг к другу, ослабевает устойчивость института семьи, преобладает полная апатия к деятельности государства. Аномия может повлечь за собой частичную или полную утрату членами общества способности приспосабливаться к условиям социальной среды из-за снижения значимости имеющихся целей и моральных традиций.

Аномический вариант развития юношей и девушек выражается в безучастности, безразличии, отстраненности, социальной обособленности. Молодые люди, не имеющие целей и смысла жизни, все чаще подвергаются стрессовым воздействиям и беспокойствам, которые вызывают склонность к девиантному поведению.

Диссоциальный (агрессивно-деструктивный) вариант заключается в освобождении от ответственности за свои поступки. Данный вариант развития характеризуется эмоциональной нестабильностью, чрезмерной импульсивностью, уменьшением терпимости к иным точкам зрения, сверхценным мышлением и прочим.

Магифренический вариант активизирует формирование магического мышления, которому присущи сверхценные, мистические, иррациональные идеи. При данном варианте развития люди уходят из мира реального в фантастический, где господствуют необъяснимые эмоции и мысли. Таким людям свойственно отсутствие готовности брать на себя ответственность за свои поступки и решения, они перекладывают ее на неких вождей, гуру, а также им характерны чувство постоянной тревоги, присутствие сомнений в своих умениях, восприимчивость к внушению, вера в высшие силы. Магическое мышление обуславливает поведение и образ жизни таких людей. Поэтому некоторые начинают обращаться к помощи экстрасенсов, колдунов, астрологов; другие начинают пристально следить за своим здоровьем, практикуют чудодейственные диеты; третьи начинают безудержно увлекаться эзотерикой; четвертые становятся членами различных псевдорелигиозных сект. У всех этих групп людей наблюдается нарушение процесса активного приспособления к условиям социальной среды [28].

Беседы с сегодняшними обучающимися учреждений среднего профессионального образования, наблюдение за их поведением показывает, что рассмотренные варианты развития сознания имеют место быть.

Рассмотренные варианты развития сознания оказывают влияние на дальнейшую судьбу молодого поколения. Из этого следует, что особое внимание необходимо уделять психолого-педагогической работе по предупреждению данных вариантов развития. Эта работа должна акцентировать внимание на создании необходимых условий, которые будут оказывать воздействие на становление человека в окружающем мире, а также на возможности получения качественного профессионального образования, которое способствует развитию зрелого интеллекта.

Психологам стоит выстраивать свою работу, с одной стороны, обращая внимание на высказывания, увлечения, проведение досуга обучающимися, чтобы избежать развития деструктивного сознания, а с другой стороны,

осуществлять просветительскую функцию, при помощи которой будут развиваться профессиональные мотивы [27].

1.3 Виды самоорганизации. Методы эффективной самоорганизации обучающихся

Многие исследователи выделяют социальную, биологическую и техническую самоорганизацию.

Техническая самоорганизация как процесс основана на программе автоматической смены алгоритма действия при изменении свойств управляемого объекта, цели управления или параметров окружающей среды (например, система самонаведения ракет). Техническая самоорганизация как явление представляет собой набор альтернативных интеллектуальных адаптивных систем, обеспечивающих заданную работоспособность вне зависимости от условий функционирования. Среди них различают самонастраивающиеся, самообучающиеся и самоорганизующиеся системы.

Биологическая самоорганизация как процесс основана на генетической программе сохранения вида, а как явление представляет собой телесное построение объекта. Проявление биологической самоорганизации можно определенным условиям окружающей среды.

Социальная самоорганизация как процесс опирается на программу по улучшению отношений между членами общества, которая включает изменяющиеся со временем приоритеты целей, потребностей, мотивов, установок и ценностей относительно постоянных во времени законов организации. Самоорганизация осуществляется путем непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений, усвоения личностью опыта предшествующих поколений за счет и посредством внутренних душевных факторов, а также путем возможности управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения. Социальная самоорганизация как явление представляет собой реальные

действия личности или группы, виды общения между людьми, умозаключения [21].

Проявление самоорганизации у личности возможно благодаря наличию следующих качеств: активность, смелость, упорство, умение принимать ответственные решения и реализовывать их, умение анализировать собственные поступки и переживания, умение управлять своими эмоциями и поведением, умение владеть собой, предусмотрительность, умение подчинять свои действия определенным требованиям, выдержка, умение предвидеть, решительность, предприимчивость.

Самоорганизация может быть представлена в двух аспектах: как процесс и как явление. Самоорганизация как процесс проявляется в создании, стабилизации или устранении набора действий, которые ведут к формированию стабильных профессиональных и интерпсихических отношений в группе на основе добровольного выбора общепринятых норм и процессов. Самоорганизация как явление заключается в совокупности компонентов, которые служат для осуществления цели или программы. Перечислим эти компоненты: неформальные структуры управления, участники этого процесса, ресурсы и т.д. [17].

Большинство авторов, занимающихся изучением социальной самоорганизации, выдвигают на первый план следующие ее компоненты.

Самовоспитание – это устранение негативных или формирование новых положительных черт индивида или общности благодаря личным возможностям. Оно осуществляется в деятельности по созданию активной жизненной позиции, утверждению собственной личности, введению современных методов. Самовоспитание предполагает самовнушение, самодисциплину, лояльность, самоодобрение, самостимулирование, борьбу с отрицательными эмоциями.

Самообучение – это осознанное желание личности или общности к улучшению или приобретению материала или опыта. Данное понятие основывается на необходимости субъекта в новых сведениях, знаниях и коммуникации, а также на потребности каждого члена общества в

самосовершенствовании. Самообучение реализуется при помощи личного свободного времени и денежных затрат. Оно может быть осуществлено с помощью различных уровней обучения (высшее, среднее и профессиональное образование) на базе государственных или частных учреждений образования, а также в виде самообразования. Самообучение складывается из жизненного опыта личности, а также навыков других людей, которые передают их этой личности.

Самоконтроль – это анализ собственных чувств с результатами выполняемых или выполненных действий. Он может быть применим к личности, группе или общности. Собственные чувства при самоконтроле основываются на ценностных ориентациях, значимых правилах или обычаях, личном мировоззрении. Самоконтроль предоставляет возможность личности, группе или общности дать оценку своим действиям, найти ресурсы для совершенствования деятельности, проверить выполняемую работу на соответствие или несоответствие своему опыту и возможностям. Самоконтроль осуществляется с помощью самоанализа, самоотчета, самооценки, самоисповеди, тестирования самого себя, доверительной беседы, внутреннего голоса. Конечные итоги самоконтроля могут быть представлены в виде завышенных, заниженных или соответствующих результатов формального контроля. Самоконтроль обеспечивает внутреннюю убежденность в соответствии или несоответствии результатам официального контроля [29].

Самоорганизация также подразделяется на личную и коллективную.

Личная самоорганизация осуществляется:

- в составлении плана рабочего дня, рабочей недели и т.д.;
- в построении личной гигиены, полноценного питания и отдыха;
- в оценке собственных эмоций и чувств, обратной связи на окружающую действительность.

Коллективная самоорганизация характерна для общественных отношений. Данное понятие представляет собой реальные действия личности или группы, обращения, прошения и др. Например, создание кассы

взаимопомощи, которая предназначена для людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. В эту кассу члены коллектива добровольно вносят денежные средства для помощи своим коллегам [31].

Социальная самоорганизация – необходимый процесс как в официальных, так и в неофициальных организациях. Но она может быть и персональной, т.е. это организация самого себя. Социальная самоорганизация должна оцениваться самим организатором: это может быть конкретная личность или группа людей. Самоорганизация включает в себя следующие виды эффективности: организационная, экономическая, социальная, технологическая, психологическая, политическая, этическая, экологическая, правовая и т.п. Только экономическая эффективность может быть оценена количественно, а оценка других видов возможна качественно, используя показатель удовлетворенности нужд организатора данного процесса. Эффективность можно оценить с помощью определенной формулы: $\text{Эффективность} = \text{Результаты} / \text{Затраты}$ [18].

Результатами социальной самоорганизации являются повышение авторитета, повышение качества здоровья, получение неофициальных источников информации, усовершенствование организации труда, увеличение уровня заработной платы и т.д.

Организационная эффективность предполагает воплощение нужд личности в организации жизни и безопасности, управлении, стабильности и порядке.

Социальная эффективность заключается в удовлетворении потребностей личности в информации, знаниях, творческом труде, реализации своего потенциал, общении и отдыхе.

Технологическая эффективность реализуется в достижении наилучших показателей в технике безопасности, производительности труда.

Психологическая эффективность предполагает удовлетворение нужд личности в любви, семье, коммуникации и свободном времени.

Правовая эффективность заключается в удовлетворении потребности личности в безопасности, порядке и стабильности.

Экологическая эффективность предполагает воплощение нужд личности в здоровье, в организации достойного уровня жизни в обществе.

Этическая эффективность заключается в удовлетворении потребностей и интересов личности в стабильности, соблюдении нравственных норм поведения окружающими людьми.

Политическая эффективность предполагает воплощение нужд личности в вере, патриотизме, выражении себя [31].

Эффективность социальной самоорганизации обусловлена совокупностью индивидуальных черт личности. Качества, помогающие достигнуть эффективности, это: активность, смелость, упорство, умение принимать ответственные решения и реализовывать их, умение анализировать собственные поступки и переживания, умение управлять своими эмоциями и поведением, умение владеть собой, предусмотрительность, умение подчинять свои действия определенным требованиям, выдержка, умение предвидеть, решительность, предприимчивость. Качества, тормозящие эффективность проявления социальной самоорганизации, это: скромность, рассеянность, безучастность, отсутствие положительной цели в жизни, низкий уровень образования и воспитания [18].

Когда человек ставит перед собой цель и намечает определенный план действий, ему необходимо сделать верный шаг – наконец начать действовать. Иногда это сделать довольно легко, а иногда нужно приложить немало усилий, чтобы себя заставить. В этом как раз помогает такое качество как самоорганизация. Самоорганизация – это умение организовать себя: на выполнение какой-либо деятельности, на исполнение обязательств перед самим собой и другими людьми, на реализацию намеченных планов.

Без такого качества как самоорганизация мы не сможем осуществить наши желания и мечты. Ведь, чтобы воплотить их в жизнь, необходимо приложить немало сил, возможностей и терпения.

Цель человека может быть представлена в форме намерения, но в ней возможно отсутствие мотивации к выполнению. Намерение должно осознаваться личностью, но без развитой воли его невозможно воплотить в реальность. Например, юноша поставил перед собой цель – бегать и делать зарядку по утрам во время отпуска, но если он каждый раз посещает ночные дискотеки, то намерение в данном случае не реализуется. В данном случае может помочь самоорганизация.

В достижении поставленных целей может помочь не только самоорганизация: одним помогают их волевые качества, другим внутренняя мотивация: активное побуждение самого себя к реализации намеченных целей. Человеку свойственно постоянно принимать какие-то решения, которые потом необходимо выполнять. В этом может помочь следующий способ: нужно сомневаться пока еще думаешь какое принять решение, но, когда решение уже принято, нужно исключить все возникающие сомнения [21].

Воля и умение преодолевать себя, свою лень и свои страхи помогают в самостоятельной организации себя. Каждому человеку необходимо развивать волю, но это не всегда удастся, поэтому можно воспользоваться другими рациональными способами. Одним из таких способов является практическая самоорганизация. Практичная самоорганизация – это выстраивание своей жизни таким образом, что все события происходят легко и естественно.

Например, стены в нашей квартире: грубо говоря, именно они строят траекторию нашего движения, когда мы перемещаемся из одной комнаты в другую. Но при этом нельзя сказать, что они принуждают нас идти определенным маршрутом. Они просто стоят так, как они стоят, а мы идем тем маршрутом, который выстроили стены. Это и можно назвать организацией жизни.

Н.И. Козлов в своей книге представил несколько эффективных методов самоорганизации: интенсив как образ жизни, формирование привычек, тайм-менеджмент, научить себя соблюдать порядок, учить других людей. Рассмотрим их подробнее.

Интенсив как образ жизни. Если вы решили сегодня убраться в квартире, то необходимо четко распределить время на выполнение каждого действия: только 15 минут, чтобы разобрать шкаф, 15 минут, чтобы привести в порядок стол, 15 минут, чтобы протереть пыль и пропылесосить пол, а затем – подлинная радость и абсолютная свобода действий!

Формирование привычек. У каждого человека имеется большое количество различных привычек, а ведь привычка является результатом многократного повторения. Она обычно развивается в течение 21 дня, и выполнение какого-то действия становится для нас простым и обыденным. А ведь раньше нам это стоило немалых усилий. Например, вы решили начать обливаться холодной водой: даже если вы начали летом и вам понравилось, сначала нужны усилия, чтобы заставить себя это делать. Через три недели это становится привычкой, естественным действием, а к сороковому дню эта привычка перерастает в потребность: если не облились сегодня, то вам уже некомфортно. Как будто чего-то не хватает. Вывод: когда начинаешь что-то новое не нужно бросать это через неделю, потому что таким образом у вас ничего не получится. Если прививать себе что-то новое немного больше времени, оно вдруг кажется обыденным и в порядке вещей.

Тайм-менеджмент: план и распорядок дел. Чтобы ваш день прошел легко и удачно, необходимо с самого утра составить список будущих дел, проранжировать их в порядке значимости, обозначить определенное время для каждого дела. Очень важное условие – все записать в блокнот. Как говорится, что написано пером, не вырубишь топором. Пока какой-то план действий существует только в вашем воображении, он не будет реализован. Нужно записывать свои планы, только тогда они смогут превратиться в цели. Также можно фиксировать свои успехи и результаты, конспектировать в блокноте выполненное и достигнутое – это будет являться эффективным побуждением к действию.

В 1953 году учеными было проведено исследование, где в качестве испытуемых были выпускники Йельского университета. Студентам задавали

вопрос: есть ли у них четкие планы на будущее. Лишь у 3% респондентов планы на будущее были представлены в виде записей целей, задач и планов действий. В 1973 году, спустя 20 лет, именно эти 3% бывших выпускников стали более успешными и счастливыми по сравнению с остальными. Еще один факт: именно эти 3% людей были более успешны в финансовом плане, чем остальные 97% вместе взятые.

Один из наиболее действенных способов научить себя соблюдать порядок – это начать прививать привычку соблюдать порядок кого-то из родных или друзей.

Учить других людей. Принято считать, что организовать себя становится намного легче, если ваше окружение складывается из организованных людей. Поэтому, лучше организованы те люди, у которых на работе сложился качественный коллектив, т.е. люди занимаются реальным делом, а не целый день пьют чай и рассказывают интересные и смешные истории. Негативное окружение отвлекает и разлагает, а разумное окружение собирает и организует. Поэтому, стоит задуматься какие у вас здесь представляются возможности [15].

Перечисленные выше методы могут не сразу помочь при развитии самоорганизации. К сожалению, эффективный процесс самоорганизации доступен только тем людям, которые потратили ресурсы и время, чтобы заранее приучиться себя к данному процессу. Самоорганизация – это новые умения в жизни, а к ним себя необходимо приучать.

В общем виде основы самоорганизации личности можно свести к следующим правилам:

- необходимо научиться правильно определять свое предназначение (чему стоит посвятить свою жизнь);
- определите жизненно важные цели;
- выделите долгосрочные и краткосрочные планы (цели);
- планируйте рабочее время (заведите ежедневник и вносите в него постоянно все планируемые, намечающиеся, необходимые мероприятия);

- планируйте отдых (работа всегда должна чередоваться с полноценным отдыхом). Вымотанный, изношенный организм не принесет достаточной пользы. Кроме того, он более подвержен заболеваемости;
- изучите собственные биоритмы (биологические часы) – фазы активности, утомляемости, сна, бодрствования. Распределите свое время, деятельность, отдых в соответствии с этими периодами. Ведь это логично;
- извлекайте уроки из промашек (это отличное подспорье для работы над ошибками);
- для любого дела находите внутренние мотивы, так оно станет более продуктивным;
- верьте в себя, свои возможности, собственную ценность и значимость;
- ищите единомышленников – для многих людей требуется психологическая поддержка, моральная помощь, «коллективный разум» в решении проблем [18].

Таким образом, проанализировав научную литературу по теме исследования, мы пришли к выводу, что отечественные психологи давали большое количество определений понятия «самоорганизация». Одни исследователи рассматривают самоорганизацию как процесс, а другие – как совокупность уже имеющихся качеств и свойств личности.

Многие ученые (М.А. Воробьева, М.М. Ведмедев, О.Н. Логинова) выделяют следующие признаки самоорганизации: планирование, рефлексия, мотивация, целеполагание, волевая регуляция и способность организовать себя.

Проявление самоорганизации у личности возможно благодаря наличию следующих качеств: активность, смелость, упорство, умение принимать ответственные решения и реализовывать их, умение анализировать собственные поступки и переживания, умение управлять своими эмоциями и поведением, умение владеть собой, предусмотрительность, умение подчинять

свои действия определенным требованиям, выдержка, умение предвидеть, решительность, предприимчивость.

Изучив научную литературу разных авторов по теме самоорганизации, условно можно выделить следующие функциональные компоненты данного процесса: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция, коррекция.

Дать оценку умению человека реализовывать каждый компонент процесса самоорганизации можно с помощью двух способов.

Первый способ заключается в применении специальных заданий (операциональных тестов), которые выявляют достаточно полные, реальные данные о соответствующих умениях.

Второй способ осуществляется косвенно, используя мнение самого человека об уровне развития у него умений, которые относятся к определенным этапам процесса самоорганизации. Это значит, что личность предоставляет информацию о том, что ей удастся делать чаще, лучше, охотнее, легче, а также чему придает большее значение.

Многие исследователи выделяют социальную, биологическую и техническую самоорганизацию.

Большинство авторов, занимающихся изучением социальной самоорганизации, выдвигают на первый план следующие ее компоненты: самовоспитание, самообучение и самоконтроль.

Самоорганизация также подразделяется на личную и коллективную.

Эффективность социальной самоорганизации обусловлена совокупностью индивидуальных черт личности. Качества, помогающие достигнуть эффективности, это: активность, смелость, упорство, умение принимать ответственные решения и реализовывать их, умение анализировать собственные поступки и переживания, умение управлять своими эмоциями и поведением, умение владеть собой, предусмотрительность, умение подчинять свои действия определенным требованиям, выдержка, умение предвидеть, решительность, предприимчивость. Качества, тормозящие эффективность

проявления социальной самоорганизации, это: скромность, рассеянность, безучастность, отсутствие положительной цели в жизни, низкий уровень образования и воспитания.

Результатами социальной самоорганизации являются повышение авторитета, повышение качества здоровья, получение неофициальных источников информации, усовершенствование организации труда, увеличение уровня заработной платы и т.д.

Н.И. Козлов в своей книге представил несколько эффективных методов самоорганизации: интенсив как образ жизни, формирование привычек, тайм-менеджмент, научить себя соблюдать порядок, учить других людей.

В данном исследовании в качестве испытуемых выступают студенты 1 курса в возрасте 15-17 лет. Рассмотрим их особенности подробнее.

Психологические особенности студентов учреждений среднего профессионального образования заключаются в следующем:

- продолжает формироваться самосознание: осознание личностью самой себя во всем многообразии индивидуальных ее особенностей, осознание своей сущности и места в системе многочисленных общественных связей;
- появляется возможность усвоения человеком опыта предшествующих поколений за счет и посредством внутренних душевных факторов, а также стремление к идеалу;
- возрастает волевая регуляция;
- ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная деятельность;
- основным мотивом познавательной деятельности выступает приобретение профессии;
- возрастает концентрация внимания, объем памяти, появляется умение выстраивать учебный материал в соответствии с законами логики, продолжает формироваться абстрактно-логическое мышление;

- появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах;
- формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии – увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений;
- появляется стремление к утверждению собственной значимости, автономии, неординарность;
- появляется подростковый негативизм: пренебрежение к советам взрослых, стремление видеть во всем недостатки, проявление недоверия;
- возникает сухой рационализм, практицизм;
- отсутствует подлинное умение принимать ответственные решения и реализовывать их, наблюдается подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;
- завершается половое созревание: формируется отношение к зарождающимся сексуальным желаниям;
- возникает первое чувство любви, дружбы;
- происходит существенная перестройка эмоциональной сферы.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 Организация и проведение исследования. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики

Исследование проведено на базе Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж). Испытуемыми были студенты 1 курса в возрасте от 15 до 17 лет в количестве 60 человек, среди них: 35 юношей и 25 девушек.

Целью исследования стало изучение самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования для разработки тренинговой программы по формированию самоорганизации. В данном исследовании выдвинуто предположение о том, что формирование опыта самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования возможно в рамках тренинговой программы.

Исследование включало в себя несколько этапов, которые охватывали период с сентября 2018 г. по март 2020 г.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики.

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз. Данный опросник был создан в 1988 году в ИП РАН в лаборатории психологии саморегуляции под руководством В.И. Моросановой, затем прошел ряд модификаций. Данная методика предназначена для выявления уровня саморегуляции личности. Она состоит из 46 утверждений, на которые испытуемому необходимо ответить «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно». Утверждения опросника выстроены на основе обыденных обстоятельств из жизни и не связаны с уровнем образования личности. Методика выстроена таким образом, что

некоторые утверждения встречаются сразу в двух шкалах. Это имеет отношение к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество. Обработка результатов методики производится в соответствии с ключом, где положительные ответы учитываются как «да», а отрицательные - как «нет» по следующим шкалам: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции. Затем осуществляется интерпретация каждой шкалы, которая имеет свою градацию: шкала планирование – 0-3 балла – низкие показатели, 4-6 баллов – средние показатели, 7-9 баллов – высокие показатели; шкала моделирование – 0-3 балла – низкие показатели, 4-6 баллов – средние показатели, 7-9 баллов – высокие показатели; шкала программирование – 0-4 балла – низкие показатели, 5-7 баллов – средние показатели, 8-9 баллов – высокие показатели; шкала оценивание результатов – 0-3 балла – низкие показатели, 4-6 баллов – средние показатели, 7-9 баллов – высокие показатели; шкала гибкость – 0-4 балла – низкие показатели, 5-7 баллов – средние показатели, 8-9 баллов – высокие показатели; шкала самостоятельность – 0-3 балла – низкие показатели, 4-6 баллов – средние показатели, 7-9 баллов – высокие показатели; общий уровень саморегуляции – от 0 до 23 баллов – низкие показатели, от 24 до 32 баллов – средние показатели, от 33 до 46 баллов – высокие показатели.

2. Опросник «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова. Главное назначение – это изучение способности к самоуправлению. Данная методика содержит 48 вопросов, на которые необходимо ответить «да» или «нет». Для данного опросника созданы специальные бланки, куда испытуемый вносит ответы да или нет. В этих бланках вопросы выстроены в соответствии с ключом, для того чтобы удобнее было обрабатывать результаты обследуемых. Данный опросник включает в себя следующие шкалы: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерий оценки качества, принятие решения, самоконтроль, коррекция, общая способность

самоуправления. Все утверждения методики делятся на две части в соответствии с ключом: положительную (верхняя часть бланка) и отрицательную (нижняя часть бланка). В верхней части бланка за каждый положительный ответ к суммарному результату по шкале и общему результату по ССУ прибавляется 1 балл. В нижней части бланка за каждый отрицательный ответ начисляется 1 балл. В ключе номера утверждений расположены в строчку для удобства подсчитывания баллов по каждой шкале и общего результата по ССУ. Затем суммарный результат сравнивается с психодиагностической шкалой, учитывая половую принадлежность испытуемого. Интерпретация результатов проводится по следующим показателям: 0-1 балл – низкий уровень, 2 балла – уровень ниже среднего, 3-4 балла – средний уровень, 5 баллов – уровень выше среднего, 6 баллов – высокий уровень. А шкала общая способность самоуправления имеет следующие градации:

– для мужчин:

- 1) от 0 до 13 баллов – низкий уровень;
- 2) от 14 до 22 баллов – уровень ниже среднего;
- 3) от 23 до 31 балла – средний уровень;
- 4) от 32 до 40 баллов – уровень выше среднего;
- 5) от 41 балла и выше – высокий уровень;

– для женщин:

- 1) от 0 до 11 баллов – низкий уровень;
- 2) от 12 до 21 балла – уровень ниже среднего;
- 3) от 22 до 30 баллов – средний уровень;
- 4) от 31 до 39 баллов – уровень выше среднего;
- 5) от 40 баллов и выше – высокий уровень.

3. Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова. Данная методика предназначена для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности. Опросник включает в себя 25 утверждений, на которые нужно ответить при помощи определенной шкалы:

1-полностью согласен, 2-в основном не согласен, 3-отчасти не согласен, 4-затрудняюсь ответить, 5-отчасти согласен, 6-в основном согласен, 7-полностью согласен. Обработка результатов производится в соответствии с ключом, но по пунктам 1, 5, 10, 15, 21, 23 осуществляется обратный счет, т.е. если испытуемый поставил 1 балл, то ему приписывается 7, если 2 балла, то 6 и т.д. Затем подсчитывается количество баллов по каждой шкале: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация, ориентация на настоящее, общий показатель. Интерпретация результатов осуществляется по следующей градации:

– для мужчин:

1) шкала планомерность: 0-14-низкие баллы, 15-24-средние баллы, 25 и выше-высокие баллы;

2) шкала целеустремленность: 0-27-низкие баллы, 28-38-средние баллы, 39 и выше-высокие баллы;

3) шкала настойчивость: 0-13-низкие баллы, 14-25-средние баллы, 26 и выше-высокие баллы;

4) шкала фиксация: 0-13-низкие баллы, 14-23-средние баллы, 24 и выше-высокие баллы;

5) шкала самоорганизация: 0-3-низкие баллы, 4-14-средние баллы, 15 и выше-высокие баллы;

6) шкала ориентация на настоящее: 0-5-низкие баллы, 6-10-средние баллы, 11 и выше-высокие баллы;

7) шкала общий показатель: 0-93-низкие баллы, 94-124-средние баллы, 125 и выше-высокий показатель;

– для женщин:

1) шкала планомерность: 0-11-низкие баллы, 12-23-средние баллы, 24 и выше-высокие баллы;

2) шкала целеустремленность: 0-24-низкие баллы, 25-40-средние баллы, 41 и выше-высокие баллы;

3) шкала настойчивость: 0-14-низкие баллы, 15-28-средние баллы, 29 и выше-высокие баллы;

4) шкала фиксация: 0-12-низкие баллы, 13-23-средние баллы, 24 и выше-высокие баллы;

5) шкала самоорганизация: 0-4-низкие баллы, 5-13-средние баллы, 14 и выше-высокие баллы;

6) шкала ориентация на настоящее: 0-4-низкие баллы, 5-11-средние баллы, 12 и выше-высокие баллы;

7) шкала общий показатель: 0-88-низкие баллы, 89-127-средние баллы, 128 и выше-высокий показатель.

4. Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова. Методика предназначена для диагностики индивидуальных особенностей самоорганизации. Опросник включает в себя 39 утверждений, на которые нужно ответить при помощи определенной шкалы: -3 – не согласен полностью, -2 – не согласен частично, -1 – скорее не согласен, чем согласен, +1 – скорее согласен, чем не согласен, +2 – согласен частично, +3 – согласен полностью. Обработка результатов методики производится в соответствии с ключом по следующим шкалам: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, уровень самоорганизации.

При анализе эмпирических данных для подсчета достоверности результатов был использован метод математической статистики – критерий Стьюдента, направленный на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые должны быть распределены по нормальному закону. Одним из преимуществ данного критерия является широта применения. Критерий Стьюдента может быть использован для сопоставления средних значений у независимых и зависимых выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

Таким образом, в данном параграфе было представлено описание и теоретическое обоснование диагностических методик, использованных в

настоящем исследовании. Было также представлено описание критерия математической статистики, посредством которого устанавливалась достоверность результатов произведенных расчетов.

В ходе проведенного исследования были получены следующие значения испытуемых по каждой из методик, которые представлены ниже.

По результатам опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз были получены следующие значения (Приложение А): по шкале «Планирование» были получены следующие результаты: 15% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые умеют планировать свою деятельность, их планы отличаются практичностью, разработанностью, упорядоченностью и постоянством; у 35% студентов выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени; 50% студентов набрали низкие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые не умеют следовать четкому плану действий, их цели часто меняются и поэтому редко могут быть осуществлены. Такие обследуемые не строят дальнейших планов на будущее, ставят цели в зависимости от ситуации.

По шкале «Моделирование» получены следующие данные: 10% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые могут определять необходимые условия достижения целей в настоящий момент и на дальнейшую перспективу, что отражается в соответствии полученных результатов намеченным целям; у 40% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не способны видеть значимые условия достижения целей. Таким обследуемым трудно ставить перед собой конкретную цель и программу действий, что влечет за собой отсутствие успеха.

По шкале «Программирование» получены следующие результаты: 5% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые склонны взвешенно выбирать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, детально разрабатывать программы. Они подготавливаются самостоятельно, могут быть изменены при появлении новых обстоятельств и довольно стабильны. При несоответствии полученных результатов целям осуществляется коррекция программы действий, чтобы достичь необходимый результат; у 45% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключиться на более важную деятельность; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не умеют поэтапно продумывать свои действия. Такие обследуемые склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, не могут разработать программу действий без посторонней помощи, часто обнаруживают несоответствие полученных результатов целям деятельности, но не пытаются внести корректировки в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

По шкале «Оценивание результатов» получены следующие данные: 13,4% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют адекватную самооценку, развитость субъективных критериев оценки результатов. Обследуемые понимают причины несоответствия полученных результатов целям деятельности, легко приспосабливаются к меняющимся условиям; у 36,6% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны оценить полученные результаты деятельности, но не всегда могут отыскать причины неудач; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не видят своих ошибок. Субъективные критерии успешности не всегда стабильны, что приводит к результатам низкого качества при большом объеме работы или к появлению внешних препятствий.

По шкале «Гибкость» получены следующие результаты: 1,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые легко могут изменить план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств. Если полученные результаты не соответствуют намеченной цели, то они производят корректировки. Гибкость регуляторики помогает быстро ориентироваться в изменяющихся условиях и успешно воплощать поставленную задачу в ситуации риска; 48,3% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые не всегда могут поменять план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств, особенно в ситуации риска; у 50% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые трудно приспосабливаются к новым условиям. Они не могут построить план и программу действий, выявить несоответствие полученных результатов целям деятельности и внести корректировки. Все это приводит к ситуации неуспешности.

По шкале «Самостоятельность» получены следующие данные: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые сами планируют свою деятельность и поведение, сами ставят перед собой цель, проверяют ход ее выполнения, оценивают полученные результаты деятельности; у 43,3% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые выполняют поставленные цели, но при этом не всегда могут проанализировать конечный результат; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не могут составить план и программу действий без посторонней помощи, а также часто и некритично следуют чужим советам.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» получены следующие результаты: у 11,7% студентов выявлены высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые осознанно выдвигают и достигают целей, быстро ориентируются в меняющихся условиях. При большом желании достичь цели они могут создавать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей,

препятствующих достижению цели. От уровня осознанной регуляции зависит как обследуемые ощущают себя в новых условиях, каких результатов достигнут в привычных видах деятельности; 38,3% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые склонны к осознанному планированию своей деятельности, но они не всегда могут компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности; у 50% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые подходят к планированию и программированию своей деятельности неосознанно, на них огромное влияние оказывают мнения окружающих людей. Такие обследуемые не способны компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности (таблица 1).

Таблица 1 – Степень выраженности компонентов саморегуляции у студентов Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж), %

Компоненты саморегуляции (шкалы)	Значения	Степень выраженности в %
Планирование	высокие	15,0
	средние	35,0
	низкие	50,0
Моделирование	высокие	10,0
	средние	40,0
	низкие	50,0
Программирование	высокие	5,0
	средние	45,0
	низкие	50,0
Оценивание результатов	высокие	13,4
	средние	36,6
	низкие	50,0
Гибкость	высокие	1,7
	средние	48,3
	низкие	50,0
Самостоятельность	высокие	6,7
	средние	43,3
	низкие	50,0
Общий уровень саморегуляции	высокие	11,7
	средние	38,3
	низкие	50,0

По результатам опросника «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова были получены следующие данные (Приложение А). По шкале «Анализ противоречий» были получены следующие результаты: у 13,4% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность к формированию субъективной модели ситуации; у 36,6% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне ниже среднего; у 25% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели ситуации; у 18,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне выше среднего; у 6,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели ситуации.

По шкале «Прогнозирование» получены следующие данные: у 10% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые не умеют строить прогноз, опирающийся на оценку прошлого и настоящего; у 40% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на уровне ниже среднего; у 18,3% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего; у 23,4% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на уровне выше среднего; у 8,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего.

По шкале «Целеполагание» получены следующие результаты: у 6,7% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность к формированию субъективной модели желаемого и должного; у 43,3% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне ниже среднего; у 26,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели желаемого и должного; у 20% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне выше среднего; у 3,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели желаемого и должного.

По шкале «Планирование» получены следующие данные: у 8,4% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать; у 41,6% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне ниже среднего; у 16,6% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать; у 28,4% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне выше среднего; у 5% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать.

По шкале «Критерий оценки качества» получены следующие результаты: у 16,6% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана; у 33,4% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне ниже среднего; у 30% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана; у 18,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне выше среднего; у 1,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана.

По шкале «Принятие решения» получены следующие данные: у 18,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность к переходу от плана к действиям; у 31,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к переходу от плана к действиям находится на уровне ниже среднего; у 15% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к переходу от плана к действиям; у 25% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к переходу от плана к действиям находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к переходу от плана к действиям.

По шкале «Самоконтроль» были получены следующие результаты: у 21,6% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность контролировать выполнение плана в

реальном общении, поведении, деятельности; у 28,4% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне ниже среднего; у 38,3% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности; у 11,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне выше среднего; высоких показателей не было выявлено.

По шкале «Коррекция» получены следующие данные: у 15% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления; у 35% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления находится на уровне ниже среднего; у 31,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления; у 8,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления.

По шкале «Общая способность самоуправления» получены следующие результаты: у 18,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на низком уровне; у 31,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых система самоуправления развита на уровне

ниже среднего; у 16,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на среднем уровне; у 25% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых система самоуправления развита на уровне выше среднего; у 8,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на высоком уровне (рисунок 1).

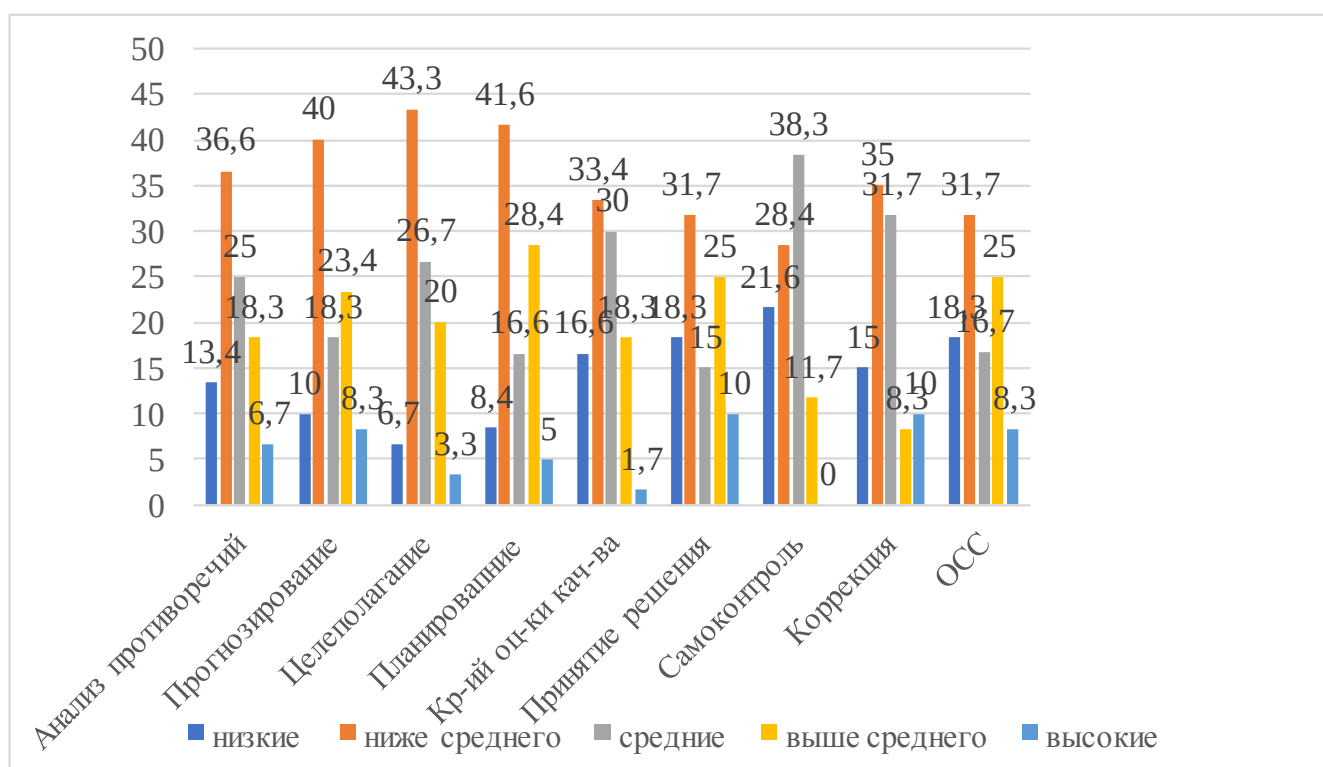


Рисунок 1 – Степень выраженности этапов самоуправления у студентов Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж), %

По результатам опросника самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова были получены следующие значения (Приложение А). По шкале «Планомерность» были получены следующие результаты: 20% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма организованы, склонны поэтапно осуществлять намеченные цели, способны реализовать стратегический план действий; у 30% студентов

выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени; 50% студентов набрали низкие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемым тяжело планировать свою деятельность и следовать четкому плану.

По шкале «Целеустремленность» получены следующие данные: 16,6% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма настойчивы, всегда достигают поставленных перед собой целей; у 33,4% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не способны выдвигать определенных целей. Таким обследуемым не характерно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

По шкале «Настойчивость» получены следующие результаты: 10% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые при помощи волевых усилий способны контролировать свое поведение и завершить начатое дело до конца; у 40% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключиться на более важную деятельность; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые испытывают трудности при доведении начатого дела до конца, они постоянно отвлекаются на посторонние дела.

По шкале «Фиксация» получены следующие данные: 5% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые всегда исполняют возложенные на них поручения, никогда не бросают начатое дело, пока не доведут его до логического завершения. Но при этом они могут быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений; у 45% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые весьма гибки в планировании своей деятельности и в

построении отношений, стараются выполнять все поручения; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые легко переключаются на новые виды деятельности и отношения, но при этом у окружающих может сложиться впечатление, что они не всегда выполняют поручения.

По шкале «Самоорганизация» получены следующие результаты: 21,6% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокий уровень самоорганизации, склонны при планировании использовать дополнительные средства (ежедневник, бюджетирование времени); 28,4% студентов набрали средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые привыкли планировать свое время с помощью дополнительных средств (ежедневник, бюджетирование времени), а также используя свою врожденную собранность; у 50% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не используют дополнительные средства при планировании своей деятельности, что отрицательно влияет на их уровень самоорганизации.

По шкале «Ориентация на настоящее» получены следующие данные: 13,4% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны заострять внимание на том, что происходит с ними в настоящий момент времени, это для них имеет большую значимость; у 36,6% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, учитывая происходящее с ними в настоящий момент времени; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые склонны ценить свое психологическое прошлое или будущее по сравнению с настоящим.

По шкале «Общий показатель» получены следующие результаты: у 18,3% студентов выявлены высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемым характерно выдвигать цели, планировать свою деятельность, иногда применяя дополнительные средства, а также обязательно достигать цели с помощью волевых усилий и упорства. Они бывают весьма организованны и

недостаточно гибки в некоторых видах деятельности. Однако, испытуемые способны свою деятельность подчинить определенной структуре; 31,7% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые могут достаточно упорядоченно организовать свою жизнь, не забывая о спонтанности и гибкости, умеют ценить все составляющие своего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни; у 50% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не склонны подчинять свою деятельность определенной структуре, они отдают предпочтение спонтанности. Такие обследуемые не умеют планировать свою деятельность на каждый день и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет им достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности (рисунок 2).

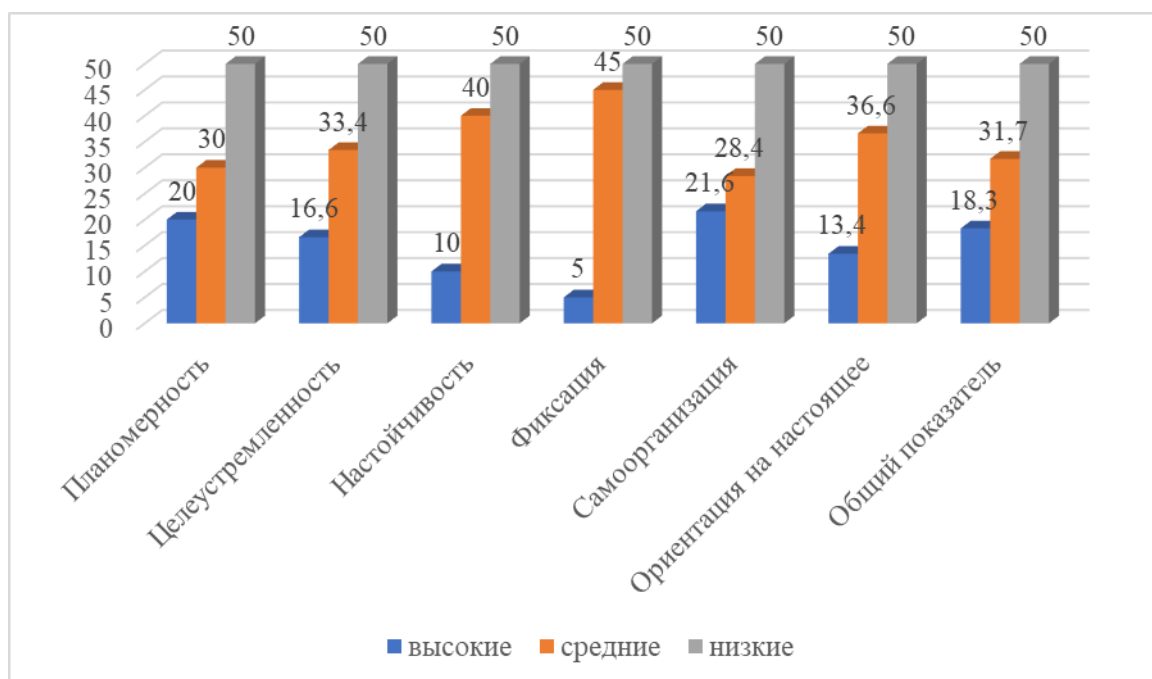


Рисунок 2 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у студентов Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж), %

По результатам опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова были получены следующие данные (Приложение А). По шкале «Целеполагание» было выявлено, что 23,3%, 20% и 6,7% студентов имеют средний, выше среднего и высокий уровень соответственно. Это свидетельствует о высоком развитии навыков принятия и удержания цели. Однако 28,4% и 21,6% студентов имеют уровень ниже среднего и низкий соответственно. Это говорит о том, что они имеют сложности при выдвижении целей и воплощении их в жизнь.

По шкале «Анализ ситуации» получены следующие данные: 21,7% студентов имеют средний уровень, 23,3% и 5% обследуемых имеют уровень выше среднего и высокий соответственно. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны видеть необходимые условия для достижения намеченной цели. 33,4% и 16,6% студентов имеют уровень ниже среднего и низкий соответственно, следовательно, обследуемые испытывают сложности при анализе необходимых условий для достижения намеченной цели.

По шкале «Планирование» получены следующие результаты: 25% студентов имеют средний уровень, 15% и 10% обследуемых имеют уровень выше среднего и высокий соответственно. Это свидетельствует о том, что испытуемые могут четко спланировать свою деятельность. 35% и 15% студентов имеют уровень ниже среднего и низкий соответственно, следовательно, обследуемые испытывают трудности при планировании своей деятельности.

По шкале «Самоконтроль» получены следующие данные: у 15% студентов выявлен средний уровень, у 31,7% и 3,3% обследуемых выявлен уровень выше среднего и высокий соответственно. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния. У 10% студентов выявлен низкий уровень и 40% имеют уровень ниже среднего. Это говорит о том, что обследуемым сложно контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния.

По шкале «Коррекция» получены следующие результаты: 28,4% студентов имеют средний уровень, 21,6% обследуемых имеют уровень выше среднего, а высоких показателей не было выявлено. Это говорит о том, что испытуемые могут корректировать свои цели, если они изначально были сформулированы не четко, склонны редактировать способы их достижения, планы действий и критерии оценки. У 8,4% студентов выявлен низкий уровень и 41,6% имеют уровень ниже среднего. Это свидетельствует о том, что обследуемые не способны корректировать свои цели, если они изначально были сформулированы не четко, не могут изменить планы действий и критерии оценки.

По шкале «Волевые усилия» получены следующие данные: 26,7% студентов имеют средний уровень, 21,6% обследуемых имеют уровень выше среднего и 1,7% имеют высокий уровень. Это свидетельствует о том, что испытуемые с помощью волевых качеств способны преодолевать трудности на пути к намеченной цели, могут сосредоточиться на необходимом виде деятельности. У 18,3% студентов выявлен низкий уровень и 31,7% имеют уровень ниже среднего. Это говорит о том, что обследуемые не способны проявлять волевые усилия для достижения намеченной цели и преодоления трудностей, которые возникают в процессе деятельности.

По шкале «Уровень самоорганизации» получены следующие результаты: 23,3% студентов имеют средний уровень, 21,7% обследуемых имеют уровень выше среднего и 5% имеют высокий уровень. Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточным уровнем развития навыков организации процесса собственной деятельности без воздействия извне. Однако у 13,4% студентов выявлен низкий уровень и 36,6% имеют уровень ниже среднего. Это свидетельствует о том, что обследуемые не имеют достаточного уровня развития навыков для организации процесса собственной деятельности без воздействия извне (таблица 2).

Таблица 2 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у студентов Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж), %

Компоненты самоорганизации (шкалы)	Значения	Степень выраженности в %
Целеполагание	низкие	21,6
	ниже среднего	28,4
	средние	23,3
	выше среднего	20,0
	высокие	6,7
Анализ ситуации	низкие	16,6
	ниже среднего	33,4
	средние	21,7
	выше среднего	23,3
	высокие	5,0
Планирование	низкие	15,0
	ниже среднего	35,0
	средние	25,0
	выше среднего	15,0
	высокие	10,0
Самоконтроль	низкие	10,0
	ниже среднего	40,0
	средние	15,0
	выше среднего	31,7
	высокие	3,3
Коррекция	низкие	8,4
	ниже среднего	41,6
	средние	28,4
	выше среднего	21,6
	высокие	0
Волевые усилия	низкие	18,3
	ниже среднего	31,7
	средние	26,7
	выше среднего	21,6
	высокие	1,7
Уровень самоорганизации	низкие	18,3
	ниже среднего	31,7
	средние	23,3
	выше среднего	21,7
	высокие	5,0

Таким образом, на основе полученных данных мы разделили выборку на 2 части: контрольная группа со средними, выше среднего и высокими результатами по методикам в количестве 30 человек и экспериментальная

группа с ниже среднего и низкими результатами по методикам в количестве 30 человек.

2.2 Тренинговая программа, направленная на формирование опыта самоорганизации

Важнейшими задачами юношеского возраста является профессиональное и личностное самоопределение. Для их решения юношам необходимо развить в себе определенный набор качеств, а именно высокую способность к самоорганизации, осознание своих возможностей и принятие себя как личности. Наша тренинговая программа направлена на развитие этих качеств.

В тренинговой программе упражнения подобраны специально для данной возрастной группы. Участниками этой программы стали студенты, у которых по результатам диагностики был выявлен ниже среднего и низкий уровень компонентов самоорганизации. В данной тренинговой программе имеются упражнения на развитие когнитивных способностей, тренировку способности быстрого реагирования в искусственно созданных ситуациях, стратегии планирования конечного результата этих ситуаций, просчета выигрышных ходов для благоприятного исхода событий.

В ходе реализации тренинговой программы предполагается, что каждый участник группы будет иметь возможность с помощью моделирования различных ситуаций проявить себя, справиться со своими внутренними барьерами, а также с помощью рефлексии научиться принимать себя. Также предполагается, что студенты получат навыки планирования деятельности и эффективного использования своего времени.

Направленность социально-психологического тренинга: развивающая.

Цель тренинговой программы: создание условий для формирования опыта самоорганизации студентов.

Задачи:

- 1) способствовать развитию умений достигать поставленной цели;

- 2) способствовать становлению личностной зрелости;
- 3) оказывать содействие в развитии навыков группового взаимодействия;
- 4) содействовать развитию навыков рефлексии – осознанию своих переживаний, чувств, поступков;
- 5) способствовать развитию навыков интернальности – принятия ответственности за свои действия.

Продолжительность тренинга: 12 занятий, продолжительность каждого занятия – 1 час 30 минут, частота встреч – 1 занятие в неделю. Каждое занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. На каждом занятии нужно формулировать цель, она должна быть понятна и интересна. Подведение итогов проводится в виде рефлексивного обсуждения.

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно передвигаться и проводить различные упражнения.

Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Таблица 3 – Тематический план тренинговых занятий

Тема	Цели	Содержание занятия
Занятие 1. «Вводное. Знакомство»	Создание условий для знакомства участников группы с правилами тренинга; создание условий для формирования положительного настроения на дальнейшую групповую работу.	Упражнение 1 «Знакомство». Упражнение 2 «Правила работы в группе». Упражнение 3 «Если бы я был...». Упражнение 4 «Ассоциации». Упражнение 5 «Аналогия не доказательство» Упражнение 6 «Паровозик». Рефлексия занятия.

Продолжение таблицы 3 – Тематический план тренинговых занятий

Занятие 2 «Каков я на самом деле?»	Создание условий для закрепления тренингового стиля общения, установление контакта со студентами и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение 3 «Коллективный счет». Упражнение 4 «Какой я человек?». Упражнение 5 «Люди как молекулы». Упражнение 6 «Связующая нить». Рефлексия занятия.
Занятие 3 «Точка опоры»	Создание условий для раскрытия своих сильных сторон; оказания психологической поддержки с помощью медитации; актуализации личностных ресурсов участников занятий.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Чего вы хотите достичь?». Упражнение 3 «Точка опоры». Упражнение 4 «Отличается тем, что...». Упражнение 5 «Сильные стороны». Рефлексия занятия.
Занятие 4 «Чувство собственного достоинства»	Создание условий для самораскрытия, познания себя при помощи группы.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Пожелания». Упражнение 3 «Скульптура». Упражнение 4 «Антивремя». Упражнение 5 «Уступки». Упражнение 6 «Хлопки по кругу». Рефлексия занятия.
Занятие 5 «Мои права и права других людей»	Создание условий для закрепления уверенного поведения, благодаря осознанию своих прав и прав других людей для эффективного межличностного взаимодействия.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Атомы». Упражнение 3 «Мой герб». Упражнение 4 «Законы». Упражнение 5 Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна). Упражнение 6 Игровая разминка «Надувная кукла». Рефлексия занятия.
Занятие 6 «Я в своих глазах и в глазах других людей»	Создание условий для развития рефлексии, самораскрытия, самопознания, прояснения Я-концепции, раскрытия важных качеств для эффективного межличностного общения.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Подарок». Упражнение 3 «Части моего Я». Упражнение 4 «Привычки». Упражнение 6 «Необычное использование». Упражнение 7 «Водопад». Рефлексия занятия.

Продолжение таблицы 3 – Тематический план тренинговых занятий

Занятие 7 «Как справиться с плохим настроением»	Создание условий для самораскрытия, обучения способам преодоления чувства тревоги.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Какого я цвета?». Упражнение 3 «Пять стульев». Упражнение 4 «Чувствую-себя-хорошо». Упражнение 5 «Аукцион». Упражнение 6 «Мусорное ведро». Рефлексия занятия.
Занятие 8 «Мои слабости»	Создание условий для осознания сильных и слабых сторон своей личности, развития самопонимания.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Закодированный признак» («Пум-пум-пум») Упражнение 3 «Дарим подарки». Упражнение 4 «Принимаю ответственность на себя». Упражнение 5 «Обратная сторона медали». Упражнение 6 «Я — центр воли». Рефлексия занятия.
Занятие 9 «Эффективные приемы общения»	Создание условий для знакомства с приемами общения и способами самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Представление имени». Упражнение 3 «Испорченный телефон». Упражнение 4 «Коллективная сказка». Упражнение 5 «Идеал».
Занятие 10 «Как достичь цели»	Создание условий для обучения постановке целей.	Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2 «Бегущие огни». Упражнение 3 Игра. «Как выжить в незнакомом городе?». Упражнение 4 «Радуга». Рефлексия занятия.
Занятие 11. «Жизнь по собственному выбору»	Создание условий для самоанализа личностных качеств, тренировки волевых усилий при достижении целей, обучения способам эффективного использования своего времени.	1 Ритуал приветствия. Упражнение 2 «Мне приятно сказать». Упражнение 3 «Твое будущее». Упражнение 4 «А что дальше?». Упражнение 5 «Круг нашей жизни». Упражнение 6 «Машина времени». Рефлексия занятия.

Окончание таблицы 3 – Тематический план тренинговых занятий

Занятие 12 «Подведение итогов»	Содействие в определении личностных ценностей и приоритетов; подведение итогов.	1 Ритуал приветствия. Упражнение 2 «Мяч комплементов». Упражнение 3 «Чемодан». Упражнение 4 «Стратегия жизни». Упражнение 5 «Аплодисменты по кругу». Упражнение 6 «Подарки». Рефлексия занятия.
-----------------------------------	---	---

Данная программа (Приложение Б) была реализована в Пензенском колледже информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж). Участниками формирующего эксперимента стали 30 студентов 1 курса в возрасте 15-17 лет. При реализации тренинговой программы учитывался принцип доверительности и конфиденциальности.

2.3 Анализ и интерпретация результатов повторной диагностики

После прохождения тренинговой программы студентами экспериментальной группы, нами была проведена повторная диагностика испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

В ходе проведенного исследования были получены следующие значения обследуемых по каждой из методик, которые представлены ниже.

По результатам опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз были получены следующие значения (Приложение В).

По шкале «Планирование» были получены следующие результаты в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; у 53,4% студентов выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени; 46,6% студентов набрали низкие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые не умеют следовать четкому плану действий, их цели

часто меняются и поэтому редко могут быть осуществлены. Такие обследуемые не строят дальнейших планов на будущее, ставят цели в зависимости от ситуации.

По шкале «Планирование» были получены следующие результаты в контрольной группе: 20% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые умеют планировать свою деятельность, их планы отличаются практичностью, разработанностью, упорядоченностью и постоянством; у 80% студентов выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени.

По шкале «Моделирование» получены следующие данные в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; у 50% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели; 50% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не способны видеть значимые условия достижения целей. Таким обследуемым трудно ставить перед собой конкретную цель и программу действий, что влечет за собой отсутствие успеха.

По шкале «Моделирование» получены следующие данные в контрольной группе: 20% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые могут определять необходимые условия достижения целей в настоящий момент и на дальнейшую перспективу, что отражается в соответствии полученных результатов намеченным целям; у 80% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели.

По шкале «Программирование» получены следующие результаты в экспериментальной группе: 10% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые склонны взвешенно выбирать способы своих

действий и поведения для достижения поставленных целей, детально разрабатывать программы. Они подготавливаются самостоятельно, могут быть изменены при появлении новых обстоятельств и довольно стабильны. При несоответствии полученных результатов целям осуществляется коррекция программы действий, чтобы достичь необходимый результат; у 50% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключиться на более важную деятельность; 40% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не умеют поэтапно продумывать свои действия. Такие обследуемые склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, не могут разработать программу действий без посторонней помощи, часто обнаруживают несоответствие полученных результатов целям деятельности, но не пытаются внести корректировки в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

По шкале «Программирование» получены следующие результаты в контрольной группе: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые склонны взвешенно выбирать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, детально разрабатывать программы. Они подготавливаются самостоятельно, могут быть изменены при появлении новых обстоятельств и довольно стабильны. При несоответствии полученных результатов целям осуществляется коррекция программы действий, чтобы достичь необходимый результат; у 86,6% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключиться на более важную деятельность; 6,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не умеют поэтапно продумывать свои действия. Такие обследуемые склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, не могут разработать программу действий без посторонней помощи, часто обнаруживают несоответствие полученных результатов целям деятельности, но

не пытаются внести корректировки в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

По шкале «Оценивание результатов» получены следующие данные в экспериментальной группе: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют адекватную самооценку, развитость субъективных критериев оценки результатов. Обследуемые понимают причины несоответствия полученных результатов целям деятельности, легко приспосабливаются к меняющимся условиям; у 76,7% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны оценить полученные результаты деятельности, но не всегда могут отыскать причины неудач; 16,6% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не видят своих ошибок. Субъективные критерии успешности не всегда стабильны, что приводит к результатам низкого качества при большом объеме работы или к появлению внешних препятствий.

По шкале «Оценивание результатов» получены следующие данные в контрольной группе: 16,6% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют адекватную самооценку, развитость субъективных критериев оценки результатов. Обследуемые понимают причины несоответствия полученных результатов целям деятельности, легко приспосабливаются к меняющимся условиям; у 83,4% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны оценить полученные результаты деятельности, но не всегда могут отыскать причины неудач; низких баллов не было выявлено.

По шкале «Гибкость» получены следующие результаты в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; 33,3% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые не всегда могут поменять план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств, особенно в ситуации риска; у 66,7% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые трудно приспосабливаются к новым условиям. Они не могут построить план и

программу действий, выявить несоответствие полученных результатов целям деятельности и внести корректировки. Все это приводит к ситуации неуспешности.

По шкале «Гибкость» получены следующие результаты в контрольной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые легко могут изменить план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств. Если полученные результаты не соответствуют намеченной цели, то они производят корректировки. Гибкость регуляторики помогает быстро ориентироваться в изменяющихся условиях и успешно воплощать поставленную задачу в ситуации риска; 96,7% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые не всегда могут поменять план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств, особенно в ситуации риска.

По шкале «Самостоятельность» получены следующие данные в экспериментальной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые сами планируют свою деятельность и поведение, сами ставят перед собой цель, проверяют ход ее выполнения, оценивают полученные результаты деятельности; у 76,7% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые выполняют поставленные цели, но при этом не всегда могут проанализировать конечный результат; 20% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не могут составить план и программу действий без посторонней помощи, а также часто и некритично следуют чужим советам.

По шкале «Самостоятельность» получены следующие данные в контрольной группе: 16,6% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые сами планируют свою деятельность и поведение, сами ставят перед собой цель, проверяют ход ее выполнения, оценивают полученные результаты деятельности; у 76,7% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые выполняют поставленные цели, но при этом не всегда могут проанализировать конечный

результат; 6,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не могут составить план и программу действий без посторонней помощи, а также часто и некритично следуют чужим советам.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» получены следующие результаты в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; 76,7% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые склонны к осознанному планированию своей деятельности, но они не всегда могут компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности; у 23,3% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые подходят к планированию и программированию своей деятельности неосознанно, на них огромное влияние оказывают мнения окружающих людей. Такие обследуемые не способны компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» получены следующие результаты в контрольной группе: у 20% студентов выявлены высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые осознанно выдвигают и достигают целей, быстро ориентируются в меняющихся условиях. При большом желании достичь цели они могут создавать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. От уровня осознанной регуляции зависит как обследуемые ощущают себя в новых условиях, каких результатов достигнут в привычных видах деятельности; 73,3% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые склонны к осознанному планированию своей деятельности, но они не всегда могут компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности; у 6,7% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые подходят к планированию и программированию своей деятельности неосознанно, на них огромное влияние оказывают мнения окружающих людей. Такие обследуемые не способны компенсировать

неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности (таблица 4).

Таблица 4 – Степень выраженности компонентов саморегуляции у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Компоненты саморегуляции (шкалы)	Испытуемые	Значения	Степень выраженности в %
Планирование	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	53,4
		низкие	46,6
	контрольная группа	высокие	20,0
		средние	80,0
		низкие	0
Моделирование	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	50,0
		низкие	50,0
	контрольная группа	высокие	20,0
		средние	80,0
		низкие	0
Программирование	экспериментальная группа	высокие	10,0
		средние	50,0
		низкие	40,0
	контрольная группа	высокие	6,7
		средние	86,6
		низкие	6,7
Оценивание результатов	экспериментальная группа	высокие	6,7
		средние	76,7
		низкие	16,6
	контрольная группа	высокие	16,6
		средние	83,4
		низкие	0
Гибкость	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	66,7
		низкие	33,3
	контрольная группа	высокие	3,3
		средние	96,7
		низкие	0
Самостоятельность	экспериментальная группа	высокие	3,3
		средние	76,7
		низкие	20,0
	контрольная группа	высокие	16,6
		средние	76,7
		низкие	6,7

Окончание таблицы 4 – Степень выраженности компонентов саморегуляции у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Общий уровень саморегуляции	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	76,7
		низкие	23,3
	контрольная группа	высокие	20,0
		средние	73,3
		низкие	6,7

По результатам опросника «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова были получены следующие данные (Приложение В).

По шкале «Анализ противоречий» были получены следующие результаты в экспериментальной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность к формированию субъективной модели ситуации; у 33,3% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне ниже среднего; у 36,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели ситуации; у 20% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне выше среднего; у 6,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели ситуации.

По шкале «Анализ противоречий» были получены следующие результаты в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 6,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне ниже среднего; у 63,3% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели ситуации; у 20% студентов

выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели ситуации находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели ситуации.

По шкале «Прогнозирование» получены следующие данные в экспериментальной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые не умеют строить прогноз, опирающийся на оценку прошлого и настоящего; у 23,3% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на уровне ниже среднего; у 46,8% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего; у 16,6% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего.

По шкале «Прогнозирование» получены следующие данные в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 6,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на уровне ниже среднего; у 50% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего; у 33,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего, находится на

уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к построению прогноза, опирающегося на оценку прошлого и настоящего.

По шкале «Целеполагание» получены следующие результаты в экспериментальной группе: низких показателей не было выявлено; у 40% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне ниже среднего; у 40% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели желаемого и должного; у 13,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне выше среднего; у 6,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели желаемого и должного.

По шкале «Целеполагание» получены следующие результаты в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 6,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне ниже среднего; у 60% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к формированию субъективной модели желаемого и должного; у 30% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к формированию субъективной модели желаемого и должного находится на уровне выше среднего; у 3,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к формированию субъективной модели желаемого и должного.

По шкале «Планирование» получены следующие данные в экспериментальной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать; у 46,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне ниже среднего; у 26,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать; у 13,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать.

По шкале «Планирование» получены следующие данные в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 10% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне ниже среднего; у 43,3% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать; у 36,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать.

По шкале «Критерий оценки качества» получены следующие результаты в экспериментальной группе: низких показателей не было выявлено; у 20%

студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне ниже среднего; у 56,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана; у 13,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне выше среднего; у 10% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана.

По шкале «Критерий оценки качества» получены следующие результаты в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 6,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне ниже среднего; у 56,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана; у 33,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана, находится на уровне выше среднего; у 3,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность подбирать показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана.

По шкале «Принятие решения» получены следующие данные в экспериментальной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность к переходу от плана к действиям; у 13,3% студентов выявлены показатели ниже среднего.

Это говорит о том, что у обследуемых способность к переходу от плана к действиям находится на уровне ниже среднего; у 46,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к переходу от плана к действиям; у 23,4% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к переходу от плана к действиям находится на уровне выше среднего; у 13,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к переходу от плана к действиям.

По шкале «Принятие решения» получены следующие данные в контрольной группе: низких и ниже среднего показателей не было выявлено; у 53,4% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность к переходу от плана к действиям; у 33,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность к переходу от плана к действиям находится на уровне выше среднего; у 13,3% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность к переходу от плана к действиям.

По шкале «Самоконтроль» были получены следующие результаты в экспериментальной группе: у 6,7% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности; у 33,3% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне ниже среднего; у 46,6% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности; у 6,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение

плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне выше среднего; у 6,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на высоком уровне.

По шкале «Самоконтроль» были получены следующие результаты в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 6,7% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне ниже среднего; у 66,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности; у 26,6% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности находится на уровне выше среднего; высоких показателей не было выявлено.

По шкале «Коррекция» получены следующие данные в экспериментальной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют низкую способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления; у 26,6% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления находится на уровне ниже среднего; у 63,4% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления; у 6,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления находится на уровне выше среднего; высоких показателей не было выявлено.

По шкале «Коррекция» получены следующие данные в контрольной группе: низких показателей не было выявлено; у 13,3% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления находится на уровне ниже среднего; у 73,3% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют среднюю способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления; у 6,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления на уровне выше среднего; у 6,7% студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокую способность корректировать свое поведение, а также саму систему самоуправления.

По шкале «Общая способность самоуправления» получены следующие результаты в экспериментальной группе: низких показателей не было выявлено; у 10% студентов выявлены показатели ниже среднего. Это говорит о том, что у обследуемых система самоуправления развита на уровне ниже среднего; у 76,7% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на среднем уровне; у 13,3% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых система самоуправления развита на уровне выше среднего; высоких показателей не было выявлено.

По шкале «Общая способность самоуправления» получены следующие результаты в контрольной группе: у 3,3% студентов выявлены низкие показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на низком уровне; показателей ниже среднего не было выявлено; у 40% студентов выявлены средние показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на среднем уровне; у 46,7% студентов выявлены показатели выше среднего. Это говорит о том, что у обследуемых система самоуправления развита на уровне выше среднего; у 10%

студентов выявлены высокие показатели. Это свидетельствует о том, что у испытуемых система самоуправления развита на высоком уровне (таблица 5).

Таблица 5 – Степень выраженности этапов самоуправления у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Этапы самоуправления (шкалы)	Испытуемые	Значения	Степень выраженности в %
Анализ противоречий	экспериментальная группа	высокие	6,7
		выше среднего	20,0
		средние	36,7
		ниже среднего	33,3
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	10,0
		выше среднего	20,0
		средние	63,3
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Прогнозирование	экспериментальная группа	высокие	10,0
		выше среднего	16,6
		средние	46,8
		ниже среднего	23,3
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	10,0
		выше среднего	33,3
		средние	50,0
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Целеполагание	экспериментальная группа	высокие	6,7
		выше среднего	13,3
		средние	40,0
		ниже среднего	40,0
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	3,3
		выше среднего	30,0
		средние	60,0
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Планирование	экспериментальная группа	высокие	10,0
		выше среднего	13,3
		средние	26,7
		ниже среднего	46,7
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	10,0
		выше среднего	36,7
		средние	43,3
		ниже среднего	10,0
		низкие	0

Продолжение таблицы 5 – Степень выраженности этапов самоуправления у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Критерий оценки качества	экспериментальная группа	высокие	10,0
		выше среднего	13,3
		средние	56,7
		ниже среднего	20,0
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	3,3
		выше среднего	33,3
		средние	56,7
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Принятие решения	экспериментальная группа	высокие	13,3
		выше среднего	23,4
		средние	46,7
		ниже среднего	13,3
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	13,3
		выше среднего	33,3
		средние	53,4
		ниже среднего	0
		низкие	0
Самоконтроль	экспериментальная группа	высокие	6,7
		выше среднего	6,7
		средние	46,6
		ниже среднего	33,3
		низкие	6,7
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	26,6
		средние	66,7
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Коррекция	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	6,7
		средние	63,4
		ниже среднего	26,6
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	6,7
		выше среднего	6,7
		средние	73,3
		ниже среднего	13,3
		низкие	0

Окончание таблицы 5 – Степень выраженности этапов самоуправления у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Общая способность самоуправления	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	13,3
		средние	76,7
		ниже среднего	10,0
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	10,0
		выше среднего	46,7
		средние	40,0
		ниже среднего	0
		низкие	3,3

По результатам опросника самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова были получены следующие значения (Приложение В).

По шкале «Планомерность» были получены следующие результаты в экспериментальной группе: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма организованы, склонны поэтапно осуществлять намеченные цели, способны реализовать стратегический план действий; у 50% студентов выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени; 43,3% студентов набрали низкие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемым тяжело планировать свою деятельность и следовать четкому плану.

По шкале «Планомерность» были получены следующие результаты в контрольной группе: 26,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма организованы, склонны поэтапно осуществлять намеченные цели, способны реализовать стратегический план действий; у 70% студентов выявлены средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени; 3,3% студентов набрали низкие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемым тяжело планировать свою деятельность и следовать четкому плану.

По шкале «Целеустремленность» получены следующие данные в экспериментальной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма настойчивы, всегда достигают поставленных перед собой целей; у 53,4% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели; 43,3% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не способны выдвигать определенных целей. Таким обследуемым не характерно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

По шкале «Целеустремленность» получены следующие данные в контрольной группе: 20% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые весьма настойчивы, всегда достигают поставленных перед собой целей; у 73,3% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые осознанно ставят перед собой цели, могут их осуществить, но в их жизни бывают моменты, когда их деятельность не подчинена какой-то конкретной цели; 6,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не способны выдвигать определенных целей. Таким обследуемым не характерно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

По шкале «Настойчивость» получены следующие результаты в экспериментальной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые при помощи волевых усилий способны контролировать свое поведение и завершить начатое дело до конца; у 83,4% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключится на более важную деятельность; 13,3% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые испытывают трудности при доведении начатого дела до конца, они постоянно отвлекаются на посторонние дела.

По шкале «Настойчивость» получены следующие результаты в контрольной группе: 13,3% студентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что испытуемые при помощи волевых усилий способны контролировать свое поведение и завершить начатое дело до конца; у 76,7% студентов выявлены средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые достаточно планомерны, но при этом могут бросить начатое дело и переключиться на более важную деятельность; 10% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые испытывают трудности при доведении начатого дела до конца, они постоянно отвлекаются на посторонние дела.

По шкале «Фиксация» получены следующие данные в экспериментальной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые всегда исполняют возложенные на них поручения, никогда не бросают начатое дело, пока не доведут его до логического завершения. Но при этом они могут быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений; у 93,4% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые весьма гибки в планировании своей деятельности и в построении отношений, стараются выполнять все поручения; 3,3% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые легко переключаются на новые виды деятельности и отношения, но при этом у окружающих может сложиться впечатление, что они не всегда выполняют поручения.

По шкале «Фиксация» получены следующие данные в контрольной группе: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые всегда исполняют возложенные на них поручения, никогда не бросают начатое дело, пока не доведут его до логического завершения. Но при этом они могут быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений; у 86,6% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые весьма гибки в планировании своей деятельности и в построении отношений, стараются выполнять все

поручения; 6,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые легко переключаются на новые виды деятельности и отношения, но при этом у окружающих может сложиться впечатление, что они не всегда выполняют поручения.

По шкале «Самоорганизация» получены следующие результаты в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; 93,3% студентов набрали средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые привыкли планировать свое время с помощью дополнительных средств (ежедневник, бюджетирование времени), а также используя свою врожденную собранность; у 6,7% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не используют дополнительные средства при планировании своей деятельности, что отрицательно влияет на их уровень самоорганизации.

По шкале «Самоорганизация» получены следующие результаты в контрольной группе: 23,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые имеют высокий уровень самоорганизации, склонны при планировании использовать дополнительные средства (ежедневник, бюджетирование времени); 76,7% студентов набрали средние баллы. Это говорит о том, что обследуемые привыкли планировать свое время с помощью дополнительных средств (ежедневник, бюджетирование времени), а также используя свою врожденную собранность; низких баллов не было выявлено.

По шкале «Ориентация на настоящее» получены следующие данные в экспериментальной группе: 3,3% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны заострять внимание на том, что происходит с ними в настоящий момент времени, это для них имеет большую значимость; у 80% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, учитывая происходящее с ними в настоящий момент времени; 16,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что

испытуемые склонны ценить свое психологическое прошлое или будущее по сравнению с настоящим.

По шкале «Ориентация на настоящее» получены следующие данные в контрольной группе: 6,7% студентов набрали высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны заострять внимание на том, что происходит с ними в настоящий момент времени, это для них имеет большую значимость; у 86,6% студентов выявлены средние баллы, характерные для обследуемых, которые способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, учитывая происходящее с ними в настоящий момент времени; 6,7% студентов набрали низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые склонны ценить свое психологическое прошлое или будущее по сравнению с настоящим.

По шкале «Общий показатель» получены следующие результаты в экспериментальной группе: высоких баллов не было выявлено; 63,4% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые могут достаточно упорядоченно организовать свою жизнь, не забывая о спонтанности и гибкости, умеют ценить все составляющие своего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни; у 36,6% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не склонны подчинять свою деятельность определенной структуре, они отдают предпочтение спонтанности. Такие обследуемые не умеют планировать свою деятельность на каждый день и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет им достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности.

По шкале «Общий показатель» получены следующие результаты в контрольной группе: у 26,6% студентов выявлены высокие баллы. Это свидетельствует о том, что испытуемым характерно выдвигать цели, планировать свою деятельность, иногда применяя дополнительные средства, а также обязательно достигать цели с помощью волевых усилий и упорства. Они бывают весьма организованны и недостаточно гибки в некоторых видах

деятельности. Однако, испытуемые способны свою деятельность подчинить определенной структуре; 53,4% студентов набрали средние баллы. Это свидетельствует о том, что обследуемые могут достаточно упорядоченно организовать свою жизнь, не забывая о спонтанности и гибкости, умеют ценить все составляющие своего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни; у 20% студентов выявлены низкие баллы. Это говорит о том, что испытуемые не склонны подчинять свою деятельность определенной структуре, они отдают предпочтение спонтанности. Такие обследуемые не умеют планировать свою деятельность на каждый день и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет им достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности (таблица 6).

Таблица 6 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Компоненты самоорганизации (шкалы)	Испытуемые	Значения	Степень выраженности в %
Планомерность	экспериментальная группа	высокие	6,7
		средние	50,0
		низкие	43,3
	контрольная группа	высокие	26,7
		средние	70,0
		низкие	3,3
Целеустремленность	экспериментальная группа	высокие	3,3
		средние	53,4
		низкие	43,3
	контрольная группа	высокие	20,0
		средние	73,3
		низкие	6,7
Настойчивость	экспериментальная группа	высокие	3,3
		средние	83,4
		низкие	13,3
	контрольная группа	высокие	13,3
		средние	76,7
		низкие	10,0

Окончание таблицы 6 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Фиксация	экспериментальная группа	высокие	3,3
		средние	93,4
		низкие	3,3
	контрольная группа	высокие	6,7
		средние	86,6
		низкие	6,7
Самоорганизация	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	93,3
		низкие	6,7
	контрольная группа	высокие	23,3
		средние	76,7
		низкие	0
Ориентация на настоящее	экспериментальная группа	высокие	3,3
		средние	80,0
		низкие	16,7
	контрольная группа	высокие	6,7
		средние	86,6
		низкие	6,7
Общий показатель	экспериментальная группа	высокие	0
		средние	63,4
		низкие	36,6
	контрольная группа	высокие	26,6
		средние	53,4
		низкие	20,0

По результатам опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова были получены следующие данные (Приложение В).

По шкале «Целеполагание» в экспериментальной группе было выявлено, что 66,7% студентов имеют средний уровень. Это свидетельствует о достаточном развитии навыков принятия и удержания цели. У 33,3% студентов выявлен уровень ниже среднего. Это говорит о том, что они имеют сложности при выдвижении целей и воплощении их в жизнь. Высокого, выше среднего и низкого уровней не было выявлено.

По шкале «Целеполагание» в контрольной группе было выявлено, что 56,7%, 36,6% и 6,7% студентов имеют средний, выше среднего и высокий уровень соответственно. Это свидетельствует о высоком развитии навыков

принятия и удержания цели. Низкого и ниже среднего уровней не было выявлено.

По шкале «Анализ ситуации» получены следующие данные в экспериментальной группе: 60% студентов имеют средний уровень, 6,7% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны видеть необходимые условия для достижения намеченной цели. 33,3% студентов имеют уровень ниже среднего, следовательно, обследуемые испытывают сложности при анализе необходимых условий для достижения намеченной цели. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Анализ ситуации» получены следующие данные в контрольной группе: 80% студентов имеют средний уровень, 6,7% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны видеть необходимые условия для достижения намеченной цели. 13,3% студентов имеют уровень ниже среднего, следовательно, обследуемые испытывают сложности при анализе необходимых условий для достижения намеченной цели. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Планирование» получены следующие результаты в экспериментальной группе: 63,4% студентов имеют средний уровень, 3,3% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые могут четко спланировать свою деятельность. 33,3% студентов имеют уровень ниже среднего, следовательно, обследуемые испытывают трудности при планировании своей деятельности. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Планирование» получены следующие результаты в контрольной группе: 46,7% студентов имеют средний уровень, 43,3% и 3,3% обследуемых имеют уровень выше среднего и высокий соответственно. Это свидетельствует о том, что испытуемые могут четко спланировать свою деятельность. 6,7% студентов имеют уровень ниже среднего, следовательно,

обследуемые испытывают трудности при планировании своей деятельности. Низкого уровня не было выявлено.

По шкале «Самоконтроль» получены следующие данные в экспериментальной группе: у 63,4% студентов выявлен средний уровень. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния. Однако 36,6% студентов имеют уровень ниже среднего по данной шкале. Это говорит о том, что обследуемым сложно контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния. Низкого, выше среднего и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Самоконтроль» получены следующие данные в контрольной группе: у 63,4% студентов выявлен средний уровень, у 33,3% обследуемых выявлен уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые способны контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния. У 3,3% студентов выявлен уровень ниже среднего по данной шкале. Это говорит о том, что обследуемым сложно контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Коррекция» получены следующие результаты в экспериментальной группе: 26,6% студентов имеют средний уровень. Это говорит о том, что испытуемые могут корректировать свои цели, если они изначально были сформулированы не четко, склонны редактировать способы их достижения, планы действий и критерии оценки. У 73,4% студентов выявлен уровень ниже среднего по данной шкале. Это свидетельствует о том, что обследуемые не способны корректировать свои цели, если они изначально были сформулированы не четко, не могут изменить планы действий и критерии оценки. Низкого, выше среднего и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Коррекция» получены следующие результаты в контрольной группе: 43,3% студентов имеют средний уровень. Это говорит о том, что испытуемые могут корректировать свои цели, если они изначально были

сформулированы не четко, склонны редактировать способы их достижения, планы действий и критерии оценки. У 56,7% студентов выявлен уровень ниже среднего по данной шкале. Это свидетельствует о том, что обследуемые не способны корректировать свои цели, если они изначально были сформулированы не четко, не могут изменить планы действий и критерии оценки. Низкого, выше среднего и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Волевые усилия» получены следующие данные в экспериментальной группе: 43,3% студентов имеют средний уровень, 3,3% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые с помощью волевых качеств способны преодолевать трудности на пути к намеченной цели, могут сосредоточиться на необходимом виде деятельности. У 53,4% студентов выявлен уровень ниже среднего по данной шкале. Это говорит о том, что обследуемые не способны проявлять волевые усилия для достижения намеченной цели и преодоления трудностей, которые возникают в процессе деятельности. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Волевые усилия» получены следующие данные в контрольной группе: 40% студентов имеют средний уровень, 16,6% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это свидетельствует о том, что испытуемые с помощью волевых качеств способны преодолевать трудности на пути к намеченной цели, могут сосредоточиться на необходимом виде деятельности. У 43,4% студентов выявлен уровень ниже среднего по данной шкале. Это говорит о том, что обследуемые не способны проявлять волевые усилия для достижения намеченной цели и преодоления трудностей, которые возникают в процессе деятельности. Низкого и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Уровень самоорганизации» получены следующие результаты в экспериментальной группе: 66,7% студентов имеют средний уровень. Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточным уровнем развития навыков организации процесса собственной деятельности без воздействия извне. Однако 33,3% студентов имеют уровень ниже среднего по данной шкале.

Это свидетельствует о том, что обследуемые не имеют достаточного уровня развития навыков для организации процесса собственной деятельности без воздействия извне. Низкого, выше среднего и высокого уровней не было выявлено.

По шкале «Уровень самоорганизации» получены следующие результаты в контрольной группе: 76,7% студентов имеют средний уровень, 13,3% обследуемых имеют уровень выше среднего. Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточным уровнем развития навыков организации процесса собственной деятельности без воздействия извне. Однако 10% студентов имеют уровень ниже среднего по данной шкале. Это свидетельствует о том, что обследуемые не имеют достаточного уровня развития навыков для организации процесса собственной деятельности без воздействия извне. Низкого и высокого уровне не было выявлено (таблица 7).

Таблица 7 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Компоненты самоорганизации (шкалы)	Испытуемые	Значения	Степень выраженности в %
Целеполагание	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	0
		средние	66,7
		ниже среднего	33,3
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	6,7
		выше среднего	36,6
		средние	56,7
		ниже среднего	0
		низкие	0
Анализ ситуации	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	6,7
		средние	60,0
		ниже среднего	33,3
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	6,7
		средние	80,0
		ниже среднего	13,3
		низкие	0

Продолжение таблицы 7 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Планирование	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	3,3
		средние	63,4
		ниже среднего	33,3
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	3,3
		выше среднего	43,3
		средние	46,7
		ниже среднего	6,7
		низкие	0
Самоконтроль	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	0
		средние	63,4
		ниже среднего	36,6
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	33,3
		средние	63,4
		ниже среднего	3,3
		низкие	0
Коррекция	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	0
		средние	26,6
		ниже среднего	73,4
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	0
		средние	43,3
		ниже среднего	56,7
		низкие	0
Волевые усилия	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	3,3
		средние	43,3
		ниже среднего	53,4
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	16,6
		средние	40,0
		ниже среднего	43,4
		низкие	0

Окончание таблицы 7 – Степень выраженности компонентов самоорганизации у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, %

Уровень самоорганизации	экспериментальная группа	высокие	0
		выше среднего	0
		средние	66,7
		ниже среднего	33,3
		низкие	0
	контрольная группа	высокие	0
		выше среднего	13,3
		средние	76,7
		ниже среднего	10,0
		низкие	0

В результате сравнения показателей по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз в контрольной и экспериментальной группах с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие данные: по шкале «Планирование» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 5$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели.

По шкале «Моделирование» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 3,6$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны осознанно ставить перед собой цели и могут их осуществлять.

По шкале «Гибкость» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4,5$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны менять план и программу действий при появлении неожиданных обстоятельств.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 2,4$; при $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны к осознанному планированию своей деятельности, но

они не всегда могут компенсировать неблагоприятные для достижения поставленной цели личностные особенности.

По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Программирование – $t_{Эмп} = 1.4$

Оценивание результата – $t_{Эмп} = 1.7$

Самостоятельность – $t_{Эмп} = 0.9$

В результате сравнения показателей по методике «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова в контрольной и экспериментальной группах с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие данные: по шкале «Целеполагание» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 2.9$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны формировать субъективную модель желаемого и должного.

По шкале «Планирование» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 3.1$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны подбирать средства достижения цели и поэтапно их реализовывать.

По шкале «Самоконтроль» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 2.8$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны контролировать выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.

По шкале «Общая способность самоуправления» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 3.7$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что у участников тренинговой работы система самоуправления теперь развита на среднем уровне.

По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Анализ противоречий – $t_{Эмп} = 1.8$

Прогнозирование – $t_{Эмп} = 1.7$

Критерий оценки качества – $t_{Эмп} = 1.6$

Принятие решения – $t_{Эмп} = 1.3$

Коррекция – $t_{Эмп} = 1.9$

В результате сравнения показателей по методике опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова в контрольной и экспериментальной группах с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие данные: по шкале «Планомерность» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.4$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны строить планы на будущее и придерживаться их на пути к цели в средней степени.

По шкале «Целеустремленность» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.8$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали осознанно ставить перед собой цели и могут их осуществлять.

По шкале «Самоорганизация» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.5$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы теперь способны планировать свое время с помощью дополнительных средств (ежедневник, бюджетирование времени), а также используя свою врожденную собранность.

По шкале «Общий показатель» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.8$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны достаточно упорядоченно организовать свою жизнь, не забывая о спонтанности и гибкости, теперь умеют ценить все составляющие своего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.

По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Настойчивость – $t_{Эмп} = 1.8$

Фиксация – $t_{Эмп} = 1.9$

Ориентация на настоящее – $t_{Эмп} = 1.9$

В результате сравнения показателей по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова в контрольной и экспериментальной группах с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие данные: по шкале «Целеполагание» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 5.8$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что у участников тренинговой работы возрос уровень развития навыков принятия и удержания цели.

По шкале «Планирование» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.1$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны четко планировать свою деятельность.

По шкале «Самоконтроль» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.3$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали способны контролировать и оценивать собственные действия, психические процессы и состояния.

По шкале «Уровень самоорганизации» у студентов контрольной группы результаты выше, чем у студентов экспериментальной группы ($t_{Эмп} = 4.9$; при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы стали обладать достаточным уровнем развития навыков организации процесса собственной деятельности без воздействия извне.

По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Анализ ситуации – $t_{Эмп} = 1.8$

Коррекция – $t_{Эмп} = 1.5$

Волевые усилия – $t_{Эмп} = 1.7$

Таким образом, мы можем сделать вывод, что по некоторым шкалам результаты испытуемых из экспериментальной группы приблизились к результатам испытуемых из контрольной группы. Следовательно, мы можем утверждать об эффективности проведенной тренинговой работы.

Подводя итог, можно отметить, что разработанная и реализованная нами тренинговая программа, направленная на формирование опыта самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования, оказалась эффективной.

Таким образом, по данным исследования и по результатам математической обработки мы сделали вывод о том, что формирование опыта самоорганизации возможно в рамках тренинговой программы у студентов Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж).

На основе полученных результатов диагностического обследования мы разделили выборку на 2 части: контрольная группа со средними, выше среднего и высокими результатами по методикам в количестве 30 человек и экспериментальная группа с ниже среднего и низкими результатами по методикам в количестве 30 человек.

Затем нами была реализована тренинговая программа, направленная на формирование опыта самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования, на испытуемых экспериментальной группы.

После прохождения тренинговой программы студентами экспериментальной группы, нами была проведена повторная диагностика испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

На основе полученных данных, мы видим, что по некоторым шкалам результаты испытуемых из экспериментальной группы приблизились к результатам испытуемых из контрольной группы. Таким образом, мы можем утверждать об эффективности проведенной тренинговой работы.

Из этого следует, что в ходе проведенного эмпирического исследования была доказана выдвинутая гипотеза о том, что формирование опыта

самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования возможно в рамках тренинговой программы.

Были выявлены значимые различия у студентов контрольной и экспериментальной групп по некоторым компонентам самоорганизации, а именно: «Планирование» ($t_{Эмп} = 5$; при $p \leq 0,01$), «Моделирование» ($t_{Эмп} = 3,6$; при $p \leq 0,01$), по шкале «Гибкость» ($t_{Эмп} = 4,5$; при $p \leq 0,01$), «Общий уровень саморегуляции» ($t_{Эмп} = 2,4$; при $p \leq 0,05$), «Целеполагание» ($t_{Эмп} = 2,9$; при $p \leq 0,01$), «Планирование» ($t_{Эмп} = 3,1$; при $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($t_{Эмп} = 2,8$; при $p \leq 0,01$), «Общая способность самоуправления» ($t_{Эмп} = 3,7$; при $p \leq 0,01$), «Планомерность» ($t_{Эмп} = 4,4$; при $p \leq 0,01$), «Целеустремленность» ($t_{Эмп} = 4,8$; при $p \leq 0,01$), «Самоорганизация» ($t_{Эмп} = 4,5$; при $p \leq 0,01$), «Общий показатель» ($t_{Эмп} = 4,8$; при $p \leq 0,01$), «Целеполагание» ($t_{Эмп} = 5,8$; при $p \leq 0,01$), «Планирование» ($t_{Эмп} = 4,1$; при $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($t_{Эмп} = 4,3$; при $p \leq 0,01$), «Уровень самоорганизации» ($t_{Эмп} = 4,9$; при $p \leq 0,01$).

Достоверность полученных результатов устанавливалась посредством применения метода математической статистики и интерпретации данных. Был использован параметрический t -критерий Стьюдента. Гипотеза настоящего исследования подтвердилась на пяти и однопроцентном уровне значимости и может считаться доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самоорганизация – это возможности человека, которые связаны со способностью организовать себя, проявляющиеся в умении следовать намеченной цели, активном взаимодействии с окружающей действительностью, осознаваемых мотивах, проектировании собственной деятельности, умении действовать самостоятельно, решительности, ответственности, чувстве долга и умении оценивать результаты своих действий.

Это лишь одно из определений данного понятия. А их существует достаточно большое количество, как у зарубежных, так и у отечественных авторов.

Проявление самоорганизации у личности возможно благодаря наличию следующих качеств: активность, смелость, упорство, умение принимать ответственные решения и реализовывать их, умение анализировать собственные поступки и переживания, умение управлять своими эмоциями и поведением, умение владеть собой, предусмотрительность, умение подчинять свои действия определенным требованиям, выдержка, умение предвидеть, решительность, предприимчивость.

Изучение данного явления проводилось с различных сторон. Психологи пытались отыскать и описать признаки самоорганизации, разработать классификации видов самоорганизации, выявить и описать функциональные компоненты процесса самоорганизации и так далее.

В данном исследовании изучалась самоорганизация у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, а именно студентов 1 курса Пензенского колледжа информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж) в возрасте 15-17 лет.

Следует обратить внимание на следующие особенности студентов: формирование самосознания, возрастание волевой регуляции, появление умения самостоятельно разбираться в сложных вопросах, формирование

собственного мировоззрения, стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности, подростковый негативизм.

В ходе написания данного исследования была достигнута поставленная цель, а именно: была изучена самоорганизация у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования для разработки тренинговой программы.

Методологически наше исследование было выстроено в соответствии с работами отечественных ученых, таких как Т.А Губайдулина, М.И Дьяченко, Л.А. Кандыбович., Т.А. Егорова, Н.С. Копейна В.Н. Донцов, С.Б. Елканов, В.К. Елманова, Н.В. Кузьмина, Н.И. Мурачковский, А.Г. Сороковой, Я.О. Устинова, С.С. Амировой, В.Б. Арюткина, Г. Домбровецкой, Н.А. Заенутдиновой, П.М. Керженцева и др.

Строгая логика проведения исследования в соответствии с целями, задачи данной работы, количественный и качественный анализ полученных данных, математическая обработка результатов обеспечили достоверность и обоснованность результатов данного исследования.

В ходе проведенного эмпирического исследования была доказана выдвинутая гипотеза о том, что формирование опыта самоорганизации у студентов в учреждениях среднего профессионального образования возможно в рамках тренинговой программы.

Для формирования опыта самоорганизации нами разработана тренинговая программа, включающая в себя групповые упражнения, направленные на развитие личностных качеств.

Данная программа была реализована в Пензенском колледже информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж). После прохождения тренинговой программы студентами экспериментальной группы, мы видим, что по некоторым шкалам результаты испытуемых из экспериментальной группы приблизились к результатам испытуемых из контрольной группы. Таким образом, мы можем утверждать об эффективности проведенной тренинговой работы.

Были выявлены значимые различия у студентов контрольной и экспериментальной групп по некоторым компонентам самоорганизации, а именно: «Планирование» ($t_{Эмп} = 5$; при $p \leq 0,01$), «Моделирование» ($t_{Эмп} = 3.6$; при $p \leq 0,01$), по шкале «Гибкость» ($t_{Эмп} = 4.5$; при $p \leq 0,01$), «Общий уровень саморегуляции» ($t_{Эмп} = 2.4$; при $p \leq 0,05$), «Целеполагание» ($t_{Эмп} = 2.9$; при $p \leq 0,01$), «Планирование» ($t_{Эмп} = 3.1$; при $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($t_{Эмп} = 2.8$; при $p \leq 0,01$), «Общая способность самоуправления» ($t_{Эмп} = 3.7$; при $p \leq 0,01$), «Планомерность» ($t_{Эмп} = 4.4$; при $p \leq 0,01$), «Целеустремленность» ($t_{Эмп} = 4.8$; при $p \leq 0,01$), «Самоорганизация» ($t_{Эмп} = 4.5$; при $p \leq 0,01$), «Общий показатель» ($t_{Эмп} = 4.8$; при $p \leq 0,01$), «Целеполагание» ($t_{Эмп} = 5.8$; при $p \leq 0,01$), «Планирование» ($t_{Эмп} = 4.1$; при $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ($t_{Эмп} = 4.3$; при $p \leq 0,01$), «Уровень самоорганизации» ($t_{Эмп} = 4.9$; при $p \leq 0,01$).

Таким образом, в результате проведенной работы наблюдаются существенные изменения соответствующих показателей. Следовательно, разработанную и апробированную на практике тренинговую программу можно считать эффективной.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы в работе практических психологов, педагогов, социологов. Кроме того, разработанная тренинговая программа по формированию опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования может быть использована в работе классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе, социальных педагогов, работающих в учреждениях среднего профессионального образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – 3-е изд. – Москва : Альма-Матер, 2009. – 698 с.
2. Андреев, В. И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития [Текст] / В.И. Андреев. – 3-е изд. – Казань: ЦИТ, 2012. – 608 с.
3. Афанасьева, Н. А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности [Текст] / Н.А. Афанасьева // Фундаментальные исследования. – 2008. – №2. – С. 60-61.
4. Ведмедев, М.М. Общая теория систем как основа концепций самоорганизации [Текст] / М.М. Ведмедев // Самоорганизация в природе и обществе. Тезисы докладов научной конференции. – Л., 2011. – 243 с.
5. Воробьева, М.А. Связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности у студентов [Текст] / М.А. Воробьева // Педагогическое образование в России. – 2012. – №6 – С.184-188.
6. Гребенюк, А. А. Актуальные проблемы возрастной психологии [Текст]: учебное пособие / А. А. Гребенюк. – 2-е изд. – Симферополь, 2001. – 512 с.
7. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст] : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. В.Е. Ключко. – 4-е изд. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 264 с.
8. Дьяченко, М. И. Краткий психологический словарь [Текст]: Самоорганизация / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Хэлтон, 1998. – 399 с.
9. Ишков, А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности [Текст] : Монография. / А. Д. Ишков. – 3-е изд. – М.: Издательство АСВ, 2013. – 224 с.
10. Карелова, Р.А. Учет возрастных особенностей студентов колледжа при формировании готовности к профессиональной мобильности через

субъектный опыт [Текст] / Р.А. Карелова // Наука. Мысль. – 2016. – № 4 – С.55-59.

11. Кириллова, А.В. Совершенствование самоорганизации будущего педагога в процессе внеучебной деятельности [Текст] : автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Кириллова Анна Викторовна. – Москва, 2013. – 25 с.

12. Кирина, Н. П. Психологические особенности организованности личности у старших школьников и студентов [Текст] : Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Кирина Надежда Петровна. – Москва, 2009. – 142 с.

13. Ключко, В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансперспективный анализ) [Текст] / В.Е. Ключко. – 2-е изд. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 174 с.

14. Князькова, О. Н. О понятии «культура самоорганизации личности студента» [Текст] / О. Н. Князькова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 11 (46). – С. 428-432.

15. Козлов, Н.И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Текст] / Н.И. Козлов. – 3-е изд. – Москва: ООО «Издательство «Эксмо», 2015. – 752 с.

16. Копеина, Н.С. Самоорганизация в системе свойств индивидуальности [Текст] / Н.С. Копеина // Личность в системе общественных отношений. – М.: АН СССР – 2013. – № 5 – С. 214-215.

17. Копеина, Н.С. Самоорганизация в системе психодиагностики. Типы самоорганизации [Текст] / Н.С.Копеина // Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе. – Ленинград: ЛГУ, 1984. – № 3 – С.144-150.

18. Котова, С. С. Основы эффективной самоорганизации [Текст] : учеб. пособие / С. С. Котова, О. Н. Шахматова. – 2-е изд. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. – 145 с.

19. Крылов, А. А. Психология [Текст] / А. А. Крылов. – 3-е изд. – Москва: Проспект, 2005. – 475 с.
20. Кузьмина, Н.В. Методы системного педагогического исследования [Текст] : учеб. пособие / Н.В. Кузьмина и др. – 2-е изд. – М.: Нар. образование, 2002. – 207 с.
21. Куликова, Л. Н. Саморазвитие личности: психолого-педагогические основы [Текст] : учеб. пособие / Л.Н. Куликова. – 3-е изд. – Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. пед. ун-та, 2005. – 320 с.
22. Логвинова, О.Н. Рефлексия как структурный компонент и механизм формирования самоорганизации учебной деятельности [Текст] / О.Н. Логвинова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – №14 – С.35-41.
23. Маккаллоу, У. Принципы самоорганизации [Текст] / Уоррен Маккаллоу, Уильям Эшби; пер. с англ., под ред. и с предисл. д-ра техн. наук А. Я. Лернера. – Москва: Мир, 2013. – 621 с.
24. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 11-е изд. – М.: Издательский дом «Академия», 2007. – 640 с.
25. Михневич, С.Н. Самоорганизация студентов–первокурсников в период адаптации к обучению в вузе [Текст] / С.Н. Михневич // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. XII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2014. – С. 36-39.
26. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник / Л. Ф. Обухова. – 5-е изд. – М.: Издательство Юрайт; МГППУ, 2011. – 460 с.
27. Павленко, Н.Н. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / Н.Н. Павленко, С.О. Павлов. – 6-е изд. – М.: КноРус, 2016. – 496 с.
28. Пастюк, О.В. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / О.В. Пастюк. – 4-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 160 с.

29. Фалеева, Л.В. Организованность и самоорганизация как качество личности: сравнительный анализ понятий [Текст] / Л.В. Фалеева // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 266-274.
30. Цагарелли, Ю. А. Системная диагностика человека и развитие психических функций [Текст] / Ю.А. Цагарелли. – 2-е изд. – Казань: Акцептор, 2009. – 412 с.
31. Цой, Л. Н. Социальная организация и самоорганизация: конфликты и развитие личности [Текст] / Л.Н. Цой // Мир психологии. – 2011. – № 2. – С. 96 – 108.
32. Чеховских, М.И. Основы психологии [Текст] : учеб пособие / М.И. Чеховских. – 3-е изд. – Минск: Новое знание, 2015. – 218 с.
33. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / И.В. Шаповаленко. – 5-е изд. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты методик до прохождения тренинговой программы

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

№ испытуемого	планирование	моделирование	программирование	оценивание результатов	гибкость	самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
1	3(н)	2(н)	4(н)	3(н)	2(н)	1(н)	18(н)
2	7(в)	9(в)	8(в)	8(в)	9(в)	9(в)	40(в)
3	2(н)	1(н)	3(н)	3(н)	4(н)	3(н)	20(н)
4	4(ср)	5(ср)	5(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	25(ср)
5	1(н)	3(н)	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	17(н)
6	6(ср)	4(ср)	7(ср)	5(ср)	7(ср)	5(ср)	27(ср)
7	5(ср)	5(ср)	6(ср)	6(ср)	6(ср)	6(ср)	24(ср)
8	3(н)	3(н)	4(н)	2(н)	3(н)	2(н)	21(н)
9	5(ср)	7(в)	6(ср)	8(в)	5(ср)	8(в)	35(в)
10	9(в)	6(ср)	7(ср)	5(ср)	6(ср)	5(ср)	30(ср)
11	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	1(н)	2(н)	19(н)
12	4(ср)	6(ср)	8(в)	9(в)	5(ср)	4(ср)	33(в)
13	6(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	4(ср)	31(ср)
14	3(н)	1(н)	4(н)	2(н)	4(н)	3(н)	16(н)
15	5(ср)	8(в)	7(ср)	8(в)	7(ср)	5(ср)	36(в)
16	1(н)	2(н)	2(н)	3(н)	4(н)	3(н)	22(н)
17	2(н)	3(н)	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	17(н)
18	8(в)	5(ср)	5(ср)	5(ср)	7(ср)	5(ср)	27(ср)
19	3(н)	2(н)	4(н)	3(н)	2(н)	3(н)	23(н)
20	3(н)	2(н)	4(н)	3(н)	3(н)	2(н)	20(н)
21	4(ср)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	7(ср)	6(ср)	28(ср)
22	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	1(н)	3(н)	16(н)
23	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	29(ср)
24	5(ср)	9(в)	6(ср)	8(в)	6(ср)	9(в)	42(в)
25	1(н)	2(н)	3(н)	3(н)	3(н)	3(н)	21(н)
26	6(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	28(ср)
27	2(н)	3(н)	4(н)	3(н)	4(н)	3(н)	23(н)
28	6(ср)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	24(ср)
29	7(в)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	29(ср)
30	3(н)	2(н)	1(н)	2(н)	4(н)	3(н)	19(н)
31	4(ср)	5(ср)	7(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	27(ср)
32	3(н)	2(н)	1(н)	2(н)	3(н)	2(н)	16(н)

Окончание таблицы А.1 – Результаты первичной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

33	2(н)	2(н)	3(н)	3(н)	1(н)	2(н)	15(н)
34	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	6(ср)	4(ср)	28(ср)
35	8(в)	5(ср)	9(в)	9(в)	6(ср)	6(ср)	34(в)
36	3(н)	1(н)	2(н)	2(н)	1(н)	3(н)	20(н)
37	1(н)	3(н)	3(н)	2(н)	4(н)	3(н)	22(н)
38	5(ср)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	27(ср)
39	8(в)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	7(ср)	8(в)	37(в)
40	2(н)	2(н)	4(н)	3(н)	2(н)	1(н)	18(н)
41	4(ср)	9(в)	6(ср)	8(в)	6(ср)	4(ср)	28(ср)
42	3(н)	2(н)	4(н)	2(н)	1(н)	3(н)	17(н)
43	2(н)	3(н)	2(н)	1(н)	2(н)	2(н)	15(н)
44	9(в)	5(ср)	7(ср)	6(ср)	7(ср)	5(ср)	25(ср)
45	3(н)	2(н)	2(н)	1(н)	1(н)	2(н)	15(н)
46	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	3(н)	1(н)	21(н)
47	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	24(ср)
48	6(ср)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	4(ср)	26(ср)
49	1(н)	2(н)	4(н)	2(н)	3(н)	2(н)	19(н)
50	5(ср)	8(в)	5(ср)	7(в)	6(ср)	6(ср)	28(ср)
51	4(ср)	5(ср)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	6(ср)	27(ср)
52	2(н)	3(н)	4(н)	3(н)	4(н)	3(н)	23(н)
53	9(в)	6(ср)	6(ср)	4(ср)	5(ср)	5(ср)	31(ср)
54	2(н)	3(н)	4(н)	2(н)	3(н)	2(н)	19(н)
55	3(н)	2(н)	1(н)	1(н)	2(н)	2(н)	14(н)
56	9(в)	4(ср)	7(ср)	5(ср)	7(ср)	6(ср)	30(ср)
57	3(н)	3(н)	4(н)	3(н)	3(н)	3(н)	22(н)
58	5(ср)	4(ср)	7(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	26(ср)
59	1(н)	2(н)	2(н)	3(н)	4(н)	1(н)	17(н)
60	3(н)	1(н)	2(н)	1(н)	3(н)	2(н)	16(н)

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики по методике «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

№ испытуемого	анализ противоречий	прогнозирование	целеполагание	планирование	критерий оценки качества	принятие решения	самоконтроль	коррекция	Общая способность самоуправления
1(ж)	1	0	1	1	1	0	1	1	6
2(ж)	6	6	6	6	6	6	5	6	47
3(м)	1	2	2	1	1	1	0	1	9
4(м)	5	5	5	5	5	5	4	5	39
5(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6(м)	3	3	4	4	4	4	3	4	29
7(ж)	4	5	4	5	4	5	4	4	35
8(м)	2	0	2	1	1	0	1	1	8

Продолжение таблицы А.2 – Результаты первичной диагностики по методике
«Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

9(м)	4	4	4	4	4	3	3	4	30
10(м)	5	5	5	5	5	5	4	4	38
11(ж)	2	2	2	2	2	2	1	2	15
12(м)	3	4	3	3	3	4	4	3	27
13(ж)	4	4	4	5	4	5	4	4	34
14(м)	0	1	1	0	1	1	1	0	5
15(м)	3	4	3	3	4	3	4	4	28
16(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
17(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
18(м)	3	4	3	4	4	4	4	3	29
19(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
20(м)	0	2	2	2	2	2	1	2	13
21(ж)	6	6	4	5	4	6	5	6	42
22(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
23(м)	4	5	4	5	3	5	3	3	32
24(ж)	5	5	5	5	5	5	4	5	39
25(м)	1	2	2	2	0	1	0	1	7
26(м)	4	4	4	4	4	3	4	4	31
27(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
28(ж)	5	5	5	5	5	5	4	5	39
29(м)	4	3	3	3	4	4	3	3	27
30(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
31(м)	4	3	3	3	4	4	4	4	29
32(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
33(м)	2	0	2	2	1	0	1	2	10
34(ж)	3	3	3	3	3	3	4	4	26
35(м)	5	5	5	5	5	5	4	5	39
36(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
37(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
38(ж)	4	5	4	5	4	5	3	3	33
39(м)	5	5	5	5	5	5	4	5	39
40(м)	1	1	0	2	1	1	1	1	8
41(м)	4	6	4	5	4	6	5	6	40
42(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
43(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
44(м)	5	5	5	5	3	5	3	4	35
45(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
46(м)	1	2	2	2	0	1	1	1	10
47(ж)	6	6	5	6	5	6	5	6	45
48(м)	3	3	4	4	4	5	3	4	30
49(м)	2	2	2	2	2	1	1	2	14
50(м)	5	5	5	5	5	5	5	5	40
51(ж)	5	5	5	5	5	5	4	4	38
52(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
53(ж)	5	5	5	5	5	5	4	3	37
54(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
55(ж)	2	2	2	2	2	2	2	2	16

Окончание таблицы А.2 – Результаты первичной диагностики по методике «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

56(м)	5	5	5	5	5	6	5	6	42
57(м)	2	2	2	2	1	1	1	1	12
58(ж)	6	6	6	6	4	6	5	6	45
59(м)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
60(ж)	1	1	0	1	1	1	1	1	7

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики по методике «Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова»

№ испытуемого	планомерность	целеустремленность	настойчивость	фиксация	самоорганизация	ориентация на настоящее	общий показатель
1(ж)	11	21	13	12	4	4	65
2(ж)	24	41	29	24	14	12	144
3(м)	12	25	12	13	3	5	70
4(м)	25	40	19	17	15	8	124
5(м)	10	21	11	10	2	3	57
6(м)	21	28	15	16	6	8	94
7(ж)	18	35	27	22	12	10	124
8(м)	14	20	12	9	2	2	59
9(м)	21	36	23	22	12	9	123
10(м)	26	39	27	23	17	10	142
11(ж)	9	24	9	8	3	3	56
12(м)	23	37	23	19	12	9	123
13(ж)	19	33	24	20	10	7	113
14(м)	12	27	13	10	3	4	69
15(м)	15	30	17	18	8	9	97
16(м)	13	26	9	11	2	5	66
17(м)	9	24	10	12	1	4	60
18(м)	17	32	22	21	11	9	112
19(ж)	8	20	8	13	4	3	30
20(м)	5	22	8	14	3	4	56
21(ж)	27	44	30	26	16	13	156
22(ж)	7	23	10	12	2	3	57
23(м)	22	36	23	22	13	9	125
24(ж)	26	45	31	23	19	16	160
25(м)	6	23	10	11	2	5	57
26(м)	19	34	20	19	10	7	109
27(ж)	10	19	9	10	1	4	53
28(ж)	28	42	28	23	17	11	149
29(м)	19	34	23	22	15	10	123
30(ж)	11	17	13	10	2	2	55
31(м)	15	29	19	17	9	8	97
32(м)	14	19	13	11	3	3	63
33(м)	13	16	12	12	2	4	59

Окончание таблицы А.3 – Результаты первичной диагностики по методике «Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова»

34(ж)	16	26	18	15	8	7	90
35(м)	27	40	32	23	15	15	152
36(м)	11	25	7	13	3	5	64
37(ж)	10	18	12	12	4	4	60
38(ж)	17	30	19	14	6	5	91
39(м)	17	29	17	19	7	8	97
40(м)	13	18	12	13	3	5	64
41(м)	25	31	21	18	16	9	120
42(ж)	9	22	11	12	3	3	60
43(м)	8	17	13	10	3	2	53
44(м)	22	37	21	18	10	6	114
45(ж)	6	20	10	11	2	3	52
46(м)	9	26	8	12	3	2	60
47(ж)	24	41	35	23	18	13	154
48(м)	23	34	22	20	12	9	120
49(м)	14	24	9	10	1	1	59
50(м)	29	42	33	27	17	14	172
51(ж)	12	26	19	20	11	11	99
52(ж)	11	21	10	9	2	3	56
53(ж)	15	29	20	16	9	8	97
54(м)	8	17	13	11	3	4	56
55(ж)	7	19	14	11	4	4	59
56(м)	27	44	25	23	16	11	146
57(м)	12	20	9	8	3	5	57
58(ж)	26	43	28	23	19	14	153
59(м)	12	22	11	10	3	5	63
60(ж)	11	24	13	12	4	4	68

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

№ испытуемого	целеполагание	анализ ситуации	планирование	самоконтроль	коррекция	волевые усилия	уровень самоорганизации
1	20	17	16	18	20	19	19
2	82	85	84	86	80	83	84
3	22	27	30	31	30	32	29
4	63	65	68	72	76	73	69
5	17	15	12	16	17	15	15
6	41	44	47	51	55	62	50
7	67	70	72	68	60	52	66
8	33	36	34	37	36	38	36
9	45	48	51	50	52	48	49
10	77	73	70	75	73	71	73

Продолжение таблицы А.4 – Результаты первичной диагностики по методике
«Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

11	14	11	10	14	16	17	14
12	55	59	60	63	57	49	55
13	43	41	44	49	52	54	47
14	26	30	28	25	24	25	26
15	53	57	59	57	53	58	56
16	16	18	14	17	19	20	17
17	28	33	32	35	37	36	33
18	71	69	66	63	58	46	62
19	18	20	21	23	22	14	20
20	30	29	26	28	29	31	29
21	81	83	86	82	78	79	81
22	10	12	11	15	18	13	13
23	58	54	51	64	54	50	55
24	71	70	73	74	78	76	74
25	35	39	37	36	38	40	37
26	48	50	49	53	50	53	50
27	39	40	39	38	40	39	39
28	66	63	68	70	72	77	69
29	50	53	55	62	51	45	53
30	19	23	24	26	28	11	22
31	59	55	50	55	53	43	53
32	24	28	31	33	34	33	30
33	36	37	40	40	39	37	38
34	44	48	46	49	52	47	48
35	85	87	84	80	77	75	81
36	29	26	29	30	27	26	28
37	8	22	23	21	23	22	20
38	60	63	59	61	59	48	58
39	75	71	77	74	71	73	74
40	32	35	33	34	32	35	33
41	70	74	83	79	78	72	76
42	15	13	18	19	21	18	17
43	37	34	36	32	35	34	35
44	46	43	44	47	50	53	47
45	9	24	22	24	25	24	21
46	21	25	27	29	31	30	27
47	62	66	69	71	75	71	69
48	54	51	57	54	58	46	55
49	11	14	15	22	26	16	17
50	87	80	82	79	76	69	79
51	65	69	72	76	79	67	71
52	34	32	35	27	24	23	29
53	53	50	48	57	51	55	52
54	38	38	25	26	23	21	28
55	23	31	38	39	33	29	32
56	69	72	60	64	56	59	63

Окончание таблицы А.4 – Результаты первичной диагностики по методике
«Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

57	13	19	17	22	21	10	17
58	78	75	81	77	75	66	75
59	40	21	33	30	32	28	31
60	12	16	13	21	22	12	16

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тренинговая программа для формирования опыта самоорганизации

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период юношеского возраста необходимо обратить внимание на развитие личностного потенциала, так как в это время усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности – потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности.

Поэтому необходимо создать необходимые условия для формирования и развития опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Данная тренинговая программа будет способствовать формированию опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Цель: создание условий для формирования опыта самоорганизации студентов.

Задачи:

- 1) способствовать развитию умений достигать поставленной цели;
- 2) способствовать становлению личностной зрелости;
- 3) оказывать содействие в развитии навыков группового взаимодействия;
- 4) содействовать развитию навыков рефлексии – осознанию своих переживаний, чувств, поступков;
- 5) способствовать развитию навыков интернальности – принятия ответственности за свои действия.

Формы работы: тренинговые занятия, направленные на формирование опыта самоорганизации.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, ручки, карандаши, фломастеры, краски, листы бумаги, ватманы, мяч, клубок ниток, релаксационная музыка.

Аудитория: студенты 1 курса в возрасте 15-17 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1 «Вводное»

Цель занятия: создание условий для знакомства участников группы с правилами тренинга; создание условий для формирования положительного настроения на дальнейшую групповую работу.

Задачи занятия:

- 1) познакомиться с участниками группы;
- 2) обсудить правила работы группы в тренинге;
- 3) содействовать преодолению эмоционального напряжения в группе между участниками;
- 4) способствовать формированию ассоциативного мышления, умения составлять аналогии;
- 5) содействовать развитию умений принимать на себя ответственность;
- 6) способствовать формированию навыков рефлексии.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги А4.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Ритуал приветствия: участники встают в круг, кладут руки друг другу на плечи, а затем приветливо смотрят друг на друга и здороваются.

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников, рассказ о себе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 7 – 10 мин.

Каждый участник по очереди называет свое имя и любимое занятие, а также одно желаемое хобби, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

Упражнение 2. «Правила работы в группе» Цель: создание условий для знакомства участников тренинга с правилами работы в тренинговой группе. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 7 – 10 мин. Ведущий. Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»). Золотые правила общения: 1. «Здесь и сейчас». Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания и через групповой опыт человека может познать себя. 2. «Искренность в общении». Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду. 3. «Стоп». Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». 4. «Я – высказывания». Высказываться только от своего имени. 5. «Конфиденциальность». Информация не выноситься за пределы группы. 6. «Инициатива». На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении проблемы. 7. «Недопустимость непосредственных оценок человека». При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». 8. «Активное участие в происходящем». Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. 9. «Уважение к говорящему». Когда

высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение 3. «Если бы я был ...»

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе. Оборудование и материалы: помещение, стулья, теннисный мячик (игрушка). Время проведения: 7 – 10 мин.

Придумать ответ на вопрос "Если бы я был ..., то ..." (ребенком, едой, погодой и т.д.), при этом передавая игрушку по кругу. Упражнение 4. «Ассоциации» Цель: создание условий для развития интеллектуального потенциала с помощью ассоциаций. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 15 - 20 мин. Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

Упражнение 5. «Аналогия не доказательство»

Цель: создание условий для развития интеллектуального потенциала с помощью нахождения аналогий в несвязанных вещах. Оборудование и

материалы: помещение, стулья, листы бумаги А4. Время проведения: 15 - 20 мин. Ведущий раздает участникам по три чистые карточки (желательно из плотной бумаги, картона). На карточках участники должны написать три понятия (из одного или нескольких слов). На первой карточке надо написать что-то, что можно увидеть и потрогать. На второй карточке - то, о чем можно прочитать в газете или на новостном сайте. На третьей карточке - то, что можно использовать в своей работе или учебе. Эти понятия могут быть или какими-то предметами, или какими-то явлениями. Участники втайне от других пишут свои понятия на карточках. После того, как все закончат придумывать и писать, ведущий собирает карточки и перемешивает их все вместе. Далее он случайным образом вытягивает по две карточки и оглашает их содержание. Задача участников - найти все возможные аналогии между этими двумя понятиями, установить, в чем они похожи. Упражнение в целом проводится в режиме мозгового штурма, то есть с минимумом критики. Однако, если какая-то аналогия слишком грубая, натянутая или даже неприличная, то ведущий может дать такой аналогии негативную оценку.

В конце можно провести небольшое обсуждение: - какие аналогии показались самыми забавными? - можно ли как-то разбить аналогии по видам? Упражнение 6. «Паровозик» Цель: создание условий для развития способности принимать на себя ответственность, выражать заботу, осознания чувства зависимости. Оборудование и материалы: помещение, музыка. Время проведения: 12-15 мин. Участники под музыку встают друг за другом в паровозик. Первый человек – «паровозик», все остальные – «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому нужно побывать в обеих ролях.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 2 «Каков я на самом деле?»

Цель: создание условий для закрепления тренингового стиля общения, установление контакта со старшеклассниками и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.

Задачи занятия:

- 1) способствовать преодолению эмоционального напряжения;
- 2) создавать условия для формирования согласованности внутригруппового взаимодействия;
- 3) закреплять навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя;
- 4) повышать интеллектуальный уровень за счёт развития комбинаторных способностей;
- 5) способствовать формированию навыков рефлексии.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие» Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 3-5 мин. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: создание условий для снятия эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 7 – 10 мин.

Стоящий в центре круга участник предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет (Например, умение водить машину).

Упражнение 3. «Коллективный счет»

Цель: создание условий для повышения уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Оборудование: помещение.

Время проведения: 10 минут.

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

Упражнение 4. «Какой я человек?»

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа.

Оборудование: помещение, стулья, листы бумаги, ручки.

Время проведения: 10 – 15 минут.

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнение 5. «Люди как молекулы»

Цель: создание условий для повышения интеллектуального уровня за счёт развития комбинаторных способностей.

Оборудование: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, таблицы с характеристиками элементов.

Время проведения: 20 – 25 минут.

Основная идея упражнения - научиться представлять людей в виде некоторых психологических молекул, а также попробовать представить, что было бы если люди как химические вещества реагировали друг с другом.

Для начала составьте забавную таблицу химических элементов. Элементы и связанные с ними личностные (и вообще личные) качества вы можете подобрать полностью свои. Ниже приведён лишь пример такой забавной таблицы.

H (водород)	Легкомысленный
Cl (хлор)	Серьёзный
O (кислород)	Активный
N (азот)	Инертный
C (углерод)	Умный
S (сера)	Глупый
He (гелий)	Весёлый
As (мышьяк)	Ядовитый
Br (бром)	Счастливый
Sb (сурьма)	Несчастный
Fe (железо)	Трудолюбивый
Pb (свинец)	Ленивый
Au (золото)	Богатый
Cu (медь)	Бедный

Попробуйте по отношению к своим знакомым составить их личную формулу. В этой формуле, конечно, присутствие всех химических элементов не обязательно, можно обойтись двумя - тремя. Можно, чтобы формула была непохожа на известные в химии. У вас получится примерно следующее:

H₂O - очень легкомысленный и активный человек,

Cl₂ - до безобразия серьёзный человек,

AsPb - злой тунеядец,

AuSb - богатый и несчастный,

Fe₂O - очень трудолюбивый и активный.

А теперь представьте, что между двумя людьми-молекулами произошла химическая реакция: они обменялись своими атомами-элементами. Как это может произойти? Что за личности получатся в итоге? Попробуйте представить себе новых людей. Дайте им имена, фамилии и прочую "легенду". Представьте, что эти новые люди ещё с кем-то вступили в химическую реакцию. Что получилось в итоге? Так играйте до тех пор, пока окончательно не запутаетесь.

Упражнение 6. «Связующая нить»

Цель: создание условий для сплочения группы, снятия эмоционального напряжения во взаимодействии между собой. Оборудование и материалы: помещение, стулья, клубок ниток. Время проведения: 10-15 мин.

Участники выстраиваются во внутренний и внешний круги лицом друг к другу. В течение 1 мин, обращая друг к другу со словами: «Я рад видеть тебя здесь, потому что...» высказывают свои мысли. По команде меняют партнера и уже начинают говорить со слов: «Я хочу предложить тебе...», снова меняются местами и говорят: «Я хочу пожелать тебе...». В момент высказывания одного из участников пары держатся за руки и смотрят в глаза друг другу. Упражнение заканчивается общим кругом. Далее ведущий, держа в руках клубок, называет себя и передает клубок соседу, оставляя конец ниточки у себя в руках, тот — следующему, и так далее, пока клубок не вернется к ведущему. Когда клубок — в руках у ведущего, все оказываются «связаны» одной нитью. Ведущий: слегка потяните за ниточку и почувствуйте, что мы — это единое целое в этом мире.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 3 «Точка опоры»

Цель занятия: создание условий для раскрытия своих сильных сторон; оказания психологической поддержки с помощью медитации; актуализации личностных ресурсов участников занятий.

Задачи занятия:

- 1) создавать положительную атмосферу в группе;
- 2) оказывать помощь старшеклассникам в определении своих жизненных приоритетов;
- 3) способствовать определению сильных сторон своей личности;
- 4) оказывать психологическую помощь с помощью медитации;
- 5) способствовать актуализации личностных ресурсов участников занятий.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, релаксационная музыка.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5 – 7 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Чего вы хотите достичь?»

Цель: содействие в расстановке жизненных приоритетов.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки.

Время проведения: 15 – 20 мин.

— Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

Распределите все желания на три категории:

А – очень, очень важные для вас;

Б – очень важные;

В – просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Обсуждение: Как Вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

Упражнение 3. «Точка опоры»

Цель: создание условий для определения сильных сторон своей личности.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 20 – 25 мин.

– У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умахайте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Упражнение 4. «Отличается тем, что ...»

Цель: создание условий для развития вербального интеллекта.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 мин.

Необходимо придумать любому предмету те характеристики, которыми не обладает предмет. Например, посмотрите на окно и скажите, "я придумал окно, которое отличается тем, что...", или «Я придумал способ сократить количество поездок во время работы он будет отличаться от уже существующих способов тем что: меня возят, живу на работе, моя квартира рядом с работой.»

Упражнение 5. «Сильные стороны»

Цель: снятие эмоционального напряжения, расслабление.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, релаксационная музыка.

Время проведения: 20 мин.

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

– Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет в правую руку руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз,

сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там — глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 4 «Чувство собственного достоинства»

Цель занятия: создание условий для самораскрытия, познания себя при помощи группы.

Задачи занятия:

- 1) создавать положительную рабочую атмосферу в группе;
- 2) способствовать закреплению понятия чувства собственного достоинства;
- 3) способствовать развитию интеллектуальных способностей;
- 4) способствовать закреплению способности идти на уступки.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, релаксационная музыка.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Пожелания»

Цель: создание положительной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10 мин.

Все садятся в круг. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Упражнение 3. «Скульптура»

Цель: создание условий для развития чувства собственного достоинства.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 20 мин.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Упражнение 4. «Антивремя»

Цель: создание условий для развития интеллектуального потенциала.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 20 мин.

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. К примеру: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

Упражнение 5. «Уступки»

Цель: содействие в закреплении навыков межличностных коммуникаций.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 20 мин.

– Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала.

Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Поделитесь своими мечтами друг с другом... А затем поразмышляем вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении

заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями. Упражнение 6. «Хлопки по кругу» Цель: создание условий для эмоциональной мобилизации группы, сплочения группы. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 7 – 10 мин. По сигналу ведущего, сидящие в кругу участники хлопают по очереди 2 раза подряд. Услышав один хлопок ведущего, хлопки начинаются в противоположную сторону (ведущий меняется).

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 5 «Мои права и права других людей»

Цель занятия: создание условий для закрепления уверенного поведения, благодаря осознанию своих прав и прав других людей для эффективного межличностного взаимодействия.

Задачи занятия:

- 1) создавать положительную атмосферу в группе;
- 2) способствовать осознанию своей индивидуальности;
- 3) способствовать развитию критического и аналитического мышления;
- 4) способствовать принятию себя и окружающих участниками тренинга.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Атомы»

Цель: создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 10 мин.

Дети стоят в кругу.

– Представим себе, что все мы – атомы (согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

Упражнение 3. «Мой герб»

Цель: создание условий для осознания своей индивидуальности.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумага, карандаши, фломастеры.

Время проведения: 15 мин.

— Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку.

Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

Упражнение 4. «Законы»

Цель: создание условий для раскрытия интеллектуальных способностей, развития критического и аналитического мышления.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумага, карандаши, фломастеры.

Время проведения: 25 мин.

Закон, неважно какой, научный или социальный - фактически есть ограничение хода вещей. Вот есть первый закон Ньютона - тела могут двигаться так и только так, а не иначе. Есть Уголовный кодекс - и подавляющее большинство людей старается соблюдать его, не выходить за дозволенные рамки.

Суть этого упражнения заключается в том, что участникам предлагается перенести какие-то законы из сферы естественнонаучной в социальную. И наоборот. То есть, от участников требуется придумать какой-то новый закон, опираясь на аналогичный из другой области науки.

Ведущий отмечает, что придумать этот закон можно и на полном серьёзе, и в шуточной манере. Он приводит примеры:

– Вот есть закон сохранения энергии. У людей этот закон тоже действует: когда одни люди на планете спят, то другие не спят. Одни встают - другие ложатся. Следовательно, количество спящих людей всегда одинаково.

– Вот есть в Уголовном кодексе статья про мошенничество. А в мире молекул этот закон тоже действует. Ни один атом не имеет права притвориться другим атомом. Если и притворяется, то его ждёт за это наказание.

Упражнение 5. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

Цель: создание условий для развития толерантности.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 15 мин.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» Обсуждение...

Упражнение 6. Игровая разминка «Надувная кукла».

Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 10 мин.

Ведущий играет роль «насоса». Участники группы вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в

полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 6 «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель занятия: создание условий для развития рефлексии, самораскрытия, самопознания, прояснения Я-концепции, раскрытия важных качеств для эффективного межличностного общения.

Задачи занятия:

- 1) способствовать развитию процесса рефлексии;
- 2) способствовать самораскрытию, самопознанию, прояснению Я – концепции;
- 3) создавать условия для эффективного межличностного взаимодействия.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Подарок»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 15 мин.

Каждый по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Упражнение 3. «Части моего Я»

Цель: создание условий для осознания своего поведения в разных ситуациях.

Оборудование и материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Время проведения: 15 минут.

Психолог предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Участники обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

Упражнение 4. «Привычки»

Цель: создание условий для осознания своих привычек, стереотипов, принципов.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий: «Посмотрите на своего соседа слева. Вспомните все, что вы знаете о нем, то, что он говорил, как вел себя, действовал в различных ситуациях нашей совместной работы и после этого по очереди расскажите о том, проявление какого стереотипа, привычки, идеи, которой отвержен ваш сосед, вы заметили в его поведении».

Упражнение 6. «Необычное использование»

Цель: создание условий для развития личностного потенциала с помощью нахождения способов необычного использования предметов.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий: «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч, назовет три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Упражнение 7. «Водопад»

Цель: снятие напряжения, расслабление.

Оборудование и материалы: помещение, релаксационная музыка.

Время проведения: 20 минут.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш

лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 7 «Как справиться с плохим настроением»

Цель занятия: создание условий для самораскрытия, обучения способам преодоления чувства тревоги.

Задачи занятия:

- 1) создавать благоприятную эмоциональную обстановку в группе;
- 2) создавать условия для преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- 3) способствовать формированию способов преодоления чувства тревоги.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Какого я цвета?»

Цель: определение эмоционального состояния участников тренинга.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 минут.

Участники группы образуют круг.

– Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Упражнение 3. «Пять стульев»

Цель: содействие участникам тренинга определить способы управления эмоциями.

Оборудования и материалы: помещение, листы с описанием уровней владения эмоциями.

Время проведения: 15 минут.

Перед вами – пять стульев, на каждом из которых лежит листок с описанием определенного уровня владения эмоциями. Эти пять стульев - пять ваших выборов.

Первый стул: выбравший его человек – «естественный» и внутренне, и внешне. Он не может управлять ни своим внутренним миром, ни внешним выражением своих эмоций; переживает то, что «пришло», и на лице при этом выражение – соответственное. Надпись на листке: «Не могу управлять ни внутренними переживаниями, ни внешним выражением: эмоции появляются в душе сами, запускаясь разными причинами: состоянием тела, событиями жизни и тем, что говорят и делают окружающие люди. Мои эмоции живут какой-то своей отдельной жизнью и выплескиваются наружу помимо моей воли. Я не отвечаю за свои эмоции, упражнение "Хорошо" кажется мне невозможным».

Второй стул: выбравший его человек не может управлять своей внутренней погодой, но отчасти может контролировать внешние свои проявления. Надпись на листке: «Внутренние переживания вне моего контроля, при этом умею управлять внешним выражением эмоций, когда внутри относительный порядок. Внешнее "Хорошо" бывает не всегда, внутри тем более».

Третий стул: выбравший его человек может полностью контролировать внешнюю подачу себя, а внутренний мир — по-прежнему неуправляем. Надпись на листке: «Внутренние эмоции живут своей жизнью, внешне себя контролирую полностью. Полное внешнее хорошо, внутри бывает по-разному».

Четвертый стул: выбравший его человек прекрасно контролирует внешние свои поведения, но внутренний мир подвластен ему частично. Надпись на листке: «Когда внутренние переживания не слишком сильны, внешне контролирую себя полностью, внутри быстро с собой разбираюсь и все улаживаю. Сильные эмоции внешне контролирую, внутренне нет: совладать с ними бывает трудно».

Пятый стул: выбравший его человек полностью контролирует как свой внутренний мир, так и свою внешнюю эмоциональную подачу. Надпись на

листке: «Свободно управляю внешними проявлениями своих эмоций: на лице, в речи и интонациях всегда то, что нужно. Так же свободно управляю внутренними переживаниями: убираю ненужные, вызываю уместные и нужные. За свои эмоции отвечаю, это мой важнейший инструментарий. Я социально адекватен, обычно в бодром и прекрасном настроении, всегда могу позаботиться о тех людях, которые мне дороги. Хорошо!»

Вопросы и задания:

На каком стуле ты сегодня? Встаньте за тем стулом, описание которого соответствует вашему уровню владения эмоциями.

На каком стуле ты хотел бы оказаться? Назовите тот уровень (покажите тот стул), который вас привлекает, достижение которого станет вашей целью.

У многих людей есть представление о человеке-роботе, механическом человеке. Если оно вам близко, то какой из пяти стульев более соответствует описанию такого человека?

Упражнение 4. «Чувствую-себя-хорошо»

Цель: активизация внутренних ресурсов для борьбы с плохим настроением.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумаги, цветные карандаши.

Время проведения: 15 минут.

– Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 5. «Аукцион».

Цель: содействие в нахождении способов борьбы с негативными эмоциями.

Оборудования и материалы: помещение, доска, мел.

Время проведения: 15 минут.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске.

Упражнение 6. «Мусорное ведро»

Цель: содействие участникам тренинга в избавлении от негативных эмоций.

Оборудования и материалы: помещение, иллюстрация с изображением мусорного ведра, листы бумаги, цветные карандаши.

Время проведения: 15 минут.

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Студенты описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 8 «Мои слабости»

Цель занятия: создание условий для осознания сильных и слабых сторон своей личности, развития самопонимания.

Задачи занятия:

- 1) создавать положительную рабочую атмосферу в группе;
- 2) создавать условия для осознания сильных и слабых сторон своей личности;
- 3) способствовать самопринятию участниками самих себя на основе осознания своих ограничений;
- 4) способствовать осознанию степени ответственности за свои поступки.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Закодированный признак» («Пум-пум-пум»)

Цель: создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий: «Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) «Таня, я с пум-пум-пумом?», и Таня ответит “да” или “нет” в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.

Наша задача - понять, какой пум-пум-пум задуман. После того, как ведущий подойдет к каждому и ответит на заданный вопрос, мы сможем высказать возникшие у нас гипотезы.

Упражнение 3. «Дарим подарки»

Цель: создание условий для свободного выражения симпатии.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши.

Время проведения: 20 минут. Я хочу предоставить вам возможность выразить ваши дружеские чувства друг к другу. Вы можете сейчас выбрать кого-нибудь из членов группы, кому вы хотели бы сделать небольшой подарок. Не говорите заранее о том, кого вы выбрали. У вас есть 20 минут для того, чтобы придумать подарок, можно его нарисовать. Важно только, чтобы вы сосредоточились, прежде всего, на человеке, которому вы хотите что-нибудь подарить. Теперь по очереди передайте друг другу свои подарки. Вопросы для обсуждения: – Как выглядел процесс вручения подарков? – Кто не получил ни одного подарка? Как он на это отреагировал? – Какими другими способами выражали члены группы свое расположение друг другу?

Упражнение 4. «Принимаю ответственность на себя»

Цель: содействие в осознании ответственности за свои поступки.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 15 минут.

Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

Упражнение 5. «Обратная сторона медали»

Цель: содействие в осознании слабых сторон своей личности.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 15 минут.

Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Многие мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т.е. о том, что он считает своим комплексом, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно.

Упражнение 6. «Я – центр воли»

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 15 минут.

– Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я – не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное Я.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 9 «Эффективные приемы общения»

Цель занятия: создание условий для знакомства с приемами общения и способами самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Задачи занятия:

1) знакомить участников тренинга со способами эффективного общения;
2) способствовать развитию творческого и интеллектуального потенциала;

3) создавать условия для формирования доверительных отношений между участниками группы.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 минут.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Представление имени»

Цель: создание положительной рабочей атмосферы, обучение распознавать характер при помощи поз и жестов.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10 минут.

Участники встают в круг. Поочередно каждый выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитную карточку».

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре.

Упражнение 3. «Испорченный телефон»

Цель: создание условий для понимания друг друга с помощью жестов.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 минут.

Участники тренинга встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди участнику. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Упражнение 4. «Коллективная сказка»

Цель: создание условий для развития творческого и интеллектуального потенциалов.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 15 минут.

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

Упражнение 5. «Идеал»

Цель: создание условий для определения идеального поведения.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумаги, ручки.

Время проведения: 20 минут.

Каждому участнику предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый участник пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

Упражнение 6. «Слепец и поводырь»

Цель: создание условий для определения степени доверия между участниками группы.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 15 минут.

Группа разбивается на пары.

Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой – провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

Обсуждение.

- Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.
- Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?
- Было ли желание полностью довериться партнеру?
- Что вселило такую уверенность?

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 10 «Как достичь цели»

Цель занятия: создание условий для обучения постановке целей.

Задачи занятия:

1) создавать условия для самопознания, приобретения навыков рефлексии;

2) способствовать осознанию жизненных целей участникам группы.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: приветствие участников группы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 минут.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника, сидящего рядом справа.

Упражнение 2. «Бегущие огни»

Цель: создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10 минут.

Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной

скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т.д.

Упражнение 3. Игра «Как выжить в незнакомом городе?»

Цель: создание условий для самопознания, приобретения навыков рефлексии.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумаги, ручки.

Время проведения: 45 минут.

Ведущий. Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)
- Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.

Ведущий. Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия. Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение 4. «Радуга»

Цель: создание условий для осознания своих жизненных целей.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумаги, ручки.

Время проведения: 25 минут.

Инструкция

У нас есть сейчас прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас...

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте, пожалуйста, радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа (20 минут.)

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?

— Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут...

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 11 «Жизнь по собственному выбору»

Цель занятия: создание условий для самоанализа личностных качеств, тренировки волевых усилий при достижении целей, обучения способам эффективного использования своего времени.

Задачи занятия:

- 1) создавать условия для осознания своих личностных качеств;
- 2) способствовать отработке навыков преодоления препятствий, возникающих на пути к осуществлению цели;
- 3) обучать участников тренинга эффективно использовать свое время.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Упражнение 2. «Мне приятно сказать»

Цель: приветствие, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 10 минут.

Традиционные взаимные приветствия проводятся с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла

другим. Не жалеете своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение 3. «Твое будущее»

Цель: создание условий для получения обратной связи участниками со стороны группы.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 20 минут.

– Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное, т.е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;

б) личное, т.е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);

в) психологическое, т.е. его человеческие качества.

Упражнение 4. «А что дальше?»

Цель: создание условий для определения приоритетных целей и способов их осуществления.

Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 20 минут.

Участники обсуждают перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Упражнение 5. «Круг нашей жизни»

Цель: создание условий для закрепления навыков эффективного времяпровождения.

Оборудования и материалы: помещение, мел.

Время проведения: 15 минут.

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти – шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Довольны ли тем, как проходит день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?

Упражнение 6. «Машина времени»

Цель: создание условий для развития осознания последствий своих действий и нахождения путей их разрешения.

Оборудования и материалы: помещение, листы бумаги, карандаши.

Время проведения: 15 минут.

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит старшеклассников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение.

Сначала каждый участник рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие 12 «Подведение итогов»

Цель занятия: содействие в определении личностных ценностей и приоритетов; подведение итогов.

Задачи занятия:

- 1) получать обратную связь от участников тренинга;
- 2) способствовать закреплению личностных ценностей и приоритетов;
- 3) подводить итоги тренинговой работы.

Время проведения: 90 мин.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия Упражнение 2. «Мяч комплементов» Цели: создание условий для отработки навыков эмпатии и новых способов поведения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, мяч. Время проведения: 10 минут. Участники перебрасываются мячом, сопровождая бросок комплиментом (внешность, поведение, личные качества и т.д.).

Упражнение 3. «Чемодан» Цели: создание положительной обратной связи участникам тренинга по завершении работы. Оборудование и материалы: помещение. Время проведения: 15 минут.

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного участника в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но, если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

Упражнение 4. «Стратегия жизни».

Цели: содействие в определении личностных ценностей и приоритетов.
Оборудование и материалы: помещение. Время проведения: 15 – 20 минут.

– Мы уже заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать. Сегодня основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

Каждый участник должен сформулировать для себя, что существенного приобрел он в ходе работы и чем это поможет ему в повседневной жизни. На это направлено следующее упражнение.

Инструкция

Чтобы нам было легче расстаться друг с другом, мы можем сделать следующее: пусть каждый сосредоточится на том, что он здесь приобрел. Подумайте пару минут над следующим вопросом: в чем состоит наиболее важный опыт, который я приобрел в этой группе и который поможет мне лучше справляться с трудностями повседневной жизни? Закройте глаза и не открывайте их до тех пор, пока не найдете ответ на этот вопрос, а затем запишите ответ на карточке.

Мне хочется, чтобы каждый сейчас поделился с нами тем, что он осознал.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько широк спектр приобретенного опыта?
- Чей опыт оказался сходным с моим?
- Что я могу сделать для того, чтобы то, что я приобрел, было для меня значимым как можно дольше?

Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу»

Цели: создание условий для переживания чувства радости, волнения, ожидания, создание атмосферы принятия. Оборудование и материалы: помещение. Время проведения: 10 минут.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение 6. «Подарки»

Цели: создание условий для повышения самооценки участников, стимулирования их работы над собой. Оборудование и материалы: помещение. Время проведения: 15 минут.

Каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи. Оборудование и материалы: помещение, стулья. Время проведения: 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты методик после прохождения тренинговой программы

Таблица Б.1 – Результаты повторной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

№ испытуемого	планирование	моделирование	программирование	оценивание результатов	гибкость	самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Экспериментальная группа							
1	6(ср)	6(ср)	5(ср)	6(ср)	4(н)	4(ср)	26(ср)
3	4(ср)	5(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	25(ср)
5	2(н)	4(ср)	5(ср)	7(в)	6(ср)	5(ср)	27(ср)
8	6(ср)	3(н)	7(ср)	5(ср)	3(н)	5(ср)	24(ср)
11	2(н)	5(ср)	4(н)	5(ср)	3(н)	4(ср)	23(н)
14	4(ср)	6(ср)	6(ср)	4(ср)	7(ср)	4(ср)	28(ср)
16	6(ср)	4(ср)	4(н)	6(ср)	4(н)	6(ср)	29(ср)
17	4(ср)	3(н)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	25(ср)
19	3(н)	5(ср)	4(н)	6(ср)	2(н)	7(в)	24(ср)
20	4(ср)	5(ср)	7(ср)	7(в)	3(н)	6(ср)	29(ср)
22	3(н)	3(н)	4(н)	6(ср)	3(н)	6(ср)	23(н)
25	2(н)	2(н)	3(н)	4(ср)	3(н)	6(ср)	22(н)
27	4(ср)	3(н)	4(н)	3(н)	4(н)	5(ср)	20(н)
30	3(н)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	4(н)	6(ср)	27(ср)
32	3(н)	2(н)	3(н)	4(ср)	3(н)	6(ср)	21(н)
33	6(ср)	6(ср)	3(н)	3(н)	4(н)	5(ср)	25(ср)
36	5(ср)	3(н)	6(ср)	6(ср)	7(ср)	59(р)	29(ср)
37	3(н)	3(н)	8(в)	2(н)	4(н)	4(ср)	24(ср)
40	2(н)	2(н)	7(ср)	3(н)	2(н)	3(н)	22(н)
42	5(ср)	2(н)	4(н)	4(ср)	7(ср)	3(н)	28(ср)
43	2(н)	3(н)	6(ср)	3(н)	5(ср)	2(н)	24(ср)
45	4(ср)	3(н)	7(ср)	4(ср)	6(ср)	4(ср)	25(ср)
46	2(н)	4(ср)	8(в)	6(ср)	6(ср)	4(ср)	27(ср)
49	3(н)	6(ср)	4(н)	5(ср)	3(н)	6(ср)	26(ср)
52	4(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	4(н)	3(н)	27(ср)
54	5(ср)	3(н)	7(ср)	6(ср)	3(н)	4(ср)	24(ср)
55	6(ср)	2(н)	4(н)	5(ср)	7(ср)	4(ср)	30(ср)
57	3(н)	6(ср)	8(в)	6(ср)	3(н)	3(н)	28(ср)
59	2(н)	4(ср)	5(ср)	5(ср)	4(н)	3(н)	25(ср)
60	3(н)	3(н)	4(н)	4(ср)	3(н)	4(ср)	23(н)
Контрольная группа							
2	6(ср)	7(в)	7(ср)	7(в)	8(в)	7(в)	37(в)
4	4(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	24(ср)
6	6(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	5(ср)	7(в)	25(ср)

Окончание таблицы Б.1 – Результаты повторной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

7	5(ср)	4(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	23(н)
9	4(ср)	7(в)	5(ср)	7(в)	5(ср)	3(н)	33(в)
10	7(в)	5(ср)	6(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	28(ср)
12	4(ср)	4(ср)	8(в)	8(в)	5(ср)	5(ср)	31(ср)
13	4(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	4(ср)	29(ср)
15	5(ср)	7(в)	7(ср)	8(в)	5(ср)	6(ср)	34(в)
18	7(в)	5(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	3(н)	24(ср)
21	4(ср)	5(ср)	5(ср)	6(ср)	7(ср)	8(в)	25(ср)
23	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	27(ср)
24	5(ср)	9(в)	5(ср)	8(в)	5(ср)	5(ср)	39(в)
26	6(ср)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	6(ср)	4(ср)	25(ср)
28	5(ср)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	23(н)
29	7(в)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	4(ср)	26(ср)
31	4(ср)	5(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	5(ср)	24(ср)
34	5(ср)	4(ср)	7(ср)	5(ср)	6(ср)	5(ср)	26(ср)
35	8(в)	5(ср)	9(в)	6(ср)	5(ср)	7(в)	33(в)
38	5(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	7(ср)	4(ср)	24(ср)
39	7(ср)	5(ср)	4(н)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	35(в)
41	4(ср)	7(в)	5(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	26(ср)
44	7(ср)	5(ср)	6(ср)	6(ср)	7(ср)	4(ср)	24(ср)
47	5(ср)	4(ср)	7(ср)	6(ср)	6(ср)	5(ср)	24(ср)
48	6(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	5(ср)	6(ср)	25(ср)
50	5(ср)	7(в)	4(н)	6(ср)	5(ср)	4(ср)	26(ср)
51	4(ср)	5(ср)	5(ср)	4(ср)	6(ср)	5(ср)	24(ср)
53	8(в)	5(ср)	6(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	29(ср)
56	9(в)	4(ср)	7(ср)	5(ср)	6(ср)	7(в)	28(ср)
58	4(ср)	4(ср)	6(ср)	4(ср)	5(ср)	4(ср)	25(ср)

Таблица Б.2 – Результаты повторной диагностики по методике «Способность самоуправлению» Н.М. Пейсахова

№ испытуемого	анализ противоречий	прогнозирование	целеполагание	планирование	критерий оценки качества	принятие решения	самоконтроль	коррекция	Общая способность самоуправления
Экспериментальная группа									
1(ж)	4	4	2	3	3	4	3	3	26
3(м)	3	4	3	1	4	3	4	2	24
5(м)	4	5	4	2	5	4	4	3	31
8(м)	5	5	5	3	2	3	3	3	29
11(ж)	2	4	2	2	4	5	3	3	25
14(м)	3	3	2	2	3	4	3	3	23
16(м)	5	4	6	2	4	6	2	4	33
17(м)	2	5	4	5	3	2	4	3	28

Продолжение таблицы Б.2 – Результаты повторной диагностики по методике
«Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

19(ж)	2	2	5	2	6	5	2	5	29
20(м)	4	6	2	6	3	4	3	3	31
22(ж)	2	2	4	2	4	3	4	3	24
25(м)	3	4	2	3	3	3	6	2	26
27(ж)	2	2	4	2	2	4	2	2	20
30(ж)	2	3	2	4	5	5	6	4	31
32(м)	6	2	4	2	6	6	2	2	30
33(м)	2	3	3	5	2	3	3	4	25
36(м)	5	2	2	2	2	4	5	2	24
37(м)	2	2	2	2	5	2	2	2	19
40(ж)	1	1	3	2	2	1	3	1	14
42(ж)	2	5	2	3	3	4	2	3	24
43(м)	4	4	3	2	2	5	5	5	30
45(ж)	4	6	5	6	4	6	4	4	39
46(м)	3	2	3	4	5	5	3	3	28
49(м)	5	6	2	2	3	2	4	4	28
52(ж)	4	3	6	5	4	4	2	2	30
54(м)	6	4	2	2	3	5	2	3	27
55(ж)	2	3	5	5	6	6	2	4	33
57(м)	5	5	3	4	4	3	1	2	27
59(ж)	5	4	2	6	4	2	2	3	28
60(ж)	4	4	3	3	3	5	1	3	26
Контрольная группа									
2(ж)	6	6	6	6	6	6	5	5	46
4(м)	4	4	5	5	5	4	5	3	35
6(м)	3	2	4	4	4	3	2	3	25
7(ж)	4	5	3	3	3	5	4	4	31
9(м)	3	3	4	4	4	3	3	3	27
10(м)	4	5	5	5	5	5	3	3	35
12(м)	2	4	2	3	2	3	3	2	21
13(ж)	4	3	4	4	4	4	4	2	29
15(м)	3	4	4	2	3	3	4	3	26
18(м)	3	4	3	4	4	4	5	3	30
21(ж)	6	3	4	5	3	5	5	4	35
23(м)	4	5	4	5	3	5	3	3	32
24(ж)	4	4	5	5	5	5	4	4	36
26(м)	3	3	4	4	4	3	5	2	28
28(ж)	5	5	4	5	5	4	3	4	35
29(м)	3	3	3	3	3	3	3	3	24
31(м)	4	2	2	2	4	4	4	4	26
34(ж)	3	3	3	3	3	3	4	3	25
35(м)	5	5	5	5	5	5	4	4	38
38(ж)	4	4	3	5	4	3	3	2	28
39(м)	5	5	4	2	5	4	4	4	33
41(м)	4	5	4	5	4	6	4	6	38
44(м)	5	4	5	4	2	5	3	3	31

Окончание таблицы Б.2 – Результаты повторной диагностики по методике
«Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

48(м)	2	3	4	4	4	5	2	3	27
50(м)	5	5	5	5	5	4	5	3	37
51(ж)	3	5	4	3	4	5	4	3	31
53(ж)	4	4	5	5	5	4	4	3	34
56(м)	4	5	4	4	5	6	5	6	39
58(ж)	6	6	5	6	4	5	4	5	41

Таблица Б.3 – Результаты повторной диагностики по методике «Опросник
самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова»

№ испытуе мого	планомер ность	целеустремле нность	настойчи вость	фикса ция	самооргани зация	ориента ция на настоя щее	общий показат ель
Экспериментальная группа							
1(ж)	17	27	19	18	8	10	99
3(м)	12	25	21	23	5	11	97
5(м)	24	23	25	16	9	7	104
8(м)	14	29	22	19	6	6	96
11(ж)	22	24	18	13	5	9	91
14(м)	12	30	24	14	7	6	93
16(м)	13	26	18	16	7	10	90
17(м)	16	24	26	15	6	7	94
19(ж)	23	25	15	17	4	6	90
20(м)	17	22	23	19	13	5	99
22(ж)	25	23	14	21	10	9	102
25(м)	13	32	19	25	2	5	96
27(ж)	13	25	18	14	8	4	82
30(ж)	11	28	20	13	11	6	89
32(м)	14	36	16	19	9	7	101
33(м)	13	22	21	14	4	5	79
36(м)	11	25	11	16	5	6	74
37(м)	15	32	12	13	4	4	80
40(ж)	13	27	12	15	7	5	79
42(ж)	14	29	15	13	5	9	85
43(м)	19	37	16	14	9	10	105
45(ж)	14	33	17	17	8	8	97
46(м)	12	26	18	18	11	10	95
49(м)	14	28	19	17	4	6	88
52(ж)	11	21	17	16	10	9	84
54(м)	19	39	20	15	8	8	109
55(ж)	14	24	27	19	5	10	99
57(м)	12	27	16	18	7	6	86
59(ж)	20	36	20	17	6	7	106
60(ж)	26	26	19	22	10	6	109

Окончание таблицы Б.3 – Результаты повторной диагностики по методике «Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова»

Контрольная группа							
2(ж)	20	35	28	20	13	10	126
4(м)	25	34	13	16	12	7	107
6(м)	20	28	14	14	6	5	87
7(ж)	18	31	24	22	12	9	116
9(м)	21	36	20	21	10	7	115
10(м)	24	37	26	20	9	6	122
12(м)	23	37	14	17	11	8	110
13(ж)	19	32	23	20	7	5	106
15(м)	14	30	16	15	8	9	92
18(м)	16	32	12	20	6	7	93
21(ж)	27	40	25	24	16	11	143
23(м)	22	36	23	22	13	9	125
24(ж)	26	45	30	23	18	14	156
26(м)	19	34	20	18	8	7	106
28(ж)	28	42	25	21	17	10	143
29(м)	19	34	23	20	7	9	112
31(м)	15	29	19	15	9	8	95
34(ж)	16	23	18	13	8	7	85
35(м)	27	40	29	22	15	15	148
38(ж)	17	29	19	12	5	4	86
39(м)	17	25	11	19	7	8	87
41(м)	23	31	20	17	11	7	109
44(м)	19	35	21	13	9	6	103
47(ж)	24	34	24	20	17	10	129
48(м)	23	34	22	18	8	9	114
50(м)	29	42	29	24	12	11	147
51(ж)	12	26	18	16	10	7	89
53(ж)	14	29	20	14	9	6	92
56(м)	27	44	22	21	15	8	137
58(ж)	21	43	15	17	14	11	121

Таблица Б.4 – Результаты повторной диагностики по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

№ испытуемого	целеполагание	анализ ситуации	планирование	самоконтроль	коррекция	волевые усил.	уровень самоорганизации
Экспериментальная группа							
1	52	52	36	38	40	49	45
3	45	55	40	44	35	22	40
5	39	37	42	36	57	35	41
8	43	42	54	57	46	48	48
11	35	39	30	44	36	37	37
14	39	48	48	35	30	35	39

Продолжение таблицы Б.4 – Результаты повторной диагностики по методике
«Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

16	49	37	24	40	27	40	36
17	41	46	52	50	40	56	48
19	47	44	36	33	22	34	36
20	60	40	60	48	29	38	46
22	28	35	47	55	28	44	40
25	42	55	57	36	38	30	43
27	45	62	60	48	50	48	52
30	37	48	58	60	48	41	42
32	54	60	54	53	34	53	51
33	50	58	62	50	39	67	54
36	42	49	39	40	27	56	42
37	31	42	43	31	23	32	34
40	40	47	53	56	32	45	46
42	39	38	48	59	25	38	41
43	43	50	56	42	39	24	42
45	45	44	34	54	35	34	36
46	38	37	57	39	41	20	39
49	57	39	25	42	36	46	41
52	46	45	47	30	50	33	42
54	52	61	32	46	39	41	45
55	48	49	44	59	38	33	45
57	55	35	37	42	45	22	39
59	60	40	56	50	38	48	49
60	37	49	55	31	42	52	44
Контрольная группа							
2	70	40	75	70	60	53	61
4	55	51	64	67	36	33	51
6	41	39	42	44	25	42	39
7	61	42	65	60	40	62	55
9	44	43	50	46	32	38	42
10	77	52	66	65	43	51	59
12	52	48	52	57	37	29	46
13	43	41	40	40	32	34	38
15	53	55	54	50	43	28	47
18	70	59	60	58	38	36	54
21	81	50	79	72	48	69	67
23	58	45	48	54	34	40	47
24	71	60	68	44	48	56	58
26	48	50	40	50	30	53	45
28	66	63	61	67	42	37	56
29	50	53	50	46	31	25	43
31	59	55	47	51	33	33	46
34	44	48	42	45	42	27	41
35	85	61	76	78	37	55	65
38	59	51	55	51	49	38	51
39	73	56	72	70	51	64	64

Окончание таблицы Б.4 – Результаты повторной диагностики по методике
«Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова

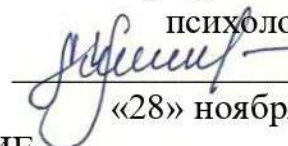
44	45	40	40	43	40	33	40
47	55	50	64	67	55	61	59
48	52	44	56	52	38	46	48
50	70	40	71	49	56	59	58
51	60	51	68	57	49	47	55
53	52	48	45	44	21	35	41
56	64	46	54	50	36	59	52
58	66	52	70	61	45	61	59

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой «Педагогика и
психология»

 М.А. Лыгина
«28» ноября 2018 г.

ЗАДАНИЕ

на выполнение магистерской диссертации

студент Круглова Валентина Александровна

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа «Педагогика и психология воспитания»

Тема магистерской диссертации: «Формирование опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования»

утверждена приказом № 1091/о от 28.11.2018 г.

Срок предоставления завершенной работы «06» июня 2020 г.

Перечень подлежащих разработке вопросов:

- Понятие «самоорганизация» в зарубежной и отечественной психологии;
- Психологические особенности обучающихся учреждений среднего профессионального образования
- Виды самоорганизации. Методы эффективной самоорганизации;
- Эмпирическое исследование самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования;
- Разработка тренинговой программы по формированию опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Перечень графического материала: презентация, работа записана на диске

Дата выдачи задания «28» ноября 2018 года.

Руководитель



д.филос.н., доцент Лыгина М.А.

Задание принял к исполнению



Круглова В.А.

**Отзыв научного руководителя на выпускную квалификационную работу
(магистерскую диссертацию)
Кругловой Валентины Александровны на тему «Формирование опыта
самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального
образования»**

Тема магистерской диссертации Кругловой В.А. является актуальной, так как на сегодняшний день обучающиеся должны уметь организовывать себя, свою жизнедеятельность для достижения определенной цели, чтобы оказаться лучше других в век высокой конкуренции.

В работе четко определены объект, предмет, цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, обоснованы теоретические основы исследования, раскрыты новизна, теоретическая и практическая значимость. Методологический уровень исследования, его стратегия, выбор теоретического анализа, понятийный аппарат, заслуживают положительной оценки и свидетельствуют об исследовательской культуре автора.

Автор работы основательно и многосторонне исследует поставленные задачи и демонстрирует широкую эрудицию и компетентность по рассматриваемой тематике.

Круглова В.А. проработал значительное количество источников научной и учебно-методической литературы. Теоретические знания, полученные в процессе учебы, умения работать с литературой, знание информационных технологий позволяют проводить квалифицированный анализ имеющейся информации и принимать эффективные решения.

Магистерская диссертация написана корректным научным языком, достаточно хорошо технически оформлена. Структура работы характеризуется логичностью и обоснованностью.

Можно обоснованно заключить, что в диссертационном исследовании доказана результативность. Автор достиг запланированной в исследовании цели и добился позитивных результатов. Диссертация является законченным научно-исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно на достаточно высоком научном уровне.

Анализ содержания работы, позволяет констатировать, что автор корректно использует современную методологию научных исследований, аргументирует собственные выводы результатами исследований других специалистов, фактами и примерами из практики, статистическими данными и логическими доводами, что обеспечивает достаточно высокую степень обоснованности основных положений диссертации.

Остановливаясь на общей характеристике работы, следует отметить четкость ее построения, системный анализ материала и логичность изложения содержания.

Магистерская диссертация Кругловой В.А. имеет стройную композицию, заданную логикой исследования и поставленными задачами. Основными особенностями работы являются: фундаментальность в выполнении исследовательских задач; высокая степень аргументированности научной речи; аутентичность отобранного материала. Несомненной заслугой является глубокая и качественная проработка исследователем имеющихся по данной проблеме научных источников, умелая опора на них в процессе раскрытия темы и уместное использование отдельных положений в тексте диссертационной работы. Диссертация написана в безукоризненном стиле и читается с интересом.

Работа Кругловой Валентины Александровны является самостоятельным законченным исследованием, соответствует всем требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям по направлению «Педагогическое образование», и может быть допущена к защите. Её автор – Круглова В.А. заслуживает присвоения степени «магистр» по направлению «Педагогическое образование».

Научный руководитель:
д. филос. н., заведующий кафедрой
«Педагогика и психология»



М.А. Лыгина

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию

Кругловой Валентины Александровны

на тему:

«ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра: Педагогика и психология

Институт (факультет): педагогики, психологии и социальных наук

Направление подготовки: 44.04.01 – «Педагогическое образование»

Программа: «Педагогика и психология воспитания» (очная форма обучения)

Актуальность, значимость темы в теоретическом и практическом плане характеризуется тем, что люди на сегодняшний день должны уметь организовывать себя, свою жизнедеятельность для достижения определенной цели, чтобы оказаться лучше других в век высокой конкуренции. А это значит, что у них должен быть развит на высоком уровне навык самоорганизации. Ведь самоорганизация – это одно из составляющих личного успеха человека. Самоорганизация требует от человека соблюдения самодисциплины, т.е. умения держать себя в руках, управлять своим поведением, умения подчинять свои действия определенным требованиям, принципам. Цель самоорганизации личности – наилучшим образом использовать собственные возможности, время, сознательно управлять жизненными процессами (уметь самоопределяться), легче преодолевать негативные обстоятельства (кризисные ситуации) как на работе, так и в личной жизни. Высокий уровень самоорганизации дает личности следующие преимущества: лучшую организацию личного труда, выполнение работы с меньшими затратами, меньшую загруженность работой, меньше спешки и стресса, меньше ошибок при выполнении своих функций, лучшие результаты труда, высокую мотивацию труда, достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.

Краткая характеристика структуры диссертации.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении автором отмечены актуальность темы исследования, гипотеза, цели и задачи магистерской диссертации, методологическая основа, теоретическая база, методы исследования.

В первой главе рассматриваются теоретические основы самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Во второй главе представлена экспериментальная работа по формированию опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

В заключение диссертации обобщены результаты исследования.

Достоинством диссертации является то, что магистерская диссертация имеет четко сформулированную цель и соответствующие задачи. Для работы характерно целостное изучение теоретико-методологических подходов к проблеме самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

Понятийный аппарат исследования выстроен корректно. Оптимальной, на наш взгляд, является предложенная автором структура диссертационного исследования.

В целом работа свидетельствует о способности автора работы излагать выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может рассматриваться как определённая степень сформированности профессиональных и научно-исследовательских компетенций, соответствующих степени магистра педагогики.

Недостатки диссертации:

Существенных недостатков в дипломной работе не выявлено.

Новизна полученных результатов проявляется в том, что в диссертации предлагается использовать тренинговую программу, направленную на формирование опыта самоорганизации у обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, предполагающая моделирование различных ситуаций.

Магистерская диссертация Кругловой В.А. является завершённым самостоятельным исследованием, соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам. Круглова В.А. заслуживает присвоения степени «магистр» по направлению «Педагогическое образование».

Рецензент:

Доктор педагогический наук, доцент,
заведующий кафедрой иностранных
языков ФГКВОУ ВО «Военная
академия материально-технического
обеспечения имени генерала армии
А.В. Хрулева» Министерства
обороны Российской Федерации
(филиал, г. Пенза)



Варникова
Ольга Васильевна

Дата: «15» июня 2020 г.

Подпись О.В. Варниковой завершено
Начальник отдела кадров



Васильев