

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа
Направление подготовки «37.04.01. – Психология»
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология развития и кризисная психология

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Р.А. Валиев
« ____ » _____ 2024 г.

Исполнитель:
Степанов Олег Николаевич,
обучающийся гр. КП-2241oz

(подпись)

Научный руководитель: Мельникова
Маргарита Леонидовна, канд.
психол. наук, доцент, доцент
кафедры общей психологии и
конфликтологии

(подпись)

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	9
1.1. Теоретический анализ подходов к самоорганизации в научной литературе	9
1.2. Самоорганизация личности: понятие, функции, структура	13
1.3 Специфика проявлений самоорганизации личности в период подросткового возраста	15
1.4. Теоретико-методологическое обоснование программы развития самоорганизации личности в период подросткового возраста	18
Выводы по главе 1	20
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	22
2.1. Дизайн эмпирического исследования	22
2.2. Характеристика выборки и обоснование методов исследования	23
2.3. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования	26
2.4. Анализ и интерпретация формирующего этапа результатов исследования	38
Выводы по главе 2	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Современные социально-экономические тенденции развития российского государства обуславливают значимость роли субъекта как главного действующего лица в преобразовательной деятельности общества. Новым ориентиром развития человека становится активная жизненная позиция, проявляющая себя в способности к саморазвитию, в самостоятельности, стремлении к самореализации.

Самоорганизация становится синонимом эффективности личности в современном обществе, а развитие самоорганизации является важным звеном личностного роста и успешной жизни.

В национальном проекте «Образование» говорится о необходимости развития «готовности и способности, обучающихся к саморазвитию», «способность к организации собственной деятельности, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом» [1]. Перед школой ставится новая задача самоорганизации подростков, что требует выстраивания новых процессов и системы соответствующего педагогического сопровождения.

Требующий поэтапной практики и последовательности процесс формирования навыков самоорганизации должен стать обязательной частью образовательных программ. Развитие личности необходимо понимать как направленные и закономерные изменения в системе качеств личности, включающие возможности для развития умений самоорганизации, а педагогам необходимо участвовать в преподавании и поддержке этого процесса. В этой связи субъектные (личностные) способности приобретают особый смысл и решающее значение в формировании исторически нового состояния социума. Собственно поэтому так остро встает вопрос о характере

действенности субъектнообразующей составляющей в процессе перехода к образованию качественно нового общества.

Проблема исследования и степень ее разработанности: отсутствие психолого-педагогического сопровождения развития самоорганизации в подростковом периоде представляет собой актуальную и значимую психолого-педагогическую проблему.

Из-за того что исследованиям закономерностей и механизмов самоорганизации личности как самостоятельного направления в современном обществе ранее не уделялось достаточно внимания, то степень разработанности проблемы исследования остается актуальной.

Современными исследователями ранее уже раскрывались особенности самоорганизации личности в формах учебной деятельности (Н.И. Рейнвальд, 1988; Н.Н. Рыбакова, 2004; А.К. Осницкий, 1986; Е.А. Уваров, 2007; Л.В. Фалеева, 2012 и др.). Определенные ими характеристики личности с высоким уровнем самоорганизации позволили нам судить о том, что в подходах к изучению самоорганизации, термин «самоорганизация» коррелируется с родственными понятиями «саморегуляция», «самоконтроль» и «самоуправление». Прослеживается неопределенность однозначного определения самоорганизации. Какими качествами должна обладать самоорганизованная личность? Так же не достаточно исследований на тему возможности развития самоорганизации личности в учебно-воспитательном процессе, в этом и состоит актуальность данной работы. Самоорганизация личности изучается в нашей работе, как личностное свойство и психологическое качество человека.

Программа развития самоорганизации личности в подростковом возрасте нацелена на изучение закономерностей и способов формирования навыков самоорганизации. Так как установление новых связей - это динамичный и постоянно меняющийся процесс, требующий постоянного анализа и контроля, эта тема привлекает внимание учёных, педагогов и психологов.

Объект исследования: самоорганизация личности.

Предмет исследования: самоорганизация личности в период подросткового возраста.

Цель работы: изучить актуальный уровень самоорганизации подростков и разработать программу развития самоорганизации личности в период подросткового возраста.

Задачи:

1. выполнить теоретико-методологическое обоснование программы развития самоорганизации личности в период подросткового возраста;
2. собрать данные среди респондентов для определения у них уровня самоорганизации;
3. провести анализ связи свойств личности с развитостью навыка самоорганизации;
4. разработать программу развития самоорганизации;
5. провести анализ результатов и сделать выводы по итогам эксперимента.

Гипотеза исследования: разработанная программа, основанная на личностном подходе, является эффективной в развитии самоорганизации личности в период подросткового возраста.

Теоретические и методологические основы исследования составили:

- философские концепции развития самоорганизации субъекта (Аристотель, Платон, Р. Декарт, И. Кант, Г. Лейбниц и др.);
- системный подход к изучению индивидуальности (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Т.Ф. Базылевич, В.А. Барабанщиков, Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, А.А. Крылов, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, В.М. Русалов и др.);

- основополагающие теоретические положения о детерминации развития психики (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, С.Л. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др.);
- учение о типологии индивида (Б.А. Вяткин, Е.А. Климов, В.С. Мерлин, В.И. Моросанова, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, Б.М. Теплов и др.);
- учение о структуре личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и др.);
- учение о самоорганизации и самореализации личности (В.В. Василькова, Е.Е. Вахромов, А.Д. Ишков, Е.Н. Князева, Л.А. Коростелева, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, Р.С. Пантеев, К. Роджерс, В. Франкл и др.);
- учение о мотивационной направленности активности личности (А.Г. Асеев, Р.С. Вайсман, В.К. Вилюнас, В. Грабал, Б.И. Додонов и др.);
- теоретические положения о психических состояниях и их регуляции в процессе деятельности (Ю.С. Бабахан, Н.Д. Левитов);
- концепция субъекта и субъектной активности (А.К. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.В. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, О.В. Татенко, Д.Н. Узнадзе и др.).

В своей работе мы используем личностный подход, в котором самоорганизация - это сложный многоуровневый навык человека, который мы определяем как набор личностных качеств, развитие которых и становится источником и движущей силой процесса самоорганизации личности.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован **комплекс методов исследований**, включающий:

- теоретический анализ подходов к самоорганизации в научной литературе;

- методы сбора данных: опросник самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандриковой); методика исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман в адаптации О.В. Митиной и Е.И. Рассказовой); шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB, адаптация: Н. Н. Лепешинский, 2007).

- методы математико-статистической обработки: описательные статистики, непараметрический метод сравнения двух независимых выборок (U критерий Манна-Уитни), парный t-критерий Стьюдента для зависимой выборки.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся исходя из теоретического анализа поставленной цели в соответствии с методологией, и требованиями валидности, надежности и адаптации методик.

В эмпирическом исследовании приняли участие учащиеся 10-х и 11-х классов средней общеобразовательной школы № 119 г. Екатеринбурга в возрасте 15- 18 лет в количестве 170 человек.

Работа проводилась в четыре этапа:

1 этап - теоретический анализ содержания понятий «самоорганизация личности» в отечественной и зарубежной психологии.

2 этап - выбор методик по теме исследования и сбор эмпирических данных при помощи тестирования среди респондентов. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования.

3 этап - поиск условий и предпосылок необходимых для воспитания и формирования способности обучающегося к самоорганизации, предложение программы развития личности для подросткового возраста.

4 этап - формирующий этап эксперимента, повторное определение компонентов самоуправления и показателей психологического благополучия у школьников-подростков в экспериментальной группе и сравнение их со значениями до эксперимента.

Элементы научной и практической новизны, представленные в работе. С позиций теории самоорганизации развитие субъекта представляется как переход от одного относительно устойчивого состояния к другому с качественно новым структурным и функциональным содержанием на основе процесса самоорганизации. При этом эффективность самоорганизации субъекта повышается при развитии программы самоорганизации личности, обеспечивающей непосредственное выявление его возможностей.

Практическая значимость этой работы заключается в идее о том, что наиболее эффективное развитие навыков самоорганизации у подростков может быть достигнуто через программу по развитию самоорганизации личности с участием педагогов и родителей.

Исследование представляет личностный подход к изучению самоорганизации личности, акцентируя внимание на самоорганизации как наборе определённых качеств личности. В исследовании изучаются личностные качества и способности подростков, способствующие формированию и развитию навыков самоорганизации.

Структура ВКР: структурные элементы данной ВКР: введение, две главы, содержащие подразделы, выводы по главам, заключение, список использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретический анализ подходов к самоорганизации в научной литературе

Взгляд на самоорганизацию как качество личности, основанный на уже имеющихся знаниях об этом следует начать с теоретического анализа психолого-педагогической литературы. Существует несколько подходов к рассмотрению понятия «самоорганизации».

Личностный подход, которым мы руководствуемся в нашей работе, рассматривает самоорганизацию как личностное образование, направлен на изучение образующих её личностных свойств и утверждает, что характеристики самоорганизации человека зависят от уровня его психического развития. Представители личностного подхода из числа ученых являются: Н.А. Афанасьева, Т.А. Гайбадулина, В.Н. Донцов, М.И.Дьяченко, Т.А. Егорова, А.Ю. Киселева, Н.С. Копеина, М.А. Пахмутова, Е.А. Уваров и многие другие.

Н.А. Афанасьева дает определение: «упорядоченная совокупность целей и мотивов саморазвития, навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний, способностей к самоанализу и адекватной самооценке...» [6 с.60] самоорганизации в своих фундаментальных исследованиях.

М.А. Пахмутова характеризует «самоорганизацию как процесс упорядочения и активизации качеств, необходимых для оптимальной реакции на вызовы внешнего мира» [44 с.23].

Во многих работах самоорганизация определяется как резерв повышения эффективности учения (Т.А. Губайдулина, В.Н. Донцов).

Так же, волевая составляющая самоорганизации многими исследователями, которые работают в рамках личностного подхода, определяется важнейшим компонентом самоорганизации. Е.В. Шорохова отмечает «волевое поведение человека, выражающее деятельную сторону его сознания, включает следующие волевые процессы: постановка цели, выбор, использование и создание средств, приемов и способов достижения поставленной цели» [52 с.24]. По мнению ученых Е. Н. Князевой, С. П. Курдюмова, Н. В. Поддубного, А. О. Прохоровой, Е. Г. Силяевой, И. Н. Трофимовой самоорганизация относится к волевым качествам личности.

Деятельностный подход изучения самоорганизации применяли многие отечественные исследователи, они изучали в своих трудах самоорганизацию как деятельность или процесс, состоящий из этапов и навыков. Р.В. Ершова, А.Д. Ишков, Н. В. Кузьмина, Е.Ю. Мандрикова, Н.И. Мурачковский, Я.О. Устинова, Н. М. Пейсахов, Л.В. Фалеева эти ученые изучают и рассматривают самоорганизацию с точки зрения деятельностного подхода [45, 58]. Н. М. Пейсахов утверждает «самоорганизация есть процесс структурирования субъектом своей активности, проявляющийся через создание или воспроизведение системы самостоятельных действий, каждое из которых имеет свою функциональную нагрузку, и вносит вклад в успешное самостоятельное достижение» [47 с.15]. Л.В. Фалеева определяет «деятельность и способность личности, связанных с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности,

самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга» [60 с.3].

Самым распространенным подходом в исследованиях самоорганизации является личностно-деятельностный или интегральный. Личностно-деятельностный подход это совокупность качеств и умений которые дают результативность по организации себя. Многие ученые приверженцы подхода (Н. А. Заенутдинова, Э.Ф. Зеер, С.С.Котова, С.С. Куликова, Т.Н. Носкова, Л.Т. Охитина, М. А. Пахмутова, Н.П. Попова, и другие) не без основательно трактуют «о принятии смысла деятельности, как ориентировочной основы (знание правил и принципов) и опыта ее выполнения (проделанное и пережитое в реальной или приближенной к ней ситуации)» [44 с.7]. С.С. Амирова отмечает, что «самоорганизация - осознанная работа человека над собой в целях совершенствования интеллектуальных, эмоциональных и морально-волевых черт характера в деятельности, направленной на разрешение общественно и личностно значимых задач» [4, с.96].

Технический подход основан на конкретных действиях, которые структурированы для достижения поставленной цели. Данный подход предполагает детальную техник и приемов достижения. Его представители из числа ученых (Г.А. Архангельский, Н.М. Варшавский, Н.П. Ерастов, С.Ю. Ключников, Г.Х. Попов и другие) изучают влияние различных приемов самоменеджмента и тайм-менеджмента к пониманию самоорганизации и используют техники, повышающие эффективность умственной деятельности и самоорганизации.

Акмеологический подход, представленный в работах О. С. Анисимова и А. А. Деркача, рассматривает самоорганизацию как высший уровень профессиональных способностей. Этот подход фокусируется на рефлексивной самоорганизации в педагогической мыследеятельности, состоящей из этапов целеполагания, анализа ситуации, планирования, волевой регуляции, самоконтроля, самооценки и самокоррекции [4] .

Е. В. Камалетдинова рассматривает самоорганизацию с точки зрения организационно-деятельностного подхода как процесс учебной деятельности, состоящий из этапов целеполагания, анализа ситуации, планирования, волевой регуляции, выполнения планов, самоконтроля, самооценки и самокоррекции [22].

Аксиологический подход базируется на уважении ценности каждого участника процесса в процессе их взаимодействия. В рамках этого подхода самоорганизация рассматривается как процесс упорядоченной и осознанной деятельности, мотивированной и управляемой целями и ценностями профессиональной работы, которая осуществляется посредством волевых и интеллектуальных действий, соответствующих ценностным ориентирам людей. Способность индивида успешно развиваться в познании и общении, соответствовать требованиям к качеству образования и уровню жизни, зависит от его индивидуального участия в процессе самоорганизации его деятельности (Н.Г. Готовцева, М.А. Реунова, Г.В. Коган, А.К. Осин, А.Т. Цветкова и другие). Самоорганизация, по мнению С.Н. Михневича, сторонника аксиологического подхода, включает комплекс личных действий (планирование, организация, контроль, оценка), основанных на знаниях, особенностях организационной деятельности и реализующихся через саморегуляцию. [37].

Каждый из описанных подходов представляется логичным и имеет свою теорию, данный факт неизбежен при изучении сложных феноменов связанных с человеческой психикой.

Мы видим, из полученных сведений, существующие на сегодняшний день подходы к понятию самоорганизации - это многоуровневые аспекты данного понятия, изучая которое разные ученые исследователи акцентируют свое внимание на его различных свойствах. Во многом есть точки соприкосновения, в которых по мнения ученых сходятся, как то, что изменения в самоорганизации личности происходят не только под

воздействием на них внешних условий, а так же за счет внутренних ресурсов самого индивида.

Особенностью самоорганизации является то, что ее регулятором выступает сознание. А сознание это личностный компонент и в рамках личностного подхода именно оно выделяется исследователями в самоорганизации волевого компонента и характеризует мобилизацию человеком его возможностей и концентрацию активности в нужном направлении.

В целом, важно понять, что самоорганизация является сложным и неоднозначным процессом, и ее полное понимание требует учета системной и многоуровневой природы изменений, происходящих в организации личности. Только через такой подход мы сможем получить полную картину принципов и механизмов самоорганизации личности.

1.2. Самоорганизация личности: понятие, функции, структура

Понятие самоорганизации, как следует из рассмотренных выше подходов, может быть рассмотрено исходя из любого из них. Поскольку в нашей работе мы используем личностный подход, то и понятие, и функцию, и структуру рассматриваем через личностный подход.

Самоорганизация личности - это набор черт характера и навыков личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремлённости, активности, обоснованности мотивации, планировании деятельности, самостоятельности, скорости принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий основываясь на личных ценностях и убеждениях.

Самоорганизация - это умение индивида контролировать свои состояния, эмоции, чувства и желания, эффективно использовать свои ресурсы и потенциал.

Исходя из определения, управление своим состоянием оказывает значительное влияние на формирование необходимой самоорганизации. Анализ трудов выдающихся отечественных психологов А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и Л. И. Анцыферовой, дает возможность определить, что личность и процесс её развития тесно связаны с такими аспектами, как целенаправленность, активность, ответственность, самоконтроль, сила воли и инициативность. Самоорганизация в данном контексте выступает в роли объединяющего фактора и стимула для становления личности как субъекта, а также для самосовершенствования и саморазвития индивида [11].

А.К. Осницкий пишет: «значительные сдвиги в формировании качества самоорганизации наблюдаются в подростковом и юношеском возрасте, когда саморегуляция деятельности и личности достигают расцвета, когда личность интересуется уже не только результатами своих усилий, но и своей позицией, своими возможностями во взаимодействии с другими людьми» [42 с.31].

Рассматривая самоорганизацию как набор качеств личности нужно разобрать понятия «самоорганизация» и «самоорганизованность». В научной и справочной литературе не встречается анализа этих терминов в их сравнении или сопоставлении. Но довольно частое их использование в педагогических и психологических публикациях дает возможность их разделения. Самоорганизацию как свойство, которое характеризует потенциальную возможность личности проявлять данное качество, а самоорганизованность, как форму проявления самоорганизации в какой-либо ситуации.

Функции самоорганизации личности:

регулятивная функция - регуляция поведения и деятельности;

познавательная функция - познание и преобразование окружающего мира;

коммуникативная функция - взаимодействие с другими людьми;

творческая функция - создание нового и уникального.

Следующим важным аспектом при изучении любого явления является определение его структуры. Так как мы избрали для себя путь изучения явления в рамках личностного подхода, то описывать структуру будем соответствующим образом, а именно как с точки зрения психологических черт, которые детерминируют самоорганизацию личности [52].

Структура самоорганизации личности включает:

мотивационно-смысловой компонент - наличие потребности планировать и создавать условия для реализации своего поведения;

регуляторно-динамический компонент - постоянный самоконтроль за поведением, доведение начатого дела до конца;

умственные умения ориентировки и планирования своих действий во времени.

1.3. Специфика проявлений самоорганизации личности в период подросткового возраста

Подростковый возраст особенный период развития, когда у личности происходит активное формирование самосознания, самооценки и самоорганизации. В этом возрасте подростки сталкиваются с множеством новых задач и вызовов, требующих от них самостоятельности, ответственности и умения организовывать свою деятельность. В данной части мы рассматриваем специфику проявлений самоорганизации личности в подростковом возрасте.

В процессе взросления личности в переходном возрасте наблюдаются следующие ключевые изменения:

1. Завершение формирования самопонимания и самоанализа. Подростки становятся все более осознанными относительно своих внутренних ресурсов, достоинств и недостатков; они учатся оценивать собственные успехи и ограничения для определения личных стремлений и идеального видения своей будущей роли в обществе.
2. Развивается волюнтаристская регуляция поведения: подростки активно наращивают такие качества, как устремленность к целям, упорство перед препятствиями, решительность при принятии решений и проявление инициативы в действиях. Это способствует успешному преодолению трудностей.
3. Формирование компетенций планирования и постановки задач: подростки учатся структурировать свою деятельность, выделяя главные направления и конкретные цели; это позволяет им эффективно распределить время и усилия для достижения желаемых результатов.
4. Развитие коммуникативных умений: в период переходного возраста общение с ровесниками становится центральным элементом жизни, где подростки осваивают навыки диалога, переговоров, сотрудничества и разрешения конфликтов; это способствует глубокому пониманию окружающих людей.
5. Ассимиляция социальных норм и ценностей: в данном возрасте активно происходит усвоение общественных правил и идеологических установок, что существенно влияет на формирование мировоззрения подростка; это помогает выработать личные моральные принципы, определить критерии добра и зла. Проявление самостоятельности и ответственности. Подростки стремятся к большей самостоятельности и ответственности за свои поступки и решения.

Специфика проявлений самоорганизации личности в подростковом возрасте заключается в активном формировании самосознания, самооценки,

волевой регуляции, навыков планирования и целеполагания, коммуникативных навыков и усвоения социальных норм и ценностей. Всё это помогает подросткам успешно адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Процесс самоорганизации личности, механизмы формирования внутренних психологических структур можно охарактеризовать как внутренние действия человека, направленные на развитие и формирование новых внутренних качеств личности. Процесс самоорганизации видоизменяется, поэтому навык быть самоорганизованным может быть приобретен в любом возрасте как самостоятельно, так и с помощью значимых взрослых, в том случае если речь идет о подростках.

Однако подростки в силу юного возраста не способны к полному и самостоятельному осмыслению своего жизненного пути, и здесь возникает необходимость целенаправленных действий со стороны педагогов. Мало что может быть усвоено против воли человека и поэтому в вопросах формирования самоорганизации личности подростка такое множество трудностей. Подростковый возраст - важный период в развитии личности, когда происходит активное формирование самосознания, самооценки и самоорганизации. Личностный подход к развитию самоорганизации в этот период основывается на теории личности и методологии психологической науки.

В ходе исследования перед нами стоит задача выявить качества личности, которые наиболее развиты у подростков с высокой степенью самоорганизации, тем самым определены какие качества и способности нужно развивать самостоятельно или формировать эти качества извне, что бы получить хороший результат. Поэтому программа развития самоорганизации личности подростка должна опираться на развитие этих качеств личности.

Развитие самоорганизации личности подростков должно осуществляться через программу формирования самосознания, волевой

регуляции, навыков планирования и целеполагания, коммуникативных навыков и усвоения социальных норм и ценностей.

1.4. Теоретико-методологическое обоснование программы развития самоорганизации личности в период подросткового возраста

Исследование развития самоорганизации личности, выявление закономерностей и принципов реализации потенциала личности является исследовательским акцентом на изучении его внутренних качеств, которые составляют внутреннюю логику его развития.

Теоретико-методологическое обоснование программы развития самоорганизации строится на следующих концепциях и положениях:

1. Философские концепции развития самоорганизации субъекта в качестве теоретического обоснования в нашей работе основаны на учёте индивидуальных особенностей для оптимизации этой деятельности и совершенствования самой личности.
2. Теоретические положения о детерминации развития психики через деятельностный подход А. Леонтьева, связывающий развитие психики с активной деятельностью человека в окружающем мире используется для совершенствования процесса адаптации к изменяющейся реальности и инициации саморазвития индивида.
3. В нашем исследовании учение о типологии индивида приводит к осознанию необходимости разработки программы развития для реального, а не декларируемого субъекта.
4. Используя системный подход к изучению индивидуальности личности, мы в своем исследовании рассматриваем самоорганизацию относительно

внутренних изменений, за счет создания новых связей между элементами системы, эффективного перераспределения ее функций, выстраивания новых транзакций с внешней средой. Самоорганизация выступает одним из ведущих факторов образования качественно новых структур, что связано с движением в сторону нарастания их упорядоченности, стабильности и устойчивости относительно как внутренних изменений, так и внешних воздействий, совершенствования процесса адаптации к изменяющейся реальности и инициации саморазвития индивида.

5. Концепция субъекта и субъектной активности в нашем исследовании постулирует приоритет внутреннего над внешним, когда процесс взаимодействия субъекта с миром выглядит как действие внешних факторов через внутренне обусловленные закономерности. Разрешение внутренних противоречий приводит индивида к новому этапу развития, но уже в новом качестве взаимосвязи и взаимодействия.

6. Используя, теоретические положения о психических состояниях и их регуляции в процессе деятельности в своей работе, мы говорим о взаимосвязи психических процессов со свойствами личности и их индивидуальным своеобразием. Они влияют на психические процессы и выступают фоном их протекания, а также могут стать качествами личности.

Исходя из теоретико-методологического обоснования личностного подхода к развитию самоорганизации, механизмом изменения в самоорганизации личности будут выступать: ее способности к саморегуляции, самоконтролю и саморазвитию; психические процессы; целостность образования личности, с учетом её индивидуальных особенностей, учитывая особенности формирования субъекта как сложной, открытой, динамичной системы в соответствии не столько с внешним, средовым воздействием, сколько со своими собственными параметрами, со своей внутренней природой и логикой развития.

Выводы по главе 1

В первой главе нами выполнен теоретический анализ подходов к самоорганизации в научной литературе. Рассмотрено понятие «самоорганизация» с учетом личностного, деятельного, личностно-деятельного (интегрального), технического, акмеологического и аксиологического подходов изучения данного вопроса. Отмечено, что сложность изучения понятия самоорганизации возникает по причине множественных подходов к объяснению понятия самоорганизации личности. В научной литературе «самоорганизация» трактуется довольно широко, разные авторы включают в определение различные ее функции, так и конечные цели.

Сделан вывод, что личностный подход, к исследованию самоорганизации, используемый нами в работе, способствует изучению изменений личностных качеств на разных уровнях психического развития.

Рассматривая во втором параграфе главы, понятие самоорганизации личности, а так же ее функции и структуру определено понимание самоорганизации как сложного многоуровневого навыка человека, который определен набором личностных качеств, с точки зрения психологических черт, которые детерминируют самоорганизацию личности.

Рассмотрена специфика проявлений самоорганизации личности в период подросткового возраста, которая заключается в активном формировании самосознания, самооценки, волевой регуляции, навыков планирования и целеполагания, коммуникативных навыков и усвоения социальных норм и ценностей. Всё это помогает адаптироваться к условиям жизни, и является важным процессом по достижению поставленных целей.

Личностный подход процессу самоорганизации основан на теории личности и методологии психологической науки и предполагает изучение

личности как целостного образования с учётом индивидуальных особенностей и взаимодействия с окружающей средой.

Исходя из теоретико-методологического обоснования личностного подхода к развитию самоорганизации, механизмом изменения в самоорганизации личности будут выступать: ее способности к саморегуляции, самоконтролю и саморазвитию; психические процессы; целостность образования личности, с учетом её индивидуальных особенностей, учитывая особенности формирования субъекта как сложной, открытой, динамичной системы в соответствии не столько с внешним, средовым воздействием, сколько со своими собственными параметрами, со своей внутренней природой и логикой развития.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Дизайн эмпирического исследования

В практической части нашего исследования мы поставили задачу разработать программу развития самоорганизации личности в период подросткового возраста и используя полученные данные проведенного эмпирического исследования, определить те качества личности подростков, которые следует развивать.

Дизайн эмпирического исследования самоорганизации личности включает следующие этапы планирования:

1 этап - выбор методик по теме исследования.

2 этап - проведение тестирования и определение развития уровня самоорганизации. Выделили две группы для дальнейшего исследования: школьники с высоким уровнем самоорганизации - контрольная группа, и школьников с низким уровнем самоорганизации – экспериментальная группа.

3 этап - в группах проводились тестирования по методике исследования самоуправления и по Шкале психологического благополучия Рифф с целью проведение анализа связи свойств личности с развитостью навыка самоорганизации.

4 этап - анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования: выявление наиболее выраженных индивидуальных достоинств, связанных с их влиянием на самоорганизацию личности.

5 этап - формирующий этап эксперимента, повторное определение компонентов самоуправления и показателей психологического благополучия у школьников-подростков в экспериментальной группе и сравнение их со значениями до эксперимента.

6 этап - анализ и интерпретация результатов формирующего этапа исследования.

Основной целью работы явилось изучение, анализ и применение методологических и теоретических положений о самоорганизации подростков. Необходимо было проанализировать личные качества подростков необходимые для формирования самоорганизации. В дальнейшем составить программу развития самоорганизации и сделать анализ экспериментальной работы исходя из подобранных методик с целью определения уровня самоорганизации подростков.

2.2. Характеристика выборки и обоснование методов исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие учащиеся 10-х и 11-х классов средней общеобразовательной школы № 119 г. Екатеринбурга в возрасте 15- 18 лет в количестве 170 человек, среди них: 86 юношей и 84 девушки.

Эмпирическое исследование и выбор психодиагностического инструментария осуществлялся исходя из теоретического анализа

поставленной цели в соответствии с методологией, и требованиями валидности, надежности и адаптации методик.

Предварительный теоретический анализ позволил определить закономерности развития самоорганизации личности, построить его модель развития и реализовать в экспериментальном учебно-воспитательном процессе. Для достижения поставленной цели были отобраны опросниковые методы, направленные на определение свойств личности подростков необходимых для развития самоорганизации:

- опросник самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандриковой);
- методика исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман в адаптации О.В. Митиной и Е.И. Рассказовой);
- шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB, адаптация: Н. Н. Лепешинский, 2007).

Для определения развития уровня самоорганизации мы применили опросник Самоорганизация деятельности (ОСД), авторская психодиагностическая методика Е. Ю. Мандриковой, созданная при переводе и расширенной адаптации англоязычного опросника структуры времени (Time Structure Questionnaire, TSQ). Предназначена она для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности, самоорганизации. Опросник состоит из утверждений, каждое из которых оценивается по предложенной шкале от «1» - абсолютно не согласен, до «7» - абсолютно согласен [26].

Продолжили исследование тестированием по методике исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман в адаптации О.В. Митиной и Е.И. Рассказовой) исходя из поставленной задачи поиска условий и предпосылок необходимых для воспитания и формирования способности школьников к самоорганизации.

Ю. Кулем была разработана модель самоуправления [43], целью которой являлось исследование волевой активности и мотивации личности.

В структуру самоуправления по определению автора входят пять показателей: саморегуляция, самоконтроль, развитие воли, доступ к себе, переживание общего жизненного стресса, в свою очередь эти пять показателей имеют по несколько компонентов. Саморегуляция состоит из: самоопределения, которое предполагает соответствие поставленных целей внутреннему Я, желаниям и потребностям; самомотивации – способности мотивировать себя в ситуации, когда теряется интерес к выполняемой деятельности; саморелаксации, как способности поддерживать тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач.

В структуре самоконтроля выделяются когнитивный (способность к планированию, планомерной постановке целей) и аффективный (способность ориентироваться на цель в стрессогенных условиях) компоненты, которые описывают общие способности планирования и сосредоточения на цели без тревоги.

Развитие воли включает компоненты, обеспечивающие устойчивое достижение цели в течение длительного времени и вопреки возникающим помехам: мобилизацию при возникновении трудностей в достижении цели - инициативность, волевая активность, способность к концентрации. Содержательно данный компонент наиболее близок представлению о волевой регуляции, вступающей в действие после планирования, после формирования намерения и обеспечивающей переход намерения в действие и его дальнейшее поддержание [28].

Чувствительность к себе с точки зрения Ю. Куля, является основой для интеграции и переработки эмоциональных переживаний, как положительного, так и отрицательного опыта, а также противоречивых аспектов ситуации. Включает ориентацию на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам и интеграцию противоречий.

В компонент «переживание общего жизненного стресса» входят следующие показатели: ориентация на действия в ожидании успеха и преодоление неудач. Под ориентацией на действия в ожидании успеха

понимаются любые стрессовые ситуации, в которые попадает личность, а преодоление неудач – готовность личности не опускать руки и конструктивно решать возникшие трудности [13].

При подборе методики была выбрана Шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB), которая предназначена для определения уровня психологического благополучия и определения характера соотношения его компонентов. Понятие психологическое благополучие относится к экзистенциально-гуманистической психологии и означает субъективное самоощущение целостности и осмысленности человеком своего бытия. Мало авторов соотносят психологическое благополучие и его влияние на самоорганизацию.

2.3. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования

В соответствии с концепцией Е. Ю. Мандриковой, под самоорганизацией деятельности следует понимать комплексное управление личным временем, что включает в себя тактическую координацию задач и стратегическое определение целей. Таким образом, данный процесс представляет собой умение эффективно структурировать свои действия для достижения ясности и последовательности во всех сферах жизни. Исследования уровня самоорганизации деятельности, проводимые с использованием специального опросника Самоорганизация деятельности (ОСД), демонстрируют результаты в виде шести ключевых показателей: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация,

самоорганизация и ориентация на настоящее. Эти данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень самоорганизации у школьников-подростков (n = 170)

Параметр	Уровень (%)		
	высокий	средний	низкий
Планомерность	15,7	43,2	41,1
Целеустремленность	25,6	50	24,4
Настойчивость	18	46,4	35,6
Фиксация	21	40,3	38,7
Самоорганизация	25,7	43,1	31,2
Ориентация на настоящее	23,9	39,5	36,6
Общий показатель самоорганизации	22,3	42,9	34,8

При анализе показателей самоорганизации среди школьников выявлено: - 42,9% подростков демонстрирует средний общий балл по показателю самоорганизации: они умело сочетают планирование с гибкостью и импульсивными решениями, опираясь на свою природную организованность, - 22,3% школьников обладает высоким уровнем самоорганизации. Эти подростки отличаются целеустремленностью: они ясно видят жизненные цели и активно достигают их благодаря таким чертам характера как упорство, воля к победе и настойчивость, - 34,8% школьников находятся в зоне низкого уровня показателю самоорганизации. Для данной группы характерно отсутствие структуры и конкретных жизненных ориентиров; будущее кажется неопределенным, они редко ставят перед собой четкие цели и им не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей. Данные представлены на графическом материале (рисунок 1).

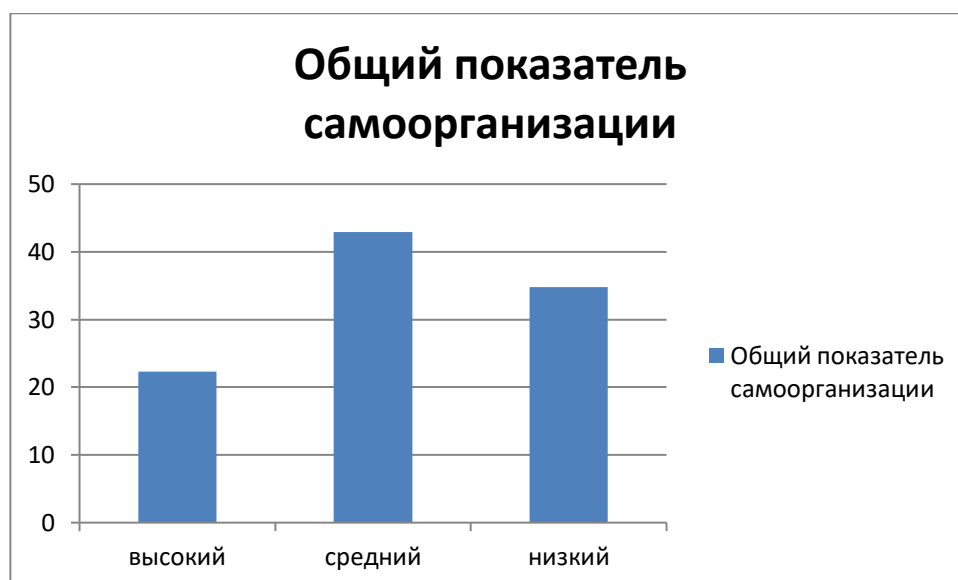


Рисунок 1. Гистограмма по показателям выраженности шкалы уровень самоорганизации опросника Самоорганизация деятельности ОСД

Используя результаты опросника ОСД, нами был использован общий балл – общий показатель самоорганизации, который согласно ключу опросника, отражает уровень самоорганизации школьников подростков. На основании его было выделено две группы для дальнейшего исследования:

1. школьники с высоким уровнем самоорганизации 22,3% (n=40) – контрольная группа;
2. школьники с низким уровнем самоорганизации 34,8% (n=50) – экспериментальная группа.

Критерием для отбора экспериментальной группы выступил результат диагностической методики – это низкий уровень самоорганизации.

Далее в ходе констатирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группе проводились тестирования по методике исследования самоуправления и по Шкале психологического благополучия Рифф с целью проведение анализа связи свойств личности с развитостью навыка самоорганизации.

По итогам тестирования по методике исследования самоуправления у школьников с высоким уровнем самоорганизации (таблица 2) выявлены значимые компоненты: самоопределение, самомотивация, саморелаксация,

когнитивный самоконтроль, волевая активность. Высокие баллы свидетельствуют о том, что подростки, обладая саморегуляцией, силой воли знают как им самоорганизоваться на достижение результатов, а так же в случае выполнения рутинной работы.

Таблица 2

Результаты исследования компонентов личности по показателям самоуправления у школьников с высоким уровнем самоорганизации (n =40)

Показатель самоуправления	Компонент	Среднее значение
Саморегуляция	Самоопределение	13,45
	Самомотивация	12,9
	Саморелаксация	12,38
Самоконтроль	Аффективный самоконтроль	10
	Когнитивный самоконтроль	13,6
Развитие воли	Инициативность	11,57
	Волевая активность	14,2
	Способность к концентрации	9,48
Чувствительность к себе	Ориентация на действия после неудач	11,14
	Конгруэнтность собственным чувствам	10,96
	Интеграция противоречий	10,27
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	11,51
	Ориентация на действия в ожидании успеха	10,06

Для школьников с низким уровнем самоорганизации (таблица 3) компоненты: самоопределение, саморелаксация, когнитивный самоконтроль, волевая активность и инициативность имеют значения ниже среднего. Компоненты личности такие как: конгруэнтность собственным чувствам и преодоление неудач из показателя «переживание общего жизненного стресса» получили наибольшее значение из всех, показав тем самым -

принятие себя, а так же своих недостатков, некоторых внутренних противоречий, неизменно открытость новому опыту и поиску на пути становления себя. Нужно отметить то, что под преодолением неудач, по мнению Ю. Куля, нужно понимать готовностью личности учиться на своих ошибках.

Таблица 3

Результаты исследования компонентов личности по показателям самоуправления у школьников с низким уровнем самоорганизации (n=50)

Показатель самоуправления	Компонент личности	Среднее значение
Саморегуляция	Самоопределение	9,55
	Самомотивация	10,44
	Саморелаксация	8,85
Самоконтроль	Аффективный самоконтроль	8,35
	Когнитивный самоконтроль	9,8
Развитие воли	Инициативность	8
	Волевая активность	11,61
	Способность к концентрации	7,2
Чувствительность к себе	Ориентация на действия после неудач	8,85
	Конгруэнтность собственным чувствам	11,47
	Интеграция противоречий	11,05
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	11,35
	Ориентация на действия в ожидании успеха	11,76

Для выявления достоверных различий в уровне признака компонентов самоуправления для выбора метода сравнения результатов двух независимых выборок, предварительно была выполнена проверка данных на нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Анализ

показал, что распределение по большинству шкал отличается от нормального, в связи с чем, было принято решение использовать для дальнейшего сравнительного анализа непараметрический критерий Манна-Уитни, результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты расчета статистически достоверных различий компонентов по показателям самоуправления у школьников с разными уровнями самоорганизации

Показатель самоуправления	Компонент личности	Уровень самоорганизации		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)*
		высокий	низкий		
Саморегуляция	Самоопределение	13,45	9,55	1136	0,0000
	Самомотивация	12,9	10,44	686	0,0000
	Саморелаксация	12,38	8,85	724	0,0000
Самоконтроль	Аффективный самоконтроль	10	8,35	102,5	0,1170
	Когнитивный самоконтроль	13,6	9,8	807	0,0002
Развитие воли	Инициативность	11,57	8	994	0,0001
	Волевая активность	14,2	11,61	1003,5	0,0010
	Способность к концентрации	9,48	7,2	1777	0,904
Чувствительность к себе	Ориентация на действия после неудач	11,14	8,85	1690,5	0,565
	Конгруэнтность собственным чувствам	10,96	11,47	1170,5	0,584
	Интеграция противоречий	10,27	11,05	1760	0,834
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	11,51	11,35	1718	0,667
	Ориентация на действия в ожидании успеха	10,06	11,76	1777	0,904

*p - уровень статистической значимости. Этот показатель отражает степень точности вывода о наличии различий. В психологических исследованиях приняты два уровня точности: $p \leq 0,01$ – вероятность ошибки 1%; $p \leq 0,05$ – вероятность ошибки 5%.

U-критерий Манна-Уитни – это непараметрический статистический критерий, использующийся для сравнения выраженности показателей в двух

несвязных выборках. Используемый нами сравнительный анализ показал статистически значимые различия ($p \leq 0,01$) в показателе саморегуляция по компоненту саморелаксация. Это значит, что у школьников с высокой самоорганизацией выше способность поддерживать у себя тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач. По сути, саморелаксация подразумевает индивидуальную возможность корректировки собственного эмоционального статуса при условии стремления к ключевым задачам, где данная способность выступает фундаментальной чертой для успешной самоорганизации.

Статистически значимо выше и компонент - когнитивный самоконтроль у высокоорганизованных подростков, им лучше удается планировать, ставить перед собой цели и поэтапно их осуществлять. Самоорганизация это в том числе и навык организовать себя на достижение своих целей. Без самоорганизации цели оказываются только мечтами. Если цель имеет форму намерения, то она более прочна. Но без развитой воли намерение является пустым.

Следующие статистически значимые различия выделены по показателю развитие воли и его компонентам: волевая активность и инициативность ($p \leq 0,01$). Это означает, что у подростков с высокой самоорганизацией преобладает способность обеспечить себя необходимой энергией и мобилизовать силы для начала действий в достижение своих целей. Волевая активность включает умение поддерживать достаточное количество энергии для реализации намерения, продолжения деятельности и борьбы с бездействием.

Как показывают полученные данные, различия показателей самоуправления у подростков с высокой и низкой самоорганизацией, являются значимыми качествами личности и должны быть применены в программе развития самоорганизации.

Дальнейшее исследование школьников проводилось по методике Шкалы психологического благополучия К. Рифф (адаптация: Н. Н. Лепешинский, 2007). Модель психологического благополучия К. Рифф в нашем исследовании по замыслу определяет субъективное отражение личностью своих возможностей функционирования с позиции ее самоорганизации. Шестикомпонентный конструкт психологического благополучия, включает в себя черты личности, которые с использованием материалов теста были определены у подростков обеих групп.

Результаты показателей по шкалам психологическое благополучие у школьников с высоким уровнем самоорганизации представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты показателей по шкалам психологическое благополучие у школьников с высоким уровнем самоорганизации (n =40)

Шкала Психологическое благополучие (К. Рифф)	Результат Средние баллы	Интерпретация
Положительные отношения с другими	69,5	Достаточно доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать.
Автономия	54,2	Способность к самостоятельному регулированию и оценке себя в соответствии с личными критериями выражена.
Управление окружением	67,1	Возможность удовлетворения личных потребностей и достижения целей.
Личностный рост	71	Непрерывное развитие и реализация потенциала, способность меняться в соответствии с собственными познаниями.
Цели в жизни	74,6	Имеет намерения и цели.
Самопринятие	66,8	Позитивно относится к себе.
Психологическое благополучие	435	Высокий общий балл.

Средний балл по показатель психологического благополучия у школьников с высоким уровнем самоорганизации равен 435, это

соответствует достаточно высокому уровню психологического благополучия. Такой показатель говорит о том, что подросток удовлетворен собой и своей жизнью, его субъективная оценка собственного функционирования находится на высоком уровне с точки зрения потенциала его возможностей. Он имеет возможности для реализации в большинстве жизненных сфер и использует их для своего развития.

Высокие значения в показателе «Личностный рост» это умение смотреть на жизнь целостно, находить смысл и связь между прошлым и настоящим, ставить цели, на основании которых рождаются жизненные перспективы. «Цели в жизни» высокий балл по показателю, указывает на стремление у школьников с высоким уровнем самоорганизации к развитию и самореализации. Такие подростки, как правило, открыты новому опыту, они ищут новые пути к реализации себя и своего потенциала.

Выше среднего по значению показатель «Автономия», означает значимость мнения взрослых для подростков, несмотря на их существующее в этом возрасте стремление к самостоятельности и независимости.

Выше среднего значение компонента «Управление окружением» указывает на понимание других людей, что выражается в способности контролировать и распоряжаться своей жизнью в соответствии со своими потребностями и целями.

Подростков с высокой степенью самоорганизации можно описать как независимых, способных контролировать свои эмоции и находить способы удовлетворить свои потребности. Они стремятся к саморазвитию и самореализации, ставят перед собой цели на будущее и могут поддерживать необходимый уровень активности для достижения этих целей. В целом, они позитивно оценивают себя и принимают свои сильные и слабые стороны.

Результаты показателей по шкалам психологического благополучия у школьников с низким уровнем самоорганизации представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты показателей по шкалам психологическое благополучие у школьников с низким уровнем самоорганизации (n = 50)

Шкала Психологическое благополучие (К. Рифф)	Результат Средний бал	Интерпретация
Положительные отношения с другими	55,6	Есть ограничения в количестве доверительных отношений с окружающими. Может наблюдаться изолированность.
Автономия	50,9	Средняя выраженность способности к регулированию своего поведения и не умение давать оценку себе по личными критериями.
Управление окружением	45	Испытывает трудности в планировании повседневных дел, считает себя неспособным повлиять на текущие ситуации и нерационально использует появляющиеся шансы.
Личностный рост	59,2	Средне выраженное собственное развитие, нет самореализации, интерес к жизни минимален, плохо развита способность устанавливать новые отношения и менять свое поведение.
Цели в жизни	52,6	Мало целей или намерений.
Самопринятие	47,7	Недоволен собой.
Психологическое благополучие	332,8	Средний общий бал с тенденцией к нижней границе.

Низкий уровень показателя самопринятия у подростков с низкой самоорганизацией указывает на внутреннее недовольство собой, тревогу и нежелание быть тем, кто они есть в настоящее время. Возможно, это связано с подростковым кризисом и процессом идентификации. У таких подростков мало устойчивых связей с окружающими, им сложно открыто общаться. В процессе принятия важных решений они полагаются на других, но при оценке своих успехов меньше зависят от чужого мнения. Они способны принимать самостоятельные решения, но испытывают трудности в организации повседневной жизни. Прослеживаются проблемы с постановкой цели, в большей степени сфокусированы на неудачах своего прошлого.

Невысокий балл по показателю автономия, свидетельствует о том, что склонность к погруженности в переживания, ощущение одиночества, отрезанности себя от мира при неудачах, которые подростки склонны трактовать во взаимосвязи с промахами, связаны с негативной самооценкой, неудовлетворённостью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия.

Показатель управление окружением у респондентов также на среднем уровне, у них есть сложности в организации повседневной деятельности, не редко они чувствуют себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, повлиять своим авторитетом. Не всегда способны эффективно использовать представляющиеся возможности, кроме того, есть проблемы с чувством контроля над происходящим вокруг.

Для выявления и анализа достоверных различий показателей по шкалам психологическое благополучие у школьников с разными уровнями самоорганизации использован так же непараметрический критерий Манна-Уитни, результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты расчета статистически достоверных различий показателей по шкалам психологическое благополучие у школьников с разными уровнями самоорганизации

Шкала Психологическое благополучие (К. Рифф)	Уровень самоорганизации		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	высокий	низкий		
Положительные отношения с другими	69,5	55,6	658	0,0002
Автономия	54,2	50,9	1145	0,0035
Управление окружением	67,1	45	745	0,0000
Личностный рост	71	59,2	1214	0,0012
Цели в жизни	74,6	52,6	522	0,0000
Самопринятие	66,8	47,7	686,5	0,0000
Психологическое благополучие	435	332,8	541	0,0000

Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни ($p \leq 0,01$) выявил имеющиеся статистически значимые различия у подростков с высоким и низким уровнем самоорганизации по всем показателям шкалы психологическое благополучие, это дает право утверждать о тесной взаимосвязи между самоорганизацией личности и ее психологическим благополучием.

Результаты исследования позволили определить, что между общим показателем самоорганизации достоверная положительная связь с такими показателями как цель в жизни и психологическим благополучием. Под психологическим благополучием, в данном случае понимается не психическое здоровье, а субъективное самоощущение целостности и осмысленности себя. Люди с высокой самоорганизацией чувствуют контроль над своей жизнью, способны принять решение, понимают, чего хотят или что им необходимо, и действуют, чтобы это получить.

Шкала цель в жизни указывает на наличие у подростков чувства жизненной направленности, четко сформированных намерений и осознанно определенных целей, что в свою очередь способствует развитию стремления к систематическому планированию действий, четкости в достижении поставленных задач, настойчивости при преодолении препятствий, и усиливает мотивацию завершать начатое даже в трудных обстоятельствах.

Подростки с высокими баллами по шкале Управление средой (окружением) демонстрируют мастерство создания оптимальных условий для собственных нужд и целей, а так же умело используют доступные ресурсы и возможности окружения, что обеспечивает их сосредоточенность на текущих задачах без откладывания дел в долгий ящик. Высокий показатель по шкале самоприятие свидетельствует о позитивном отношении подростка к собственной личности, осознании и принятии всех аспектов своей индивидуальности, включая как сильные стороны, так и слабости.

Выделенные компоненты необходимы нам для построения Программы развития самоорганизации.

2.4. Анализ и интерпретация формирующего этапа результатов исследования

По выдвинутой нами гипотезе, итогом Программы, направленной на формирование опыта самоорганизации у подростков, должны быть изменения в положительном направлении сформированности у подростков опыта самоорганизации, как устойчивого качества личности.

Исследуемая группа - экспериментальная группа (50 подростков с низким уровнем самоорганизации) до начала прохождения Программы, (начальный этап) прошла первичное тестирование.

В связи с этим формирующий этап нашего исследования - это повторное определение компонентов самоуправления и показателей психологического благополучия у школьников-подростков в экспериментальной группе (зависимая выборка) и сравнение их со значениями до формирующего эксперимента.

Школьники с низким уровнем самоорганизации в ходе эксперимента в течение одного учебного года посетили все тренинги Программы, была проделана большая работа со стороны педагогов школы при поддержке психолога. По итогам в конце учебного года участники группы прошли тесты по методике исследования самоуправления и шкале психологического благополучия Рифф.

Поскольку сравниваются данные одной и той же группы до и после, применяем парный t-тест Стьюдента.

Сравнение средних значений до и после тренинга позволяет определить статистическую значимость изменений в показателях самоорганизации; выявить направление (увеличение/снижение); оценить интенсивность влияния Программы на уровень самоорганизации.

Для анализа изменений компонентов самоуправления в экспериментальной группе, было проведено сравнение полученных средних значений до и после проведения эксперимента при помощи парного t-теста. Нулевая гипотеза принимается при равенстве истинного эффекта нулю. Компонент личности, значим при уровне значимости $p \leq 0,05$. Высокие значения t при $p < 0.05$ свидетельствуют о значительных изменениях. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Компоненты личности по показателю самоуправления в экспериментальной группе (n=50) до и после прохождения Программы

Показатель самоуправления	Компонент личности	Значение		t - критерий	Р- значение
		до	после		
Саморегуляция	Самоопределение	9,55	10,5	5,2	0,001
	Самомотивация	10,44	11,5	2,97	0,0046
	Саморелаксация	8,85	9,7	5,44	0,0001
Самоконтроль	Аффективный самоконтроль	8,35	8,5	1,54	0,1300
	Когнитивный самоконтроль	9,8	10,7	4,06	0,0002
Развитие воли	Инициативность	8	10,1	5,35	0,0001
	Волевая активность	11,61	12,5	4,40	0,0200
	Способность к концентрации	7,2	8,1	2,97	0,0046
Чувствительность к себе	Ориентация на действия после неудач	8,85	9,2	3,07	0,0035
	Конгруэнтность собственным чувствам	11,47	11,0	-0,496	0,6200
	Интеграция противоречий	11,05	10,5	-1,05	0,2970
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	11,35	13	0,21	0,8300
	Ориентация на действия в ожидании успеха	11,76	12,4	2,3	0,0250

Парный t-тест выборок сравнивает средние значения двух измерений, полученных от одного и того же человека. Парный t-тест показал, что в результате прохождения Программы самоорганизации у испытуемых

произошла коррекция низкой самоорганизации с положительной динамикой, это наглядно представлено на рисунке 2.

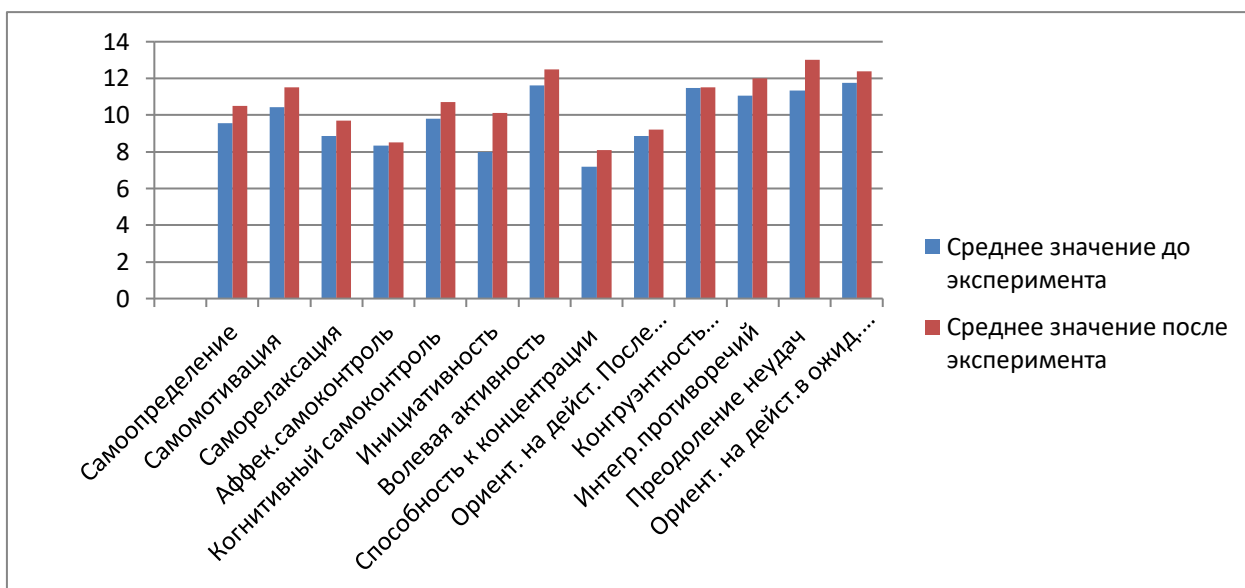


Рисунок 2. Динамика средних значений показателей по методике исследования самоуправления у подростков с низким уровнем самоорганизации до и после проведения формирующего эксперимента

На графике наглядно видна положительная тенденция практически по всем показателям. Наибольший рост по показателю инициативность, это самый большой прирост из всех. Анализируя причину можно предположить тот факт, что тренинговая часть программы была групповой, что позволило подросткам на практике проявить себя, услышать свой голос и мнение, это дало открыто себя проявлять, и поверить в свои силы, тем самым обеспечив рост данного показателя.

Положительные направления сдвига по показателям саморегуляции: самоопределение, самомотивация, саморелаксация, а основная цель этих процессов - выполнение основной деятельности и управление своим состоянием позволяет говорить о хороших результатах на пути к навыку самоорганизации. Ведь в рамках данной работы мы рассматриваем возможности самостоятельного решения задач самоорганизации через познание своих внутренних потенциалов. Учитывая тот факт, что формирование навыка требует времени, то нужно говорить о более

продолжительной и планомерной работе и дальнейшем рассмотрении в динамике начавшегося процесса.

Для анализа изменения показателей психологического благополучия в экспериментальной группе было проведено сравнение полученных средних значений при помощи парного t-теста. При повторной диагностике были получены результаты по показателям психологического благополучия которые сравнили с показателями до эксперимента, результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9

Показатели по шкале психологическое благополучие в экспериментальной группе (n=50) до и после прохождения Программы

Шкала Психологическое благополучие (К. Рифф)	Значение		t-критерий	Р-значение
	до	после		
Положительные отношения с другими	55,6	60,2	11	0,0002
Автономия	50,9	53	5,3	0,0035
Управление окружением	45	49	12,3	0,0002
Личностный рост	59,2	64,1	5,6	0,0032
Цели в жизни	52,6	58	11,6	0,0002
Самопринятие	47,7	53,6	10,9	0,0001
Психологическое благополучие	332,8	345	10	0,0001

Чтобы определить, то какие механизмы лежат в основе таких изменений: было проведено сравнение полученных средних значений до и после проведения формирующего эксперимента на одной и той же группе подростков при помощи парного t-теста. Как следует из полученных данных, произошел сдвиг значений по показателям участвующим в самоорганизации - саморегуляции: самоопределение, самомотивация, саморелаксация в сторону увеличения, а значит улучшения. Результаты сдвига значений показателей по шкала психологического благополучия Рифф представлены на рисунке 3.

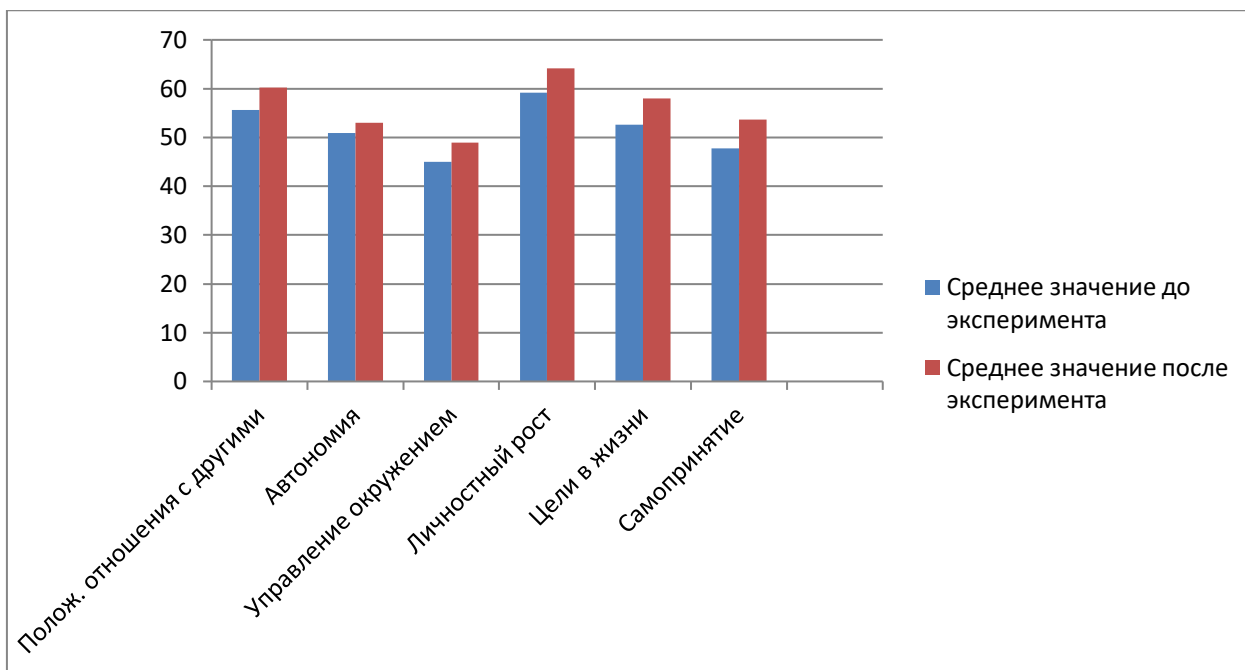


Рисунок 3. Динамика средних значений показателей по шкале психологическое благополучие у подростков с низким уровнем самоорганизации до и после проведения формирующего эксперимента

Наблюдается положительный рост по всем шкалам. Субъективное самоощущение целостности и осмысленности себя коим в данном тесте подразумевается психологическое благополучие, показало хорошую положительную динамику, еще раз закрепив нас в утверждении, что механизмы развития навыка самоорганизации начинаются с внутренних личностных качеств человека.

Рост по шкале «Положительные отношения с другими» означает, что ограничений в количестве доверительных отношений с окружающими стало меньше и вероятно этому способствовали групповые занятия Программы, которые способствовали сопереживанию и проявлению заботы о других.

Выросший балл у подростков экспериментальной группы с низкой самоорганизацией по шкале «Цели в жизни» еще одно попадание в цель данной работы.

Выводы по главе 2

Во второй главе проведено эмпирическое изучение эффективности реализации программы по развитию самоорганизации личности.

Дизайн эмпирического исследования включал 6 этапов планирования эксперимента. Программа, направленная на формирование опыта самоорганизации у подростков была опробована и проведена. Целью формирующего исследования выступила возможность коррекции низкой самоорганизации.

На этапе обоснования методов исследования, основанием для выбора методик послужил предварительный теоретический анализ, который позволил определить закономерности развития самоорганизации личности проанализировать личные качества подростков необходимые для формирования самоорганизации. Критерием для отбора экспериментальной группы выступил результат диагностической методики – это низкий уровень самоорганизации.

В ходе констатирующего эксперимента по результатам расчета статистически достоверных различий компонентов с использованием сравнительного анализа по критерию Манна-Уитни, по показателям самоуправления у школьников с разными уровнями самоорганизации, статистически значимые различия выделены по компонентам: саморелаксация, самоконтроль, волевая активность и инициативность. Тесная связь выделенных компонентов личности с параметрами уровня самоорганизации у школьников-подростков, дает повод для дальнейшего рассмотрения этой связи и использования ее на практике

В результате исследования школьников по методике Шкалы психологического благополучия было определено, что между показателем самоорганизации достоверная положительная связь с таким показателем

психологическое благополучие как личностный рост, цели в жизни, управление средой, самоприятие. На основании этого можно выявить новые подходы для коррекции проблем, связанных с каждой из данных психологических категорий и использовать материалы в работе школьного психолога.

Выделенные в ходе эксперимента компоненты качеств личности, показавших значимую связь с самоорганизацией, позволяют выстроить процесс ее развития и систему соответствующего педагогического сопровождения.

Реализованная Программа развития самоорганизации личности, показала, что есть положительное влияние на сформированность у подростков навыков самоорганизации. После прохождения Программы подростками экспериментальной группы, нами была проведена повторная их диагностика.

На основе полученных данных, мы видим, что практически по всем шкалам результаты испытуемых из экспериментальной группы стали выше относительно тех результатов, которые были до эксперимента и приблизились к результатам испытуемых из контрольной группы. Механизмы, лежащие в основе изменений, связаны с воздействием формирующего эксперимента на подростков. Таким образом, мы можем утверждать об эффективности проведенной практической работы. Такой результат обусловлен правильно подобранными методиками, хорошо организованной работой школьных специалистов и конечно желанием самих подростков. Их заинтересованность в проведенном эксперименте так же является залогом положительных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, мы рассмотрели самоорганизацию, с позиции личностного подхода, что позволило нам определить ее как набор личностных качеств, которые и становятся движущей силой процесса самоорганизации.

В ходе проведенного эмпирического исследования нами была подтверждена выдвинутая гипотеза о том, программа развития самоорганизации, основанная на личностном подходе, является эффективной в развитии самоорганизации личности в период подросткового возраста.

Начальный этап включал первичный анализ по диагностике показателей компонентов самоуправления и показателей психологического благополучия в контрольной группе (школьники с высоким уровнем самоорганизации) и экспериментальной группе (школьники с низким уровнем самоорганизации).

На основании анализа и интерпретации результатов констатирующего этапа исследования была установлена статистически значимая связь самоорганизации подростков с их качествами и компонентами личности: саморелаксации, волевой активности, инициативности, самопринятия и целостности себя.

Разработка программы развития самоорганизации, стала практической частью нашей работы, нами была разработана Программа развития самоорганизации, направленная на формирование навыков подростков, развитие умений самоанализа, способностей планирования своего будущего, повышению психологической устойчивости в целях повышения самоорганизации.

Далее исследование осуществлялось среди экспериментального контингента (50 учащихся с недостаточным уровнем самоорганизации перед

стартом Программы). В течение одного учебного года школьники активно участвовали во всех тренингах, получая поддержку педагогов и психологов.

В процессе исследования, ключевым моментом стал формирующий этап, который заключался в повторном определении элементов самоуправления и индексов психологического благополучия в экспериментальной группе для оценки изменений после применения Программы.

Для оценки изменений был применен парный t-тест Стьюдента, что позволило определить статистическую значимость роста трансформаций в уровне изменения показателей и оценить степень воздействия Программы. Высокие показатели t критерия свидетельствуют о положительных преобразованиях качеств личности подростков, которые были исследованы в рамках эксперимента (саморелаксация, волевая активность, инициативность, самопринятие, целостность себя). Результаты теста подтвердили: Программа привела к заметному повышению уровня самоорганизации у подростков, демонстрируя значительную положительную динамику в преодолении низкой самоорганизации.

В соответствии с целями и задачами нашей работы, используя количественный и качественный анализ полученных данных, математическую обработку результатов нами была обеспечена достоверность и обоснованность результатов данного исследования.

В рамках предложенной гипотезы, как и предполагалось, произошло качественное улучшение личных качеств по опытно-методической базе самоорганизации у подростков, подтверждающее устойчивое повышение их личных навыков самоорганизации.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы в работе практических психологов. Кроме того, разработанная Программа развития самоорганизации личности может быть использована в работе классных руководителей и социальных педагогов, работающих в общеобразовательных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021г. № 289 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»URL:<https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb.pdf>
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2010.
4. Амирова С.С. Самоорганизация личности в процессе обучения [Текст] / С.С. Амирова // Из-во: Педагогика, №5. 1993.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М. : Смысл, 2001.
6. Афанасьева Н.А. САМООРГАНИЗАЦИЯ - ФАКТОР УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 2. – С. 60-61; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2613> (дата обращения: 27.10.2024).
7. Богинская О.С. Диагностика уровня развития самоорганизации студентов / О.С. Богинская // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 20 ВНК – Екатеринбург, РГППУ, 2015. С. 39-42.
8. Большунова Н.Я. Характер и его развитие в современных социокультурных условиях. Учебное пособие для студентов и магистрантов факультетов психологии. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2013.
9. Борытко Н. М. Педагогическое целеполагание в воспитательной работе // Целостный учебно-воспитательный процесс: исследование

- продолжается: Материалы семинара проф. В. С. Ильина. Волгоград, 2001. Вып. 5. С. 104–110.
10. Буравлева Н. А. Ценностные ориентации студентов/ Н. А. Буравлева // Вестник Томск. гос. пед. ун-та. 2011. № 6. С. 124-129.
 11. Васильева О. В. Психолого-акмеологическая сущность самоорганизации личности // Акмеология. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-akmeologicheskaya-suschnostsamoorganizatsii-lichnosti>
 12. Веккер Л.М. К постановке проблемы воли // Вопросы психологии. 1957. № 2.
 13. Выготский Л.С. Психология развития человека. М. : Смысл Эксмо, 2003.
 14. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. М. : ПРИОР, 2003.
 15. Ершова Р.В. Комплексное изучение организованности как системного свойства личности: Дисс. ... д-ра психол. наук. : М., 2009.
 16. Ершова Р. В. Исследования организованности в психологии / Р.В. Ершова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». 2007. № 2. С.14-24.
 17. Засмолина Н. П. Оценка уровня самоорганизации подростков // Классный руководитель и куратор студенческой группы: обновление стратегии и методики подготовки: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. С. 141-147.
 18. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М. : Изд-во МГУ, 1991.
 19. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2009.
 20. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: Монография. М. : Издательство АСВ, 2004.

21. Ишков А.Д. Применение опросника «диагностика особенностей самоорганизации» в психолого-педагогических исследованиях / А.Д. Ишков //Казанская наука. 2014. № 8. С. 152-154.
22. Камалетдинова Е.В. Самоорганизация учебной деятельности как фактор становления субъектности старшеклассников в профильном обучении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. : М., 2008.
23. Кириллова А. В. Диагностика самоорганизации будущих педагогов // Среднее профессиональное образование. 2012. №2 С.32-33.
24. Киселёва А.Ю. Развитие самоорганизация как одна из целей обучения менеджеров организации [Электронный ресурс]: Тез. докл. IV Всероссийской научной Интернетконференции «Культура и взрыв: социальные смыслы в эпоху перемен» 2010 URL: <http://socio.my1.ru/forum/4>.
25. Керженцев П.М. Принципы самоорганизации. Избранные произведения. М. : Экономика, 1968.
26. Комплексные исследования свойств личности: научная школа А.И. Крупнова: Сборник научных статей, посвященный 70-летию А.И. Крупнова. М. : Изд-во РУДН, 2009.
27. Комова О. В. Теоретические основы педагогического сопровождения самоорганизации школьников // Научный журнал КубГАУ. 2015. №114 С.202-222.
28. Копейна Н. С. Самоорганизация в системе свойств индивидуальности // Личность в системе общественных отношений. М. : АН СССР, 1983. Ч. I. С. 214-215.
29. Круглик Е. Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой ученый. 2016. № 20. С. 646.
30. Куликова Л. Н. Саморазвитие личности: психолого-педагогические основы: Учебное пособие. : Хабаровск, Изд-во Хабаровского ГПУ, 2002.
31. Левитов Н.Д. Психология характера. М. : Просвещение, 1969.

32. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1972.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
34. Логвинова О. Н. Развитие умения самоорганизации учебной деятельности в технологическом образовании школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. Н. Логвинова. – М., 2014 – 225 с.
35. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87-111.
36. Минюрова С. А. Основы самопознания и саморазвития: Учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2009.
37. Митина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 2. С. 111-127.
38. Михневич С.Н. Самоорганизация студентов-первокурсников в период адаптации к обучению в вузе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XII междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. Новосибирск, 2012.
39. Моросанова В.И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М. : Когито-Центр, 2015.
40. Огнев А.С. Технология личностного развития: самоорганизация личности успешного человека / А.С. Огнев. М. : Московский педагогический государственный университет, 2015.
41. Огнев А.С. Инновационная модель обучения самоорганизации / А.С. Огнев, Э.В. Лихачева // Современное научное знание: теория, методология, практика : МНПК, Смоленск, 2017, С. 81-82.
42. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. М. : Знание, 1986.
43. Пашукова Т.И., Допира А. И., Дьяконов Г. В.. Психологические исследования. М. : ИПП, 1996.

44. Пахмутова М.А. Субъектная сторона процесса самоорганизации личности. Тез. докл. XVIII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов», секция «Психология» [Электронный ресурс]: URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2011>.
45. Петухов В.В. Психология мышления / Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Ф. Спиридонова, М. В. Фаликман, В. В. Петухова. - 2-е издание, переработанное и дополненное. М. : АСТ, 2008.
46. Петровский А. В. Теоретическая психология : учеб. пособие для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. М. : Академия, 2003.
47. Пейсахов Н. М., Шевцов М.Н. Практическая психология (научные основы): Учеб. пособие. Казань : Изд-во Казанск. ун-та, 1991.
48. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М. : АНО ПЭБ, 2007.
49. Рапохин Н. П. Исследование эмоционально-волевой устойчивости в условиях значимой деятельности //Психологический журнал. 1981. Т2. № 5. С. 48-54.
50. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового возраста. 12-е изд. СПб. : Питер, 2014.
51. Рейнвальд Н.И. К вопросу об основных качествах личности студента // Психолого-педагогические проблемы формирования личности в учебной деятельности. М. : УДН, 1988.
52. Рыбакова, Н.Н. Педагогическое управление развитием самоорганизации подростков в процессе обучения [Текст] / Автореферат дис. ... кан. пед. наук: 13.00.01: Рыбакова Наталья Николаевна // Омск, 2004 – 24 с.
53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М. : Академия, 2013.
54. Селиванов В. И. Воспитание воли школьника. М. : Наше завтра, 2022.

55. Сериков В. В. Педагогическая реальность и педагогическое знание. Опыт методологической рефлексии : монография / В. В. Сериков. М. : Редакционно-издательский дом Российского нового университета, 2018.
56. Степанов П. В. Современная теория воспитания: словарь-справочник / под ред. Н. Л. Селивановой. М. : АНО Издательский Дом «Педагогический поиск», 2016.
57. Уваров Е.А. Психология самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности: дис. ... д-ра психол. наук. - СПб., 2007.
58. Чекалева Е.А. Теоретические основы процесса самоорганизации личности. Проблемы современного педагогического образования. 2020; Выпуск 67. - 262.
59. Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции. Курган : КГУ, 2005.
60. Фалеева Л.В. Организованность и самоорганизация как качество личности: сравнительный анализ понятий / Л.В. Фалеева // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. С. 266-274.
61. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М. : Интерпракс, 1995.
62. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: проблемы, подходы, гипотезы. СПб. : 2009.
63. Эриксон Э. Детство и общество: пер. с англ. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Ленато, 1996.
64. Яновская Т.Э. К вопросу о понятии «самоорганизация» в психолого-педагогических исследованиях // Естественно-гуманитарные исследования. 2013. № 2. С. 89 - 95.
65. Kuhl J. Action control: The maintenance of motivation states // Motivation, intention and volition / eds. F. Halisch, J. Kuhl. Berlin; New York: Springer, 1987. P. 279-291.

Программа развития самоорганизации

Пояснительная записка:

Программа занятий для группы «Развитие уровня самоорганизации» рассчитана на учащихся 9-11 классов.

Актуальность: Современный мир требует от человека способности к самоорганизации, саморазвитию и самообразованию. Однако традиционная система образования не всегда обеспечивает развитие этих качеств у подростков. В связи с этим возникает необходимость разработки программы развития самоорганизации личности подростков.

Основные тезисы, которые были взяты нами как ключевые для программы развития самоорганизации:

1. Самоорганизация - серьезный шаг человека к свободе, к самостоятельному управлению своей жизнью.
2. Научение самоорганизации - это освоенные подростками способы выполнения действий на основе специально сформированных знаний, которые позволяют им с учетом своих индивидуальных особенностей, самостоятельно планировать время, рационально использовать свои силы, эффективно организовывать свою жизнь, получая желаемые результаты.

Эти утверждения, помогут самостоятельному осознанию на начальном пути подросткам с низким уровнем самоорганизации. Когда появятся первые результаты, придет первый успех, тогда навык будет иметь ценность и его дальнейшее развитие уже не будет столь сложным.

Программа развития самоорганизации более детально должна иметь три подхода: программа для подростков, программа для родителей подростков и программа для учителей, обучающих подростков. Такой комплексный подход наверняка будет синергичным и действенным. Программа для родителей подростков может состоять из постулатов и рекомендаций, на которые должны обращать внимание родители, а так же приемы воздействия на своих детей.

Цель это не мечта, и с определением цели в подростковом возрасте все не так однозначно. Навыки постановки целей у подростков обычно находятся в стадии зарождения и к формулированию цели они относятся не как к элементу планирования, а как к фантазии. Постановка целей для подростков является сложной, мыслительной задачей.

В исследовании вопроса о развитии навыка самоорганизации можно предположить, что использование специальных технологий, тренингов, опирающихся на психологические механизмы для саморазвития, будут действенны в данном вопросе. Причем усилия в подготовке подростков следует сосредоточить в направлении развития способности к постановке цели, мотивации. Для развития навыков самоорганизации необходим навык рационально планировать свои действия и использовать временные ресурсы, усилием воли преодолевать отвлекающие факторы.

Для развития навыков самоорганизации необходимы волевые усилия, которые являются важной единицей самоорганизации. Самоорганизация представляет собой способность и свойство личности усилием воли заставить себя делать не то, что хочется, а то, что нужно для достижения цели, результата: – способность доводить до конца свои планы; – умение преодолевать трудности; – мобилизации себя и устойчивой активности в достижении результата. Научение подростков умениям и навыкам самоорганизации - важная педагогическая задача.

Для педагогического коллектива совместно со школьным психологом задача состоит в систематическом изучении трудностей

учащихся, выявлении слабых сторон показателей самоорганизации. Необходимо изучить методические подходы к развитию навыков планирования индивидуальных действий и применить техники формирования умения самостоятельной оценки собственной деятельности, включая контроль над ее ходом. Предполагается последовательность шагов:

1. взаимодействие учителя и психолога для выявления проблем в самоорганизации учащихся;
2. обучение педагогов методам коррекции целеполагания, планирования и самоконтроля
3. проведение совместных занятий с подростками по формированию этих компетенций. Завершающий этап включает переход от активного участия учителя к самостоятельной работе учащихся в паре или группе, где они будут применять освоенные навыки.

Программа «Развитие уровня самоорганизации» - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию навыков подростков, развитию умений самоанализа, способностей планирования будущего, повышению психологической устойчивости в целях повышения самоорганизации.

Программа по развитию уровня самоорганизации у школьников-подростков предложенная нами представляет собой программу, состоящую из тренинговых и рефлексивных методов проходивших в несколько этапов. Были выбраны именно тренинговые занятия, поскольку в подростковом возрасте важно учесть индивидуализм ребенка подростка, которому хочется самостоятельности и до всего дойти самому, без нотаций со стороны взрослых, но с их поддержкой.

Тренинговый метод - это метод обмена опытом между собой подростками, имитации, упражнения на самопринятие, групповое решение задач, упражнения на постановку целей и игровые методы (сюжетно-ролевые, имитационные, ситуативные), дискуссионные методы.

Рефлексивные методы, а именно методы самоанализа, самоконтроля и самокоррекции, направленные на отслеживание динамики развития умений самоорганизации.

Программа «Развитие уровня самоорганизации» состоит из четырех этапов и представляет собой комплексную программу психолого-педагогической работы, посвященную формированию навыков подростков, развитию умений самоанализа, способностей планирования будущего, повышению психологической устойчивости в целях повышения самоорганизации.

Ставится задача, что подростки получают навыки планирования деятельности и эффективного использования своего времени.

Данная программа строится на последовательных этапах развития опыта самоорганизации посредством развития личностных качеств: способность к планированию и планомерной постановке целей, а так же таких компонентов как самоопределение, самомотивация, саморелаксация, когнитивный самоконтроль, волевая активность, целостность и осмысленность себя.

Итог Программы: сформированность у подростков опыта самоорганизации как устойчивого качества личности.

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

Этапы реализации программы: данная программа рассчитана на поэтапное проведение в течении одного года обучения, и включает в себя четыре этапа тематических тренингов. Этапы программы могут применяться так же автономно. Сроки проведения программы могут быть гибкими, т.е. можно использовать данную программу в более сжатые сроки.

ПЛАН ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ УРОВНЯ САМООРГАНИЗАЦИИ»

№ занятия	Цели и задачи	Содержание занятия	Длительность
1 этап. Моделирование.			
1.	Знакомство участников группы друг с другом и с педагогом психологом; создание доверительной атмосферы.	1.Знакомство. 2.Ритуал приветствия. 3.Принятие правил групповой работы	45 мин.
2.	Цель: осознания своих индивидуальных особенностей. Задачи: определить личностные особенности.	Упражнение «Самоотражение сильных сторон»	45 мин.
3.	Цель: Обучение самопринятию. Задача: отследить свои успехи и наградить самого себя за них.	Упражнение «Маленькие успехи»	45 мин.
4.	Цель: научиться навыкам самоанализа. Задача: отработка навыков	Упражнение «Железное алиби»	45 мин.
5.	Цель: развитие умений самооценки и самоанализа. Задачи: определение своих личностных особенностей.	Упражнение «Сам себе судья»	45 мин.
6.	Цель: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация. Задачи: нахождение в себе индивидуальных особенностей.	Упражнение «Шкала внутренних ресурсов».	45 мин.
2 этап. Проектирование			
1.	Цель: научиться расставлять приоритеты. Задачи: получить навык выявления критериев для достижения жизненных целей.	Упражнение «Мои Ценности»	45 мин.
2.	Цель: содействие в расстановке жизненных приоритетов. Задачи: Определение основных жизненных целей и ценностей.	Упражнение «Намечаем жизни путь»	45 мин.
3.	Цель: Формирование осознанного подхода к планированию жизни, фокусируясь на долгосрочных целях.	Упражнение «Взгляд в будущее: три года спустя»	1ч 30 мин.
4.	Цель: Развитие способности к самоанализу и планированию. Задачи: выработка жизненных целей.	Упражнение «Ясные горизонты: формулировка жизненных целей»	1ч 30 мин.
5.	Цель: понять свою силу. Задачи: нахождение в себе индивидуальных особенностей.	Упражнение. «Сильные стороны»	45 мин.
6.	Цель: осознать где границы ответственности. Задачи: самоопределение своей ответственности.	Упражнение «Моя ответственность»	30 мин.

№ занятия	Цели и задачи	Содержание занятия	Длительность
7.	Цель: активизация своего успеха. Задачи: понимание своих сил.	Упражнение «Я сам себе - залог успеха»	30 мин.
3 этап. Коррекция			
1.	Цель: проработка своих внутренних ограничителей. Задачи: научиться понимать свое внутреннее психологическое состояние.	Упражнение «Внутренних ограничений больше нет»	45 мин.
2.	Цель: получение эффекта явных физиологических изменений под воздействием наших представлений Задачи: обучение регулированию реакций.	Упражнение «Холодно-горячо»	45 мин.
3.	Цель: Развитие внутреннего чувства времени. Задачи: узнать свои личностные качества.	Упражнение «Психологическое время»	30 мин.
4.	Цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию. Задачи: показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний.	Упражнение «Смотря с какой стороны посмотреть»	45 мин.
5.	Цель: получение собственного опыта участников в области тайм-менеджмента. Задачи: анализ собственного опыта организации.	Упражнение «Происшествие»	30 мин.
6.	Цель: создать условия для самораскрытия. Задачи: выработка умения самоконтроля, самомотивации в деятельности.	Упражнение «Кукла на ниточках»	60 мин.
7.	Цель: понимание организации себя. Задачи: выработка умения самоорганизации.	Упражнение «Анализ навыков самоорганизации»	45 мин.
8.	Цель: выявление основных критериев для своих целей. Задачи: выработка умения грамотно формулировать свои цели.	Упражнение «Достижение цели»	45 мин.
4 этап. Тайм-менеджмент			
1.	Цель: планирование времени. Задачи: выявление индивидуальных причин потери времени.	Упражнение «Ловушки и поглотители времени»	60 мин.
2.	Цель: научиться преодолевать трудности, связанные с недостатком времени. Задачи: обмен личным опытом преодоления недостатка времени.	Упражнение «Личный опыт преодоления »	60 мин

№ занятия	Цели и задачи	Содержание занятия	Длительность
3.	Цель: обучить умению составлять личные планы. Задачи: анализ участниками собственного опыта планирования деятельности.	Упражнение «Система Эйзенхауэра»	60 мин
4.	Цель: развитие аналитических навыков для выявления глубинных причин проблем организации времени. Задачи: обучение умению видеть скрытые причины трудностей в организации времени.	Упражнение «Взгляд наблюдателя»	30 мин
5.	Цель: понять особенности организации времени. Задачи: анализ участниками собственного опыта организации времени.	Упражнение «Идентификация барьеров»	60 мин
6.	Цель: осознать важность ранжирования. Задачи: определение степени важности своих задач.	Упражнение «Ранжирование задач»	45 мин
7.	Цель: развитие умений планирования и управления временем. Задачи: отработка навыка планирования времени.	Упражнение «Приоритеты в аврале»	45 мин
8.	Цель: понять стратегии контроля. Задачи: отработать свои возможности планирования времени.	Упражнение «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)	60 мин
9.	Цель: обмен опытом, наблюдение динамики работы на тренинге. Задачи: изучение прогресса участников в рамках тренингового процесса.	Упражнение «Личное письмо»	45 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 этап. Моделирование. Через свои интересы подросток составляет модель долгосрочных целей и ближайших перспектив. Этап моделирования через тренинги на раскрытие своего потенциала и самопринятия.

1. Занятие знакомство (вводное).

Цель занятия: правила проведения тренингов; сформировать положительный настрой на работу.

Задачи занятия:

- знакомство с группой;

- ознакомление с правилами проведения занятий и работой в тренинге;
- способствовать формированию умения принимать на себя ответственность; формирование навыков рефлексии.

Знакомство участников и короткий рассказ о себе.

Время проведения: 10-20 мин.

Каждый участник по очереди называет свое имя и любимое занятие, хобби.

Правила работы в группе.

Знакомство участников с правилами работы в группе.

Время проведения: 10- 15 мин.

Объяснение правила общения:

1. Говорим на тренинге то, что чувствуем и думаем, без прикрас.
2. Каждый имеет право не обсуждать какую-либо тему, если не хочет говорить о ней.
3. Говорить только от своего имени.
4. Сохранение конфиденциальности. Информация не распространяется за пределами группы.
5. Активное участие в дискуссиях на занятиях. Не замыкайтесь в себе, принимайте участие в обсуждении проблем.
6. При оценке происходящего учитывайте действия и поведение участников, а не их личность.
7. Активность в работе группы: внимательно смотрим и слушаем.
8. Уважительное отношение друг к другу.

Занятие «Приветствие».

Цель: Создать непринужденную открытую рабочую атмосферу.

Время проведения: 20 мин.

Участники приветствуют здороваются друг с другом каким-нибудь необычным способом приветствия с нотками творчества и своего хорошего отношения к участникам, обратившись, назвав по имени участника, сидящего рядом справа.

Завершение: каждый участник по желанию высказывает мнение о прошедшем занятии, о своем настрое и пожелания.

2. Упражнение «Самоотражение сильных сторон».

Цель: Формирование уверенности в собственных силах и развитие позитивного мироощущения группы.

Продолжительность мероприятия: 45 минут.

Описание: Группировка участников происходит вокруг мяча, передаваемого по кругу:

1. Игроки, держащие мяч, озвучивают свои ключевые достоинства и положительные черты характера.
2. После чего передают мяч следующему человеку в том же направлении.
3. Затем происходит обратная переброска: мяч возвращается к первому участнику, каждый должен вспомнить три названных сильных стороны предыдущего держателя. При возникновении затруднений допустимо использование подсказок.

Рефлексия (групповой анализ) с психолог-педагогом:

1. Каковы были эмоциональные реакции участников при необходимости перечислять свои сильные стороны и достоинства?
2. Встретились ли у кого-либо сложности в выполнении упражнения? Если да, то какие именно трудности возникли и как их удалось преодолеть?
3. Какое значение имеет осознание собственных достоинств для личностного роста и успешной коммуникации?
4. В каких ситуациях важно демонстрировать свои сильные стороны обществу?
5. Что может говорить о человеке, когда он приписывает себе несуществующие качества или достижения?

3. Упражнение «Маленькие успехи».

Цель: научить участников принимать себя и отмечать свои успехи, поощряя себя за них.

Время проведения: 45 мин.

Описание: участникам предлагается перечислить все свои, даже небольшие, успехи за последнюю неделю. На обдумывание даётся 5 минут. Затем каждый рассказывает об этом перед участниками группы. После этого нужно придумать способы поощрения самих себя за достигнутые результаты и выполнить это задание дома.

Во время тренинга психолог обращает внимание на то, что в жизни много позитивных моментов. Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга и открыть для себя неожиданные вещи о себе.

Рефлексия (обсуждение в группе): даже маленькие успехи можно найти в самых обычных событиях. Важно уметь замечать их и награждать себя за них.

4. Упражнение «Железное алиби».

Цель: отработать навыки преодоления преград на пути к достижению целей.

Время проведения: 45 мин.

Описание: Вводная речь: «Известно, что все неудачники имеют общую черту - они находят причины своих неудач и создают железные алиби, объясняя, почему они не смогли достичь успеха. Они даже подкрепляют свои аргументы фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее распространённые причины, которые люди используют для оправдания своих неудач. Будем начинать каждую фразу со слов Если бы....»

Например: Если бы у меня был талант..., Если бы я была красивой..., Если бы я родился под счастливой звездой... и так далее. Сколько таких железных алиби есть у каждого из нас?»

После этого участникам предлагается проанализировать и определить количество таких алиби, считая их своими собственными изобретениями.

Рефлексия (обсуждение в группе): Один учёный сказал, что его всегда удивляло, почему люди тратят столько времени на самообман, создавая алиби для прикрытия своих слабостей. Этого времени было бы достаточно для исправления недостатков, и алиби стали бы ненужными.

5. Упражнение «Сам себе судья»

Цель: направлено на развитие навыков самооценки и самоанализа.

Время проведения: 45 мин.

Описание: Суть упражнения заключается в том, что участники оценивают свои сильные стороны и слабые стороны в области управления временем и делами. Каждый участник записывает одно достоинство и один недостаток на отдельных цветных листах бумаги.

Затем на большом листе ватмана рисуются весы, на которые прикрепляются листы с указанными достоинствами и недостатками.

В процессе рефлексии (обсуждения в группе) участники отвечают на два вопроса:

Когда вы оцениваете себя, вы обнаруживаете больше достоинств или недостатков?

С чем это связано?

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

6. Упражнение «Шкала внутренних ресурсов».

Цель: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Время проведения: 45 мин.

Описание: Оцените собственные ресурсы по пятибалльной шкале.

1 балл - данного ресурса практически нет.

5 баллов - с данным ресурсом все в порядке

Наименование ресурса	Степень развития ресурса
Воля	1 2 3 4 5
Психическая активность	1 2 3 4 5
Энергопотенциал	1 2 3 4 5
Воображение	1 2 3 4 5
Мышление	1 2 3 4 5
Чувство ответственности	1 2 3 4 5
Наличие цели	1 2 3 4 5
Здоровье	1 2 3 4 5
Открытость новому опыту	1 2 3 4 5
Способность к творчеству	1 2 3 4 5
Концентрация внимания и памяти	1 2 3 4 5
Эмоциональный интеллект	1 2 3 4 5

Проанализируйте таблицу. Ответьте себе на вопросы: Какие ресурсы развиты у меня в большей степени, а какие в меньшей? Что требует коррекции? И что на сегодняшний день является приоритетным?

Рефлексия (обсуждение в группе): Был ли полезен для вас сегодняшний тренинг? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли?

2 этап. Проектирование. Большая часть данного этапа посвящена идентификации самим подростком себя через понимание того чему бы он хотел научиться, какой освоить навык и что ему для этого необходимо будет сделать. Также ставится задача, что подростки получают навыки планирования деятельности и эффективного использования своего времени.

1. Упражнение «Мои ценности».

Цель упражнения «Ценности и приоритеты» - определить основные ценности, расставить приоритеты и выявить ключевые критерии для планирования и достижения жизненных целей.

Время проведения: 45 мин.

Описание: Участники должны написать 10 своих жизненных ценностей и затем расставить их по степени важности. После выполнения этих двух заданий педагог предлагает участникам разделиться на группы по 3–4 человека для обсуждения. В процессе обсуждения участники объясняют, почему для них важна каждая ценность, и сравнивают свои приоритеты.

Вопросы для рефлексии в группе:

Влияют ли ценности на организацию времени?

Как ценности определяют дальнейшие действия?

Изменились ли приоритеты после группового обсуждения?

Можете ли вы обосновать важность каждой ценности?

Цените ли вы своё время?

2. Упражнение «Намечаем жизни путь».

Цель: максимально глубоко осознать свои жизненные ориентиры, сформировать их в структурированный план.

Время проведения: 30 мин.

Описание: Задача нашей сегодняшней работы в том чтобы составить персональный манифест жизни. Приложите старания к тому, чтобы написать на бумаге всю палитру мечтаний и стремлений, не ограничивая себя ни порядком перечисления, ни степенью их реалистичности или значимости.

1. Определите те аспекты счастья: напишите конкретные цели (например, стать успешным в определенной профессии).
2. Включите уже накопленные достижения – то, что вы хотели бы сохранить.
3. Разделите все пункты по степени важности:
 - А: крайне приоритетные;
 - Б: очень значимые для вас;
 - В: существенно важные.
4. Пересмотрите ваш список, исключив те цели, которые не вписываются даже в категорию В.

Рефлексия: - Как вы ощущаете себя после составления списка? - Какие мысли и чувства он у вас вызвал? - Представьте эмоциональное состояние при полной реализации всех этих желаний.

3. Упражнение «Взгляд в будущее: три года спустя»

Цель: перспективное переосмысление текущих проблем и задач, с целью выявления действительно стратегически важных направлений.

Продолжительность: 1 час 30 минут

Описание: Процедура: 1. Персональное составление списка:

- Составьте перечень из трех-пяти ключевых дел, требующих вашего внимания сейчас.
- Определите основные проблемы или вызовы, перед которыми стоите.

Процедура: 2. Взгляд в будущее. Представим себя через три года:

- Какие конкретные моменты из этих проблем и задач всплывут в памяти?
- Как эти события повлияли на вашу жизнь спустя 36 месяцев?

В чем изменилось их значение?

Рефлексия: Если бы сегодня вновь столкнулись с теми же проблемами, как поступили бы иначе зная будущее?

Психологический аспект упражнения: Исследования показывают: 80% успеха достигается за счет лишь 20% усилий. Взгляд из будущего помогает:

- Определить, какие текущие задачи действительно определяют 80% жизненного прогресса.
- Осознать приоритеты и оптимизировать распределение ресурсов.

Групповая рефлексия: Какие из перечисленных дел и проблем участники считают наиболее значимыми с позиции «взгляда в будущее»?

Сравнение: как меняется восприятие важности/неважности задач при взгляде из настоящего и предполагаемого будущего.

Ключевые выводы: Обсуждение ситуаций, когда текущие проблемы не вспоминаются через три года – о чем это говорит? Личные инсайты каждого участника: как переосмысление влияет на стратегию действий и приоритетов?

4. Упражнение «Ясные горизонты: формулировка жизненных целей».

Цель упражнения: Формирование четкой жизненной стратегии через осознанное определение и структурирование долгосрочных и краткосрочных целей. Развитие способности к самоанализу и планированию.

Продолжительность: 1,5 часа.

Описание: Методика выполнения в пяти этапах:

Этап 1. Внутренний поиск и запись желаний. Дайте себе 15 минут для осознанного размышления: - Что вы действительно хотите достичь от жизни? Запишите все приходящие мысли, не ограничивайте фантазию. Включите как текущие цели, так и мечты о будущем.

Этап 2. Фокусировка на ближайших пяти годах.- Выберите основные направления для следующих 5 лет жизни за 5 минут:

- Цели должны быть реалистичными.
- Дополните или скорректируйте список в течение двух последующих минут, рассматривая его как последние годы вашей земной жизни.

Этап 3. Шестимесячный план. Составьте конкретные цели на ближайшие 6 месяцев за две минуты. После чего уделите еще две минуты для корректировки списка.

Этап 4. Аудит и адаптация целей. Проводится пятиминутный анализ: Оцените конкретность, реалистичность каждой цели по критериям времени и доступных ресурсов. При необходимости внесите новые цели для приобретения недостающих ресурсов.

Этап 5. Регулярная рефлексия: регулярно пересматривайте списки целей, чтобы контролировать прогресс в выбранном направлении.

Групповой обмен опытом: 1. Как участники ощущают себя после упражнения? 2. Какие неожиданные открытия и инсайты были сделаны каждым? 3. Что оказалось наиболее сложным при формулировке целей? Почему? 4. Кто из группы составил реалистичный план, к которому готов следовать?

5. Упражнение. «Сильные стороны».

Цель: Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Время проведения: 45 мин.

Описание: Упражнение «Сильные стороны» направлено на развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Продолжительность — 45 минут.

Участникам предлагается проанализировать свои сильные стороны и определить, какие качества помогают им в достижении успеха. Необходимо объяснить участникам, что каждому человеку свойственно избегать видеть себя в негативном свете и признавать свои недостатки, особенно если о них говорят другие. Это связано не с завышенной самооценкой, а с болезненным восприятием критики. Однако важно преодолеть этот барьер, так как отрицание недостатков не избавляет от них, а лишь защищает от внешнего воздействия. Ведь недостатки могут мешать общению с окружающими и реализации поставленных задач. Поэтому стоит признать и работать над своими слабыми сторонами. Будет полезно записать

те качества, которые нуждаются в улучшении для достижения успеха. Участники могут поделиться своими результатами с группой.

Рефлексия (обсуждение в группе): насколько сложным было задание? Было ли сложно увидеть свои недостатки? Есть ли желание работать над своими слабыми сторонами? Каждый участник делится своим мнением о проведённом занятии и выражает пожелания.

6. Упражнение «Принимаю ответственность на себя».

Цель: содействие в осознании ответственности за свои поступки.
Оборудования и материалы: помещение.

Время проведения: 30 минут.

Описание: Давайте обсудим, за что каждый из вас несёт ответственность в своей активной жизни. Человек становится зрелой личностью, когда берёт на себя осознанное управление своей жизнью и действиями. Если же этого не происходит, мы остаёмся маленькими и безответственными детьми, независимо от нашего возраста.

Итак, ответьте себе честно, за что вы отвечаете в этой жизни? Может быть у вас нет обязанностей, скажите об этом тоже. А может быть отвечаете за выполнение своих домашних заданий или есть обязанность забирать младшую сестру из детского сада? Подумайте и перечислите всё, за что вы отвечаете. У вас есть 10 минут на размышления. Затем мы обсудим ваши записи.

Рефлексия (обсуждение в группе): Что при выполнении задания оказалось наиболее сложным? Каждый участник делится своим мнением о проведённом занятии и выражает пожелания.

7. Упражнение «Я сам себе - залог успеха».

Цель: активизация своего успеха и осознание собственных сил.

Время проведения: 30 минут.

Описание: Каждый человек уникален, и у каждого есть свои сильные стороны. Чтобы эффективно организовать своё время, нужно проанализировать свои качества и поведение.

Во-первых, вспомните свои сильные стороны. Возможно, у вас хорошая память, умение планировать или способность быстро обучаться. Используйте эти качества для улучшения своей организации времени.

Во-вторых, обратите внимание на своё поведение. Определите, какие привычки мешают вам управлять временем, и постарайтесь изменить их. Например, если вы часто откладываете дела на потом, попробуйте установить жёсткие сроки для выполнения задач.

Наконец, определите свои цели и приоритеты. Разбейте задачи на более мелкие и управляемые блоки, чтобы легче было сосредоточиться на важных делах.

Таким образом, анализируя свои качества и поведение, вы сможете лучше организовать своё время и достичь поставленных целей.

Рефлексия (обсуждение в группе): Обсуждение личностных качеств в достижении успеха и помогающих организовать ваше время.

Целеполагание и ответственность, по вашему мнению, – это одно и то же?

3 этап. Коррекция. Осмысление результатов и замысла через предложенные в рамках Программы тренинги. С помощью моделирования ситуаций справиться со своими внутренними барьерами, а также с помощью рефлексии научиться принимать себя.

1. Упражнение «Внутренних ограничений больше нет».

Цель: осознание своих ненужных внутренних ограничений.

Время проведения: 45 минут.

Описание: Выполните следующие действия:

«На пути к достижению целей мы сталкиваемся с различными препятствиями. Они делятся на внешние и внутренние. Мы говорим о внутренних ограничителях: Я не могу... А давайте попробуем преодолеть некоторые из наших внутренних ограничений. Напишите пять раз фразу: Я не могу..., а затем продолжите предложение и укажите, что вы не можете сделать (выполнить).

Теперь во всех предложениях зачеркните слово **не могу** и сверху напишите слово **«ХОЧУ»** большими буквами. Прочтите исправленные фразы вслух.

Везде зачеркните частицу **НЕ**. Прочтите, что получилось. Задайте себе вопрос: Действительно ли я этого хочу? Прочтите свои фразы ещё раз, делая акцент на слове **«хочу»**.

И последний этап: добавьте после слова **«хочу»** словосочетание **«И ЛЕГКО МОГУ»**. У вас должна получиться фраза **«Я хочу и легко могу...»**, а затем продолжайте по тексту. Теперь произнесите новые фразы вслух.

Рефлексия (обсуждение в группе): Что при выполнении задания оказалось наиболее сложным? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли?

2. Упражнение «Холодно-горячо».

Цель: получение эффекта явных физиологических изменений под воздействием наших представлений.

Время проведения: 45 минут.

Описание: Пожалуйста, сядьте, расслабьтесь, положите руки на колени ладонями вверх и закройте глаза. В течение минуты представляйте, что в одной руке у вас горячая печёная картошка, а в другой — холодный кусок льда. Три назначенных ведущих попробуют на ощупь ладони участников, чтобы определить, в какой руке они представили горячую картошку, а в какой — лёд. Это получается точнее, чем случайное угадывание, и температура ладоней действительно различается достаточно, чтобы её почувствовать.

Обсуждение в группе: наши представления имеют свойство воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и её температура действительно меняется. Мы представляем себе неудачу или успех, тем самым приближаясь к одному или другому. Приведите примеры жизненных ситуаций, когда важно детально представлять себе цель, чтобы приблизиться к ней.

3. Упражнение «Психологическое время».

Цель: Развитие чувства своего времени.

Время проведения: 30 минут.

Описание: Участники должны сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача — определить, когда пройдёт минута после сигнала ведущего. Им предлагается не считать про себя до 60, а полагаться на свою интуицию. Когда, по мнению участника, минута закончится, он должен поднять руку, не открывая глаз. Психолог измеряет реальное время, прошедшее до этого момента. Затем участники делятся на две группы: тех, кто считает, что минута прошла быстрее реального времени (менее 60 секунд), и тех, кто думает, что она длилась дольше. Внутри групп обсуждаются особенности людей, для которых психологическое время течёт быстрее или медленнее реального. Развитие внутреннего чувства времени и анализ различий между теми, кто воспринимает время быстрее, и теми, кому оно кажется медленным. Обычно это различие проявляется в различных жизненных ситуациях. Те, для кого время течёт быстрее, склонны к торопливости, а те, кому время кажется медленным, предпочитают размеренный и спокойный образ жизни. Также восприятие времени зависит от состояния человека: при активности и возбуждении время кажется ускоряющимся.

Рефлексия (обсуждение в группе): Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу. Что понравилось на занятии? Что не понравилось? Что было полезным?

4. Упражнение «Смотря с какой стороны посмотреть».

Цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию.

Время проведения: 45 минут.

Описание: Участникам предлагают описать два жизненных события: одно хорошее, другое плохое. Затем участники разбиваются на небольшие группы по 3–4 человека и обмениваются примерами. В каждом событии нужно найти по три положительных и отрицательных аспекта. Например, положительное

событие «внезапное богатство» может привести к ухудшению отношений с окружающими из-за зависти, а отрицательное событие «болезнь» может дать возможность почитать интересную книгу и отдохнуть от суеты. На выполнение этой части задания даётся 10–15 минут. Представители каждой группы озвучивают примеры событий и их положительные и отрицательные стороны. Это упражнение показывает, что даже однозначно хорошие или плохие события могут быть восприняты по-разному, и что стресс зависит не столько от самих событий, сколько от нашего восприятия. Участники учатся видеть события с разных сторон и находить в них плюсы и минусы.

Рефлексия (обсуждение в группе): Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

5. Упражнение «Происшествие».

Цель: анализ собственного опыта участников в области тайм-менеджмента.

Продолжительность: 30 минут.

Описание: В течение 10 минут участники размышляют и вспоминают ключевое событие, которое продемонстрировало им наличие проблем с управлением своим временем и задачами. Затем каждый делится своим опытом с группой.

Рефлексия (обсуждение в группе): 1. Какие эмоции вы испытывали в тот момент? 2. Как вы реагировали после произошедшего события? 3. Какие действия вы предприняли в дальнейшем?

6. Упражнение «Кукла на ниточках».

Цель: выработка умения самоконтроля, самомотивации в деятельности.

Время проведения: 60 минут.

Описание: Представьте, что вы похожи на марионетку. Вы привыкли жить под влиянием кукловодов — людей, которые мотивируют вас, направляют

и помогают организовать ваш день. Но по непонятным причинам ваш кукловод больше не может вас контролировать и поддерживать. Как вы будете себя вести в такой ситуации?

Рефлексия (обсуждение в группе): 1. Часто ли вы сталкиваетесь с подобной проблемой? 2. В такой ситуации вы находите себе другого помощника? 3. Вы помогаете себе сами?

7. Упражнение «Анализ индивидуальных навыков самоорганизации».

Время проведения: 45 минут.

Цели: 1. Формирование умений по управлению собственной организацией
2. Улучшение способности к планированию

План действий: В рамках упражнения каждый член группы последовательно выявляет и озвучивает сильные стороны своего соседа в области самоорганизации, которые непосредственно влияют на эффективное составление планов.

Рефлексивный этап (групповой диалог): Оценить степень согласия с новыми аспектами и возможными противоречиями между мнениями участников.

8. Упражнение «Достижение цели».

Цель: выработка умения грамотно формулировать свои цели.

Время проведения: 45 минут.

Описание: Для того чтобы достичь своей цели, важно четко ее осознавать и понимать, к чему вы стремитесь. Умение правильно формулировать цели является ключевым аспектом успешной личности. Чтобы цели были по-настоящему эффективными, необходимо учитывать несколько условий:

1. Цель должна быть конкретной, измеримой и достижимой;
2. Разделяйте цели на крупные и долгосрочные, а также на более мелкие и краткосрочные;
3. При установлении целей учитывайте имеющиеся ресурсы, как свои, так и тех, кто может оказать поддержку в их достижении.

После вводной части участникам предлагается сформулировать свою цель и описать шаги, необходимые для ее реализации. Каждый участник получает бланк, в котором нужно заполнить следующие поля: «Что делать (цель)», «К какому сроку (временные рамки)», «Что необходимо для достижения», «Кто может помочь в достижении цели», «Какие возможные преграды могут возникнуть и как их преодолеть». Например, целью может быть получение хорошей работы в будущем. В этом помогут образование, связи с центрами занятости, знакомые и реальный опыт работы.

4 этап. Практические навыки повышения уровня самоорганизации. Овладение техниками планирования времени, мотивацией на совершение дел.

1. Упражнение «Ловушки и поглотители времени».

Цель: выявление индивидуальных причин потери времени: «ловушек» и «поглотителей» времени.

Время проведения: 60 минут.

Описание: Неинтересные дела, которые приходится выполнять, являются ловушками времени. В качестве основных причин их появления можно назвать ложную цель и неправильное планирование. Поглотители времени – посторонние дела, отвлекающие от решения основной задачи.

К ловушкам, поглотителям времени относятся:

стремление сделать многое одновременно,
отсутствие понимания целей и способов их достижения,
плохое планирование распорядка дня,
личная неорганизованность,
недостаток мотивации для действий,
социальные сети, отвлекающие от работы,
отсутствие самодисциплины,
неспособность завершать дела,
отвлекающие факторы (например, музыка),
прокрастинация,

спешка, нетерпение;

поглотители времени:

неясные цели,

отсутствие акцентов в делах.

Задание: Определите пять ваших основных поглотителей и ловушек времени, т. е. возможные причины потери времени. Можно написать свои мысли на эту тему поглотителей времени. Работу сначала выполняем индивидуально, затем в тройках.

Рефлексия (обсуждение в группе): Чем ваши трудности различались / были схожи? С чем это связано?

2. Упражнение «Личный опыт преодоления временных ограничений».

Цель: обмен инсайтами по стратегиям управления дефицитом времени между участниками группы.

Время реализации: 60 минут.

Процедура: Участники распределяются в команды от трёх до четырёх человек. Каждый начинает своё выступление с высказывания «Знаешь, я...», поделившись проверенными методами преодоления временных ограничений.

Мероприятие направлено на взаимное обогащение опытом: - В рамках команд обсуждаются и сопоставляются различные известные стратегии. -

Рефлексия (групповой анализ): 1. Перечислите все, даже не применённые ранее, методы преодоления временных трудностей. 2. Определите общие черты в предложенных способах участников команд. 3. Выделите ключевые различия между представленными стратегиями. 4. Обсудите причины сходства и отличия выявленных подходов (социальные, личные факторы). 5. Рассмотрите вопрос: всегда ли ваш выбор способа преодоления временных проблем остаётся неизменным?

3. Упражнение «Система Эйзенхауэра».

Задача: Методическая оценка участниками своего планирования на год.

Продолжительность упражнения – 60 минут.

Процесс: Каждому участнику предоставляется матрица Эйзенхауэра. В течение часа нужно систематизировать личные цели и задачи (краткосрочные, долгосрочные) по четырём квадратам матрицы.

Рефлексия в группе: 1. Какие критерии или факторы определяли ваше распределение задач на год? 2. Определите потенциальные препятствия для реализации планов, отведённых в рамках матрицы Эйзенхауэра. Примечание: Участникам предлагается обсудить не только личные подходы к планированию, но и возможные внешние или внутренние барьеры на пути достижения поставленных целей.

4. Упражнение «Взгляд наблюдателя».

Цель: Развитие аналитических навыков для выявления глубинных причин проблем организации времени.

Продолжительность: 30 минут

Ход упражнения:

1. Призыв. Каждый участник группы по очереди описывает конкретную ситуацию, в которой он столкнулся с наиболее острой проблемой структурирования своего времени. 2. Слушание и анализ. Остальные члены группы активно слушают выступающего. Задача: внимательно слушать и выявить не только очевидные причины сложностей, но и скрытые факторы (личные особенности, внешние обстоятельства, психологические барьеры).

3. Обсуждение. После завершения всех выступлений:

1) Каждый участник группы делится своими наблюдениями:

- Согласны ли вы с дополнительными причинами трудностей, озвученными другими?

- Выявили ли новые аспекты проблемы?

2) Обратная связь и дискуссия:

- Где были наиболее точными или неожиданными замечания? Почему?

- Какие скрытые факторы чаще всего влияют на организацию времени в вашей жизни?

3) Рефлексия: Как осознание глубинных причин помогает пересмотреть подход к планированию и управлению временем? Что нового вы узнали о своих слабых местах или общих тенденциях в группе?

4) Заключение: Обобщение ключевых выводов; формулирование рекомендаций для улучшения личной организации времени, основанных на полученном анализе.

Цель рефлексии: Укрепить понимание участников собственных и групповых особенностей в управлении временем; стимулировать осознанный подход к планированию.

5. Упражнение «Идентификация барьеров».

Цель: интроспективный обзор о собственных препятствиях в управлении временем.

Длительность мероприятия составляет 60 минут.

Процедура проведения занятия: 1. В течение первых пяти минут каждый участник определяет и записывает индивидуальные трудности (барьеры), которые негативно влияют на результативность его деятельности. 2. По окончании записи, участники по своему усмотрению выносят несколько наиболее значимых проблем для групповой дискуссии.

Групповая рефлексия: 1. Насколько часто встречались факторы психологического характера как основные препятствия? 2. Какие из перечисленных барьеров представляют собой преодолимые внешние обстоятельства (например, чрезмерное использование интернета или бессмысленные телефонные разговоры)? 3. Оценка: сколько времени в среднем теряется на указанных факторах?

6. Упражнение «Ранжирование задач».

Цель: Выявление приоритетов для выполнения задач, исходя из их важности и срочности.

Продолжительность: 45 минут.

Ход мероприятия: Участники создают перечень из десяти наиболее значимых дел, требуемых к завершению за двухнедельный срок. Затем каждый

получает матрицу Эйзенхауэра (в виде подготовленных карточек) и распределяет задачи по следующим категориям: «А» - срочно важные, «В» - менее срочные но важные, «С» - неважные/несрочные. Обсуждение в группе (рефлексия): 1. С какого квадрата участники начали процесс классификации? 2. Какой из квадрантов («В» или «С») был признан наиболее значимым для каждого участника? 3. Выявлена ли связь между выделенными ранее ценностями и распределением задач по матрице Эйзенхауэра? 4. Случались ли ситуации, когда ключевые (определенные в предыдущем упражнении) ценности не нашли отражения ни в одном из квадрантов? 5. Обсуждение наличия или отсутствия расхождения между заявленными участниками ценностями и фактическим приоритетом задач, определенных по матрице.

7. Упражнение «Приоритеты в аврале».

Цель: Развитие умений планирования и управления временем.

Время проведения: 60 минут.

Описание: Представьте, что завтра - ключевой день вашей жизни. Необходимо не только подготовить презентацию для защиты ВКР с чистого листа, но и выбрать подходящий наряд к мероприятию. При этом домашние обстоятельства требуют немедленного участия в хозяйственных делах.

Перед вами стоит задача:

- 1) Сформулировать стратегию действий.
- 2) Составить чёткий план приоритетов.

Упражнение проводится в парах для совместной работы и поддержки. Рефлексия (групповой анализ): 1. Как часто вы сталкиваетесь с подобными кризисными ситуациями? 2. Какие стратегии или тактики используете, когда времени катастрофически не хватает? Ощущаете ли это как стресс или находите в этом определённый ритм? 3. Что испытываете при возникновении аврала: страх, волнение, азарт - и почему? 4. Насколько гибко вы переключаетесь между режимами от экстренного к спокойному расписанию? С какими трудностями сталкиваетесь в этом процессе?

Обсуждение направлено на осознание индивидуальных особенностей управления временем, обмен опытом и поиск оптимальных решений для преодоления подобных ситуаций.

8. Упражнение «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту).

Цель: освоение элементарной техники мнемотехники.

Время проведения: 60 минут.

Описание: Достижение цели будет реально если следить за тем, чтобы не сворачивать с намеченного пути. Для управления своим временем контроль особенно важен. Л. Зайверт предложил для использования удобный метод итогового ТМ-контроля, который нужно проводить ежедневно перед выполнением отдельных задач в течение дня - так называемый метод «пяти пальцев».

Метод этот является простой мнемотехникой, заключается он в том что за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры:

1. Мизинец М - Мысли, знания, информация. Узнал ли я сегодня, что-то новое для себя?
2. Безымянный Б - Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению моих важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?
3. Средний С - Состояние. Какие дела были интересными? Что связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Какие дела были скучными и делались «через силу»?
4. Указательный У - Услуга, помощь, сотрудничество. Кому сегодня я помог? Кому оказал нужную услугу?
5. Большой Б - Бодрость. Какие задачи отняли у меня больше всего энергии и физических сил? Сделал ли я что-то для поддержания здоровья и физической формы?

Рефлексия (обсуждение в группе): Прямо сейчас, при завершении нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации: Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)? Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)? Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)? Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?

Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

9. Упражнение «Личное письмо».

Цель: взаимное обогащение опыта;

изучение прогресса участников в рамках тренингового процесса.

Время проведения: 45 минут.

Описание мероприятия: Участникам предоставляются индивидуальные анкеты, требующие завершения предложений о переживаемых эмоциях при преодолении сложностей в управлении временем, планировании задач. Особое внимание уделяется выявлению личной пользы от тренингов. После самостоятельного заполнения бланков следует открытое групповое размышление.

Рефлексия (коллаборативная беседа):

- 1) Какие неожиданные осознания пришли к вам в процессе?
- 2) Что из занятий оказалось наиболее привлекательным и почему?
- 3) С какими аспектами вы столкнулись негативно?
- 4) Определите, что стало для вас наибольшей ценностью?

Благодарим за активное участие! До скорой встречи!