

УДК 37

И.В. ЧИЖОВА, Н.И. НАЗАРОВА
(Волгоград)

**ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ
В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Анализируется саморегуляция деятельности подростка с позиции требований ФГОС основного общего образования. Выявлены компоненты регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств подростков. Представлен рабочий проект программы, направленной на развитие саморегуляции подростков.

Ключевые слова: саморегуляция, подросток, процессы саморегуляции, регуляторно-личностные свойства, программа.

IRINA CHIZHOVA, NADEZHDA NAZAROVA
(Volgograd)

**POTENTIALS OF DEVELOPMENT OF TEENAGERS SELF-REGULATION
IN THE CONDITIONS OF ORGANIZING THE PROGRAMS
OF ADDITIONAL EDUCATION**

The article deals with the self-control of teenagers' activity from the perspective of the requirements of the Federal Educational Standards of Basic General Education. There are revealed the components of the control processes and the control personal features of teenagers. There is presented the working project of the program directed to the development of teenagers' self-control.

Key words: self-control, teenager, processes of self-control, control personal features, program.

В современном образовании личность обучающегося школы рассматривается с позиции овладения им на каждом возрастном этапе универсальными учебными действиями. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) предъявляет конкретные требования к выпускнику начальной, средней и старшей школы [6]. Задачей школьного образования становится воспитание грамотной, гибкой, нравственно развитой личности.

Подростковый возраст относится к средней ступени школьного образования и считается самым сложным в построении взаимоотношений между подростком и взрослым, продуктивным взаимодействии в учебной деятельности и в других областях. Круг общения подростка расширяется, родители и взрослые отходят на второй план, тогда как значимость авторитетных сверстников усиливается.

Возраст отрочества сензитивен к становлению личностных качеств самостоятельности, ответственности, решительности, целеустремленности, гибкости. Подростки стараются воспитать в себе качества уверенного в себе человека, стремясь к собственному идеалу. Социальная пропаганда успешного делового молодого человека в СМИ и сети Интернет содействуют мотивации молодых людей к саморазвитию.

По мнению современных психологов (А.Г. Асмолова, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого, Г.М. Панкратовой) в подростковом возрасте формируется осознанное управление своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; способность преодолевать трудности и препятствия [1, с. 135; 3].

Нами поставлена цель разработать проект сопровождения программы по развитию саморегуляции подростков в дополнительном образовании. Выдвинута диагностическая задача определения уровня сформированности регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств подростков с помощью методики В.И. Моросановой «Опросник «Стиль саморегуляции поведения»» [2]. На основании

полученных результатов сделан вывод об общем уровне саморегуляции подростков, определены сильные и слабые стороны в регуляторных процессах и произвольной активности подростков, выделен ресурс для развития саморегуляции.

В исследовании участвовали обучающиеся из профильного (математического) класса 7 «А» и обучающиеся из классов общего профиля – 7 «В» и 7 «Г» МОУ «Лицей № 11 Ворошиловского района Волгограда». В целях сравнения особенностей саморегуляции семиклассников в дальнейшем будут рассмотрены 2 выборки подростков: обучающиеся из математического класса – группа А, и двух нематематических классов – группа Б.

На основе анализа ответов обучающихся групп А и Б на вопросы опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой получены данные по определению особенностей регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств семиклассников. В опросе участвовало 70 человек.

В табл. 1 представлены показатели основных регуляторных процессов подростков.

Таблица 1

Показатели основных регуляторных процессов подростков, %

Основные регуляторные процессы	Уровни (n=70)		
	Высокий	Средний	Низкий
Планирование	37	56	7
Моделирование	27	53	20
Программирование	11	71	17
Оценивание результатов	27	63	10

Как видно по результатам, представленным в табл. 1, у большинства опрошенных подростков основные регуляторные процессы (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов) представлены на среднем и высоком уровне, соответственно «Планирование» – 56% на среднем и 37% на высоком уровне; «Моделирование» – 53% на среднем и 27% на высоком уровне; «Программирование» – 71% на среднем уровне; «Оценивание результатов» – 63% на среднем и 27% на высоком уровне.

В табл. 2 представлены регуляторно-личностные свойства подростков и общий уровень саморегуляции.

Таблица 2

Показатели регуляторно-личностных свойств и общий уровень саморегуляции подростков, %

Регуляторно-личностные свойства	Уровни (n=70)		
	Высокий	Средний	Низкий
Гибкость	6	71	23
Самостоятельность	21	43	36
Общий уровень саморегуляции	36	51	13

Такие личностные регуляторные свойства, как гибкость и самостоятельность представлены в данной выборке на среднем и низком уровне, по шкале «Гибкость» 71% опрошенных показал средний уровень и 23% – низкий уровень. Обучающиеся с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, не способны адекватно реагировать на ситуацию [2, с. 119].

По шкале «Самостоятельность» выявлены 43% результатов на среднем уровне, 36% на низком уровне, 21% на высоком уровне. Низкие показатели по шкале самостоятельности показывают зависимость человека от мнений и оценок окружающих, при отсутствии посторонней помощи у него неизбежно возникают регуляторные сбои [2, с. 119].

Общий уровень саморегуляции среди опрошенных подростков соответствует среднему уровню у 51% респондентов, высокому у 36%, низкому – у 13% подростков.

Обобщая полученные результаты об особенностях регуляторных процессов, можно говорить о том, что в данной выборке у подростков сформированность регуляторных процессов «Планирования», «Моделирования», «Оценивания результатов» представлены в целом на средне-высоком уровне, процесс «Программирования» – на среднем уровне. Можно предположить, что подростки учатся целеполаганию, осознанному программированию и планированию деятельности, продумыванию способов своих действий и контролю над ними в рамках учебной деятельности, которая формирует основные регуляторные процессы.

При сравнении результатов подростков из математического (группа А) и нематематических классов (группа Б) можно выделить различия в процессах планирования и программирования. В нематематических классах процесс «Планирование» представлен на среднем и высоком уровнях, в математическом классе представлены все трех уровня, т. е. осознанное планирование деятельности и целеполагание выше у обучающихся нематематических классов.

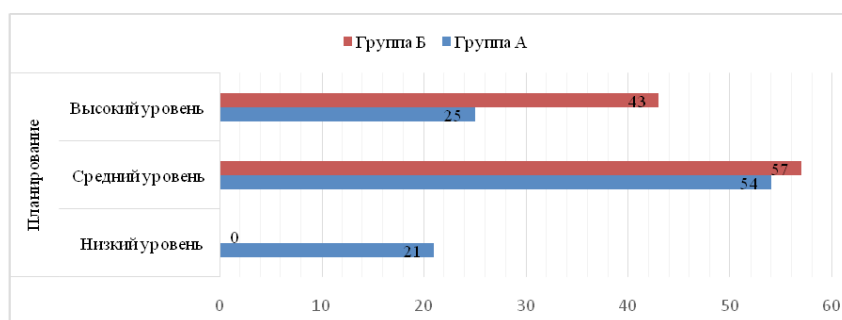


Рис. 1. Распределение показателей регуляторного процесса «Планирование» по уровням в группах А и Б, %

Процесс программирования в математическом классе (группа А) представлен на средне-низком уровне, что может говорить о несформированности навыка продумывать последовательность своих действий. В нематематических классах (группа Б) подростки готовы самостоятельно формировать программу своих действий (средне-высокий уровень программирования).

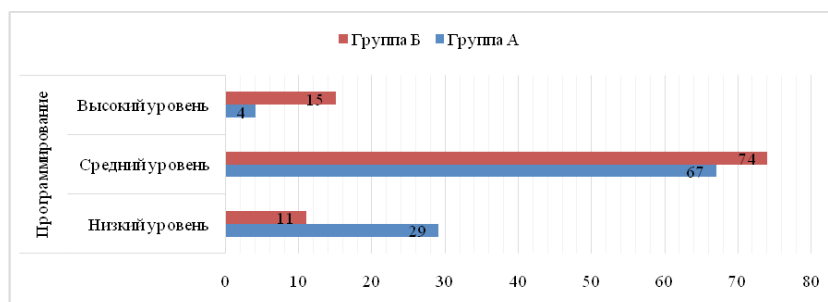


Рис. 2. Распределение показателей регуляторного процесса «Программирование» по уровням в группах А и Б, %

В целом регуляторные процессы представлены на более высоком уровне у обучающихся группы Б.

Регуляторно-личностные свойства «Гибкости» и «Самостоятельности» по полученным данным у подростков развиты недостаточно, выявлен средне-низкий уровень (причем по шкале «Самостоятельность» выявлен наиболее высокий показатель низкого уровня среди всех представленных, а именно 36%), что может говорить о несформированности личностных показателей адаптации, адекватности восприятия себя и окружающих, готовности к изменению стиля поведения и реагирования, готовности брать на себя ответственность и принимать самостоятельно решения. Низкий уровень самостоятельности подростков и их гибкости характерен в целом для современных подростков в связи со стилем семейного воспитания, детско-родительских отношений, особым статусом «Подросток» в обществе, демократичным отношением к личности ребенка в семье и школе.

Обучающиеся нематематических классов (группы Б) в большей степени чувствуют себя неуверенно в быстро меняющейся обстановке, менее адаптированы и гибки, в сравнении с обучающимися математического класса (группы А). При этом почти половина подростков из математического класса (46%) испытывают трудности в принятии решений, зависят от мнений и оценок окружающих, несамостоятельны. В нематематических классах низкий уровень самостоятельности также высок и выявлен у 30% респондентов.

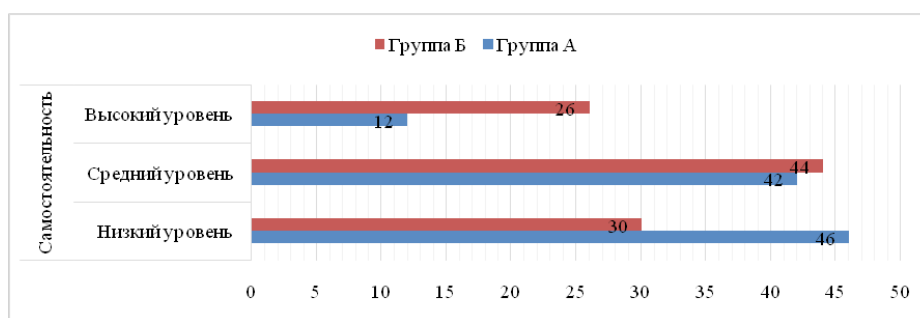


Рис. 3. Распределение показателей регуляторно-личностного свойства «Самостоятельность» по уровням в группах А и Б, %

Несмотря на недостаточно сформированные регуляторно-личностные свойства подростков, общий уровень саморегуляции у обучающихся выражен на средне-высоком уровне, что говорит о возможностях получения навыков осознанной саморегуляции деятельности.

Далее представим проект рабочей программы по развитию саморегуляции подростков «Зелена волна», которая составлена на основе дополнительной образовательной программы «Юный инспектор дорожного движения» Л.А. Рохлиной [5].

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Зеленая волна» имеет социальное направление и составлена на основе программы дополнительного образования по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Правила дорожного движения»; в рамках реализации Федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения в 2013–2020 годах» на основании постановления Правительства РФ [4].

Цель программы – развитие саморегуляции подростков как участников дорожного движения, освоение обучающимися новых социальных ролей – участника и юного инспектора дорожного движения.

Развивающая программа «Зеленая волна» представляет собой цикл занятий для обучающихся седьмых и восьмых классов, целью которых является формирование компетенций, способствующих обеспечению их безопасности в условиях дорожного движения.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня информированности подростков об опасностях дорожного движения.

2. Создание условий для развития компонентов саморегуляции (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов) подростков в условиях дорожного движения.

3. Формирование у подростков критической оценки дорожной ситуации и умения анализировать свое поведение на дороге.

4. Сформировать основные и вариативные стратегии поведения у обучающихся в типичных и трудных дорожных ситуациях.

5. Способствовать развитию новых социальных ролей подростка как участника и юного инспектора дорожного движения.

В организации и проведении программы участвуют учитель истории и обществознания, педагог-психолог, социальный педагог и инспектор дорожного движения отдела полиции № 5 Управления МВД России по г. Волгограду.

Учитель истории и обществознания проводит занятия по программе и знакомит участников с основными теоретическими знаниями в области соблюдения правил дорожного движения, выезжает с подростками на экскурсии.

Педагог-психолог осуществляет психологическое сопровождение каждого модуля программы: ориентировку в целях и задачах программы, диагностику уровня сформированности компонентов саморегуляции на начальном и итоговом этапе, создание комфортных условий для сплочения группы подростков.

Социальный педагог реализует правовое и социальное направление сопровождения программы.

Инспектор дорожного движения проводит с участниками практические занятия по обучению подростков правилам дорожного движения, осуществляет выездные мероприятия.

Структура программы.

Программа дополнительного образования «Зеленая волна» рассчитана на 68 часов. Регулярность занятий – 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 60 минут. Форма проведения: лекции-беседы с элементами психологического тренинга. Программа состоит из модулей:

1. Модуль – ориентировочный.
2. Модуль – обучающий.
3. Модуль – активной деятельности.
4. Модуль – результативный.
5. Модуль – итоговый.

Ниже представим описание структуры реализации программы.

Таблица 3

Задача	Модуль	Участие в сопровождении специалиста
1. Повышение уровня информированности подростков об опасностях дорожного движения	Ориентировочный	Учитель истории, социальный педагог, педагог-психолог
2. Создание условий для развития компонентов саморегуляции подростков в условиях дорожного движения	Обучающий	Учитель истории, социальный педагог, педагог-психолог, инспектор дорожного движения
3. Формирование у подростков критической оценки дорожной ситуации и умения анализировать свое поведение на дороге	Активной деятельности	Учитель истории, социальный педагог, инспектор дорожного движения
4. Сформировать основные и вариативные стратегии поведения у обучающихся в типичных и трудных дорожных ситуациях	Результативный	Учитель истории, инспектор дорожного движения
5. Способствовать развитию новых социальных ролей подростка как участника и юного инспектора дорожного движения.	Итоговый	Педагог-психолог, социальный педагог.

Ориентировочный модуль включает в себя знакомство обучающихся друг с другом, с историей создания детского объединения юных инспекторов движения, инструктаж по технике безопасности, инструктаж о правах и обязанностях юного инспектора движения.

На ориентировочном этапе реализации программы «Зеленая волна» психологическое сопровождение заключается в ориентировке в целях и задачах программы, диагностике показателей саморегуляции, создании психологически комфортных условий для сплочения группы подростков.

Обучающий модуль включает формирование навыков коммуникации подростков во взаимодействии с тремя группами участников программы: между собой, со взрослыми, с детьми младшего школьного возраста. Подростки знакомятся с основными правилами дорожного движения, изучают дорожные знаки, обсуждают дорожные ситуации, разбирают случаи ДТП с участием инспектора дорожного движения.

Психологическое сопровождение программы на данном этапе заключается в развитии коммуникативных УУД: умении высказывать и обосновывать свое мнение, умении воспринимать точку зрения оппонента, умении слушать других, умению договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Также проводится психологическое просвещение подростков об особенностях учебного взаимодействия с детьми младшего школьного возраста, восприятия ими информации.

Модуль активной деятельности состоит из выездных мероприятий, экскурсий, знакомства на местности с дорожными знаками. По результатам прохождения тестирования и решения дорожных задач формируется группа юных инспекторов дорожного движения для проведения классных мероприятий по теме «Соблюдаем правила дорожного движения» с младшими школьниками.

В ходе проведения выездных мероприятий будут проводиться конкурсы на запоминание знаков дорожного движения, на самый интересный вопрос по теме экскурсии, творческий конкурс.

Результативный модуль носит проектный характер, в нем подростки в новой социальной роли – юных инспекторов дорожного движения – с участием педагога знакомят младших школьников с основными ПДД для пешеходов, с дорожными знаками и дорожной разметкой, в специально оборудованной рекреации образовательного учреждения.

Новая социальная роль инспектора дорожного движения несет в себе ряд функций и обязанностей ее носителя: соблюдение правил ПДД, сознательное отношение к дорожной ситуации и участникам дорожного движения, активную гражданскую позицию, умение реагировать на сложные дорожные ситуации, выработанные стратегии поведения.

В проектной деятельности реализуется личностный потенциал саморазвития подростка. Таким образом психолог удерживает в фокусе рефлексии 2 задачи развития подросткового возраста: практическое освоение навыков саморегуляции в ситуации дорожного движения и саморазвитие подростка.

По окончании программы для всех участников организуется праздничное мероприятие с вручением дипломов юного инспектора дорожного движения. На заключительном этапе производится итоговая диагностика компонентов саморегуляции и рефлексия подростками полученных результатов.

Этапы реализации занятия:

1. Ориентировочный этап – сообщение темы занятия, целей и задач, создание эмоционального настроя в группе.
2. Основной этап (теоретическая и практическая части) – выяснение исходного уровня знаний подростков по данной теме; привлечение гостей; выполнение заданий на развитие регулятивных, коммуникативных, познавательных универсальных учебных действий; решение практических задач.
3. Рефлексивный этап – обсуждение материала в групповой дискуссии, подведение итогов занятия.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа «Зеленая волна» рассчитана на развитие новых социальных ролей школьника как участника и юного инспектора дорожного движения, формирование культуры безопасного движения пешехода на дорогах и улицах. После прохождения программы дети смогут осознанно вести себя в условиях дорожного движения.

С психологической точки зрения программа развивает компетенции в регулятивной деятельности подростка, а именно в развитии личностных качеств ответственности, самостоятельности, социальной сознательности, инициативности.

К выпускнику основной школы в современном обществе предъявляются определенные требования готовности к дальнейшему саморазвитию, профессиональному самоопределению, целенаправленному обучению и овладению профессией, сознательному построению жизненных планов и перспектив, активной гражданской позиции. С точки зрения личностных свойств к молодым людям, закончившим школу, предъявляются требования самостоятельности, ответственности, сознательности и нравственности поступков, самооценки и контроля действий.

Исходя из требований ФГОС ООО выпускник основной школы должен овладеть личностными, метапредметными и предметными результатами [6]. После освоения программы дополнительного образования «Зеленая волна» личностные результаты могут быть выявлены в:

- анализе и оценке жизненных ситуаций (поступков, явлений, событий) с позиции участника дорожного движения;
- осознанном отношении к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- ответственном отношении к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования [5].

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности;
- учиться обнаруживать и формулировать проблемы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- учиться планировать деятельность;
- вырабатывать навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- вырабатывать навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера [Там же].

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учетом речевой ситуации;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- учиться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы [Там же].

Приоритетной задачей образования является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности. Считаем, что качества самостоятельности, ответственности, сознательности поступков, решительности возможно прививать обучающимся в рамках дополнительного образования в развивающей деятельности.

Механизмы формирования регулятивных процессов в подростковом возрасте проявляются и закладываются в учебной деятельности, как основной развивающей деятельности личности обучающихся по освоению образовательной программы. При этом такие личностные регуляторные свойства

как гибкость и самостоятельность формируются у человека в более широком социально-развивающем контексте не только школы, но и семьи, увлечений, дополнительном образовании, труде.

Практический опыт развития новых социальных ролей подростка как участника и инспектора дорожного движения позволяет ему раскрыть способности к саморегуляции, развить личностные качества ответственности, самостоятельности, инициативности, гражданской сознательности в новой деятельности, проявить авторский подход к решению поставленных задач, постоянно совершенствоваться.

Литература

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., И.А. Володарская [и др.] Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
2. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Опросник «Стиль саморегуляции поведения ССП-98» // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
3. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении. Ярославль: Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2011.
4. Постановление Правительства РФ от 3 октября 2013 г. № 864 «О федеральной целевой программе “Повышение безопасности дорожного движения в 2013–2020 годах”». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70367076/> (дата обращения: 15.04.2019).
5. Рохлина Л.А. Дополнительная образовательная программа «Юный инспектор дорожного движения». [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2017/11/22/dopolnitelnaya-obrazovatelnyaya-programma-yunyy> (дата обращения: 20.02.2019).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897. [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 21.10.2019).