

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

В современном мире каждый учащийся должен знать, что ему предстоит всего добиваться в жизни самому. Каждому ученику школы необходимо быть в курсе того, что пробивать дорогу придется самостоятельно и в очень жестких условиях, что будет зависеть от их уровня знаний, квалификации, умений и способностей. Многие определяют в этом процессе самоконтроль. Несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами - все это неминуемо влечет за собой неудачи в жизни, профессиональной деятельности и может привести к асоциальному поведению.

Психологическая саморегуляция – это целенаправленное изменение работы различных психофизиологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью. Саморегуляция - это инструмент, с помощью которого можно развивать свои волевые, творческие, умственные и физические возможности.

Саморегуляция как способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности играет важнейшую роль в социальной адаптации к самостоятельной познавательной деятельности, а затем и в ее развитии. В учебной деятельности саморегуляция предполагает сознательное изменение способов, приемов и методов деятельности. Основой для этого является способность учащегося адекватно представить условия деятельности, объем своих знаний, умений, навыков, а также адекватно оценить свое эмоциональное состояние. Учебная деятельность, реализуясь через познавательную деятельность, в своей структуре опирается на уровень сформированности саморегуляционных качеств учащегося. Саморегуляция играет важнейшую роль в социальной адаптации учащихся к самостоятельной познавательной деятельности, а затем и ее развитии [2].

Саморегуляция способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Развитая саморегуляция синтезирует все остальные процессы, протекающие в других сферах, она управляет, координирует все психические состояния, поэтому она способствует сохранению и укреплению собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижению успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Процесс профессионального самоопределения – это действия молодого человека по самоанализу, самопознанию и самооцениванию собственных способностей и ценностных ориентаций. Также это действия по пониманию степени соответствия собственных особенностей требованиям выбираемой профессии и действия по саморазвитию у себя способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки и обучения с целью достижения более полного соответствия самого себя относительно выбранной профессии и профессии относительно собственных устремлений. Следовательно, содержанием активного самоопределения выступают процессы самопознания (осознания собственных интересов, склонностей, предпочтений, особенностей своего характера и темперамента), самооценивания (сравнение результатов самопознания с имеющимся представлением о профессиональных требованиях, выдвигаемых со стороны выбираемой профессии) и саморазвития (целенаправленное самоформирование в себе тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности) [7].

Профессиональное самоопределение - это степень самооценки себя как специалиста определенной профессии, содержательная сторона направленности личности, взаимодействующая с призванием [6].

Необходимо рассматривать профессиональное самоопределение как деятельность человека, направленную на познание мира профессий, осознание своих интересов и возможностей, на построение личных профессиональных планов соответственно избранной области будущей профессиональной деятельности. Для профессионального самоопределения необходимы знания социально-экономических и правовых норм той социальной среды, в которой собирается работать человек, выбирающий профессию, а также особенности социально-контактной среды. Профессиональное самоопределение предлагает выработку человеком собственной позиции в ситуации, характеризующейся большой степенью неопределенности. Профессиональное самоопределение может происходить в течение всего жизненного пути человека, при выборе профессии наблюдается рассогласование составляющих направленности: противоречия между социально-профессиональными представлениями и профессиональной действительностью, между мотивами профессионального роста, успеха и материального благополучия, между высоким уровнем притязаний (самооценки) и самоуважением, между неосознаваемыми мотивами (стремление к власти, подчинению) и ценностными ориентациями [3].

Одним из важнейших элементов процесса профессионального самоопределения является принятие решения о выборе профессии. Основными его компонентами являются мотивационная основа, задающая цель деятельности, уровень притязаний субъекта профессионального выбора, его самооценка, анализ профессий.

В настоящее время принятие решения о выборе профессии понимается как сложный многоцелевой процесс поиска личностью наиболее перспективных путей самореализации в профессиональной деятельности. Это сложная деятельность личности, которая реализуется в процессе профессионального самоопределения.

Выделяют следующие этапы принятия решения о выборе профессии: [1]

- этап постановки задачи выбора и формулирование альтернатив профессионального выбора;
- этап оценки собственных возможностей и сравнение альтернатив профессионального выбора;
- этап принятия окончательного решения о профессиональном выборе.

На первом этапе учащиеся формулируют для себя различные задачи выбора, определяющие всю их дальнейшую деятельность по осуществлению самого выбора.

Формулировка задач выбора определяет цель всех дальнейших действий школьника по принятию решения о профессиональном выборе.

На втором этапе учащиеся производят определение своих способностей, профессиональных склонностей, знаний, навыков и умений.

Профессиональные альтернативы сравниваются как по параметрам соответствия собственных способностей и возможностей профессиональным требованиям, так и по параметрам соответствия содержания конкретной профессии профессиональным идеалам личности.

На третьем этапе школьник совершает принятие решения на основе сравнения имеющихся альтернатив выбора путем соотнесения степени соответствия указанных параметров.

Безусловно, достаточно сформированные навыки целеполагания могут существенно облегчить и оптимизировать процесс принятия решения о выборе профессии. Но в действительности, при выстраивании цели старшеклассники сталкиваются с тем, что не знают своих личных особенностей – ресурсов (как положительных, так и отрицательных черт), не умеют планировать своё время и, самое главное, не умеют выстраивать такие цели, которые способствуют развитию успешной личности.