

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
«_____» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**Комплекс занятий для развития навыков самоорганизации у подростков
16-17 лет**

44.04.01 Педагогическое образование

44.03.01.01 Профиль «тьютор»

Научный руководитель	_____	доцент, канд. пед. наук	<u>О.А. Иманова</u>
	подпись, дата	должность, ученая степень	инициалы, фамилия
Выпускник	_____		<u>Т.Б. Бобыльских</u>
	подпись, дата		инициалы, фамилия

Красноярск 2020

Содержание

Введение.....	3
1. Педагогические и методические аспекты развития навыков самоорганизации у подростков.....	5
1.1 Сущность понятия «самоорганизация» и специфика процесса развития навыков самоорганизации у подростков	5
1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации	11
2. Разработка комплекса занятий для развития навыков самоорганизации подростка.....	15
2.1 Описание комплекса занятий для развития навыков самоорганизации подростков	15
2.2 Экспертная оценка комплекса занятий на развитие навыка самоорганизации	20
Заключение	24
Список использованных источников	26
ПРИЛОЖЕНИЕ А Комплекс занятий.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Диагностика	42
ПРИЛОЖЕНИЕ В Рабочий лист	49
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Рабочий лист.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Лист экспертной оценки.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ Е Оценка экспертов	54

Введение

В современном обществе предъявляются высокие требования к формированию личности, умеющей сознательно и ответственно организовывать свою деятельность, осуществлять самообразование, профессиональное и социальное самоопределение. В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие различных качеств личности: активности, творческих способностей, самостоятельности, предприимчивости, саморефлексии. Формирование этих качеств личности необходимо осуществлять в процессе обучения в школе.

В условиях личностно-ориентированного общего образования актуально формирование навыка самоорганизации подростков как основы продуктивного усвоения элементов содержания образования, обеспечивающей образование личностных качеств обучающихся.

Высокий уровень самоорганизации говорит о самостоятельности человека в организации собственной жизни, его способности осознанно поставить цель, проанализировать ситуацию, смоделировать работу по достижению выдвинутой цели, выделить критерии ее оценки и проконтролировать ход выполнения как промежуточных, так и конечных результатов деятельности, адекватно и оперативно отреагировать на любые изменения. Человеку с высоким уровнем самоорганизации проще осваивать новые виды деятельности, он более успешен в привычных сферах жизни.

Формирование самоорганизации в обучении подростков-школьников достаточно значимо, т.к. при самоорганизованном обучении возможно достижение в нем высоких успехов. Учащиеся, которые самостоятельно организуют учебную деятельность, более внимательны к процессу обучения, более заинтересованы в нем, более ответственно относятся к нему, что важно именно для подростков, которые находятся в возрасте, промежуточном между детством и началом взрослой жизни.

Цель: разработать комплекс занятий для развития навыков самоорганизации у подростков 16-17 лет.

Объект: развитие навыков самоорганизации у подростков.

Предмет: комплекс занятий как средство развития навыков самоорганизации у обучающихся 16-17 лет.

Гипотеза: развитие навыков самоорганизации результативно при выполнении следующих условий:

- используется комплекс занятий;
- данный комплекс соответствует возрастным особенностям подростков;
- учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Задачи:

1. Охарактеризовать специфику развития навыков самоорганизации.
2. Выделить психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации.
3. Описать комплекс занятий по развитию навыков самоорганизации у подростков
4. Провести экспертную оценку.

Для реализации цели и задач исследования использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические (анализ литературы по выявленной проблеме);
2. Эмпирические (опрос, экспертная оценка)

1. Педагогические и методические аспекты развития навыков самоорганизации у подростков

1.1 Сущность понятия «самоорганизация» и специфика процесса развития навыков самоорганизации у подростков

Впервые термин «самоорганизация» появился в научной публикации в 1947 г. Уильяма Эшби (англ. W. R. Ashby) «Principles of the Self-Organizing Dynamic System». В 1960-х гг. термин использовался в теории систем, а в 1970 — 1980-х стал использоваться в физике сложных систем. Самоорганизация — процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счет внутренних факторов, без внешнего специального воздействия (изменение внешних условий может также быть стимулирующим воздействием). Результат — появление единицы следующего качественного уровня.

В Большой Советской Энциклопедии дается следующее определение: «Самоорганизация - процесс в ходе, которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы. Процессы самоорганизации могут иметь место только в системах, обладающих высоким уровнем сложности и большим количеством элементов, связи между которыми имеют не жесткий, а вероятностный характер». Различают три типа процессов самоорганизации. Первый - это самозарождение организации, т. е. возникновение из некоторой совокупности целостных объектов определенного уровня новой целостной системы со своими специфическими закономерностями. Второй тип - процессы, благодаря которым система поддерживает определенный уровень организации при изменении внешних и внутренних условий ее главным образом гомеостатические механизмы. Третий тип процессов самоорганизации связан с совершенствованием и саморазвитием таких систем, которые способны накапливать и использовать прошлый опыт. [12]

В XX веке, данный термин также использовался в науке синергетике, а также в естественно-научных дисциплинах. Начиная с 70-х годов данный термин был введен и в педагогику, где под самоорганизацией понимается деятельность и способность личности, связанные с умением организовывать себя. В трактовке Н.В. Кузьмина самоорганизация – это организация человеком собственного труда и отдыха.

Самоорганизация – осознанная совокупность мотивационно-личностных свойств, согласующихся с индивидуальными (природными) особенностями субъекта, оптимально воплощаемыми в приемах и результатах деятельности, так считает Н. С. Копейна. [10]

Логвиновой О. Н. самоорганизация рассматривается как система способов и умений мобилизации возможностей личности для достижения лично или общественно значимой цели, которые позволяют учащемуся быть субъектом собственной учебной деятельности. Сущность самоорганизации, как системы, раскрывается также через ее структурные компоненты: целеполагание, моделирование, планирование, рефлексию и волевую регуляцию. [11]

По мнению М. А. Воробьевой самоорганизация —это показатель личной зрелости человека, совокупность природных и социально приобретенных свойств личности, воплощенных в осознаваемые особенности воли, интеллекта, в мотивах поведения и реализуемых в организации деятельности человека. В голографической модели процесса самоорганизации выделяются следующие функциональные компоненты: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция, коррекция. [2]

Самоорганизация – упорядоченная и динамическая структура личности, характеризующаяся интегративной совокупностью функциональных и личностных компонентов и проявляющуюся в

осознанном построении деятельности по развитию «компетентности к обновлению компетенций (Кириллова А. В.). [4]

Самоорганизация — деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решения и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга (Ведмедев М. М.). [1]

Ю.А. Цагарелли дает следующее определение. Самоорганизация личности – это процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки. Процессы самоорганизации личности удовлетворяют потребности в четком понимании цели развития личности. Процесс самоорганизации деятельности обеспечивает определение центральных путей достижения этой цели.

Михневич С. Н. под умениями самоорганизации понимает комплекс личностных действий (планирование, организация, контроль, оценка), основанных на учебных знаниях, специфике организационной деятельности и проявляющихся через саморегуляцию, позволяющих эффективно осуществлять социокультурное проектирование. [13]

Анализируя работы отечественных исследователей можно обнаружить, что нет единого понимания самоорганизации и выделить несколько подходов к определению процесса самоорганизации. Некоторые исследователи понимают самоорганизацию как личностное образование (Губайдулина Т.А., Дьяченко М.И. и Кандыбович Л.А., Егорова Т.А., Копейна Н.С. и др.). В данном случае выделяют и изучают свойство или совокупность личностных свойств и качеств, которые образуют или определяют такое психологическое качество как организованность (личностная самоорганизация).

С другой стороны, самоорганизацию рассматривают как процесс, состоящий из определенных этапов (операций, функций, умений, навыков). В этом направлении исследований (Донцов В.Н., Елканов С.Б., Елманова В.К., Кузьмина Н.В., Мурачковский Н.И., Сороковой А.Г., Устинова Я.О. и др.) изучается структура процесса самоорганизации, связей между компонентами (функциями) структуры и их влияние на успешность организации самостоятельной деятельности.

В качестве признаков самоорганизации большинство исследователей выделяют: волевую регуляцию, мотивацию, способность организовать себя, целеполагание, планирование и рефлексия (М. А. Воробьева, М.М. Ведмедев, О.Н. Логинова).

Однако, С.Н. Михневич при рассмотрении понятия «умения самоорганизации» относит планирование, организацию, контроль и оценку к комплексу личностных действий, и описывает их как категорию понятия [13].

Таким образом, под самоорганизацией следует понимать совокупность свойств и способностей личности, позволяющую эффективно организовать собственную деятельность, и включающую в себя определенный комплекс знаний, волевую регуляцию, мотивацию, навыки планирования и целеполагания.

В качестве ключевых признаков выделяется: комплекс знаний, волевую регуляцию, мотивацию, навыки планирования и целеполагания.

А. К. Осницкий отмечает, что значительные сдвиги в формировании у школьников качества самоорганизации наблюдаются в подростковом и юношеском возрасте, когда саморегуляция деятельности и саморегуляция личности достигают расцвета, когда учащийся интересуется уже не только результатами своих усилий, но и своей позицией, своими возможностями во взаимодействии с другими людьми.

К этому времени в сознании учащегося в той или иной мере сформирована система представлений о своих возможностях:

1) в целеполагании (нужно не только уметь понимать предложенные цели, уметь формировать их самому, но и удерживать цели до их реализации, чтобы их место не заняли другие, тоже представляющие интерес);

2) в моделировании (надо уметь выделить условия, важные для реализации цели, отыскать в своем опыте представление о предмете потребности, а в окружающей ситуации отыскать объект, соответствующий этому предмету);

3) в планировании (нужно уметь выбрать соответствующий цели деятельности и условиям способ преобразования заданных условий, подобрать соответствующие средства осуществления этого преобразования, определить последовательность отдельных действий);

4) в оценивании (нужно уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; субъективные критерии оценки результатов не должны сильно отличаться от заданных);

5) в коррекции (нужно представлять, какие изменения можно привести в результат, если какие-то детали не соответствуют предъявляемым требованиям).

Тьюторское сопровождение в основной школе – это педагогическая деятельность, суть которой заключается в превентивном освоении подростком компетенций, умений и навыков самостоятельного планирования образовательного и жизненного пути, формирования и реализации индивидуальной образовательной программы (стратегии), умений и навыков разрешения проблемных ситуаций. Тьюторское сопровождение проявляется в готовности педагога-тьютора адекватно реагировать на психологический и эмоциональный дискомфорт обучающегося, на его запрос о взаимодействии. Такой тип сопровождения

предполагает разработку и реализацию каждым подростком при поддержке педагога-тьютора индивидуальной образовательной программы (ИОП), которая включает в себя определение целей и ценностей образования, его содержания, форм и вариантов презентации образовательных результатов.

Тьюторство в основной школе рассматривается:

–как осуществление общего руководства самостоятельной образовательной деятельностью;

–как переход на субъект-субъектные отношения в образовании (особый вид педагогической деятельности, направленный на развитие автономности и самостоятельности субъекта в решении проблем);

–как сопровождение личностного развития, сопровождение поиска подростком самого себя, поиска человеческого в себе.

При выборе и построении форм образовательной деятельности учеников в основной школе важны:

–сочетание индивидуальных и групповых форм деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета»;

–специальная организация рефлексивной деятельности, экспертиз, консультаций;

– предоставление времени и места для отдыха, неформального общения, релаксации;

–возможность выбора обучающимися и преподавателями конкретных форм и способов образовательной и иной деятельности при наличии общих рамок (показаний, требований, ограничений). [6]

Процесс индивидуализации не может целиком рассматриваться в образовательных и тем более учебных рамках, также, как и тьюторство в целом. Таким образом, формирование навыков самоорганизации будет эффективно в условиях тьюторского сопровождения при реализации разработанного комплекса занятий.

1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации

В подростковом возрасте ведущей является трудовая, предпрофессиональная деятельность, приобретающая вид совместных увлечений.

Появляется особый тип общения – интимно-личностный, выражающийся в выяснение отношений и в усвоении норм товарищества, дружбы, влюбленности. Намечается разделение деловых и сугубо личных отношений. Закладываются основы для развития морально-личностного общения. В этом возрасте продолжается формирование мировоззрения, формируются взгляды на жизнь, представления о смысле жизни, на свое место и положение в социальной структуре общества. Доминирующими становятся предпрофессиональное и личностное самоопределение.

В качестве условий развития самостоятельности специалисты выделяют: волевую целеустремленность, активность (А.И. Высоцкий); решительность, последовательность, цельность, деловитость (В.И. Похилько, А.Г. Шмелев); дисциплину, самоорганизованность, самоконтроль, самооценку (О.П. Суркова).

Возрастные особенности подростков выступают в качестве основы формирования самоорганизации, поскольку позволяют учитывать их психологию в деятельности педагога.

Формирование самоорганизации личности особенно значимо для старшего школьного возраста. Именно в этот период проблемы самоопределения, самореализации, самосовершенствования, поиск идеала, потребность в творческом выражении, в осознанном отношении к миру выступают основными жизненными потребностями. Период старшего

школьного возраста является сензитивным для реализации целей мировоззренческого развития и воспитания личности (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, В. В. Зеньковский, А. Н. Леонтьев, В. И. Слободчиков, Т. В. Снегирева, Д. И. Фельдштейн, Д. Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.).

Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его - чувство взрослости. Оно выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которое он фактически еще не достиг. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самими собой. В социальном плане подростковая фаза - это продолжение первичной социализации. В психологическом плане этот возраст противоречив. Имеются максимальные диспропорции в уровне и темпах развития, что обусловлено биологическим фактором. Психологическое новообразование этого возраста - это чувство взрослости, которое ведет за собой новый уровень притязаний, что вызывает конфликты в самосознании подростка.

В целом же этот период можно охарактеризовать как этап завершения детства и начала взросления, где закладываются основы сознательного поведения ребенка. Отмечая специфические особенности психологии детей подросткового возраста, Н.К. Крупская верно подметила, что «это психология полуребенка, полувзрослого. Подросток еще, как ребенок, жадно впитывает в себя все впечатления, растет и физически, и духовно, ощущает рост этот, в нем черпает силу и отвагу, но не знает еще меры своих сил, должен еще их попробовать».

Разные исследователи называют возраст 15-17 лет ранним «юношеским», «старшим подростковым», «отроческим». Однако, не смотря

на разницу в определениях, большинство ученых сходятся в том, что это период жизни человека, представляющий собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Вместе с тем, юноши и девушки начинают активно использовать свои интеллектуальные способности не только при решении учебных задач, но и в межличностных отношениях. Так в этом возрасте дети начинают подвергать сомнению ценности своей семьи, сравнивать их с другими. Главными социальными задачами этого возраста становятся выбор профессии и подготовка к созданию семьи.

Значимость юности как периода жизни человека определяет особую важность успешного решения задач развития этого возраста:

- личностного развития и обретения чувства личностной идентичности;

- обретения половой идентичности - осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола;

- профессионального самоопределения - самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;

- развития готовности к жизненному самоопределению, базой для которого является достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Формирование самоорганизации в обучении подростков-школьников должно иметь большое значение, т.к. только при самоорганизованном обучении возможно достижение в нем высоких успехов. Учащиеся, учебная деятельность которых организована ими самими, более внимательны к

процессу обучения, более заинтересованы в нем, более ответственно относятся к нему, что тем более важно именно для подростков, которые находятся в возрасте, промежуточном между детством и началом взрослой жизни.

Самоорганизация становится для подростков ведущим фактором их деятельности, который они должны соответствующим образом воспринимать, в свете чего имеет особое значение педагогическая система работы, связанная с формированием самоорганизации в учебной деятельности. При этом имеет значение то, насколько эта система учитывает возрастные особенности подростков, что, безусловно, важно для достижения наилучшей результативности в работе по формированию самоорганизации.

2. Разработка комплекса занятий для развития навыков самоорганизации подростка

2.1 Описание комплекса занятий для развития навыков самоорганизации подростков

Нами был разработан комплекс занятий, направленных на развитие навыков самоорганизации подростков 16-17 лет.

Полный комплекс занятий представлен в приложении 1.

Цель комплекса: способствовать развитию навыков самоорганизации у подростков 16-17 лет.

Задачи комплекса:

1. Актуализировать знания в области навыков самоорганизации
2. Научить приемам самоорганизации
3. Мотивировать применять приемы самоорганизации
4. Активизировать стремление познавать себя.

Занятия проходят в формате мини-тренингов, включают в себя небольшую теоретическую часть и практические упражнения или задания.

Кроме этого, подросткам предлагается некоторые упражнения на развитие определенного навыка выполнять вне занятий, самостоятельно отслеживать регулярность выполнения и эффективность.

Продуктом по итогу занятий становится «образ самоорганизованного человека», визуализированный участниками в произвольном виде. Работа отражает представления обучающихся области приемов, компонентов, способов самоорганизации.

Ниже изложено краткое содержание каждого занятия из разработанного комплекса.

Занятие 1. Введение.

Цель: знакомство с участниками, актуализация знаний о самоорганизации, вовлечение в деятельность, диагностика уровня самоорганизации.

Ход занятия:

1. Ведущий рассказывает о себе.
2. Упражнение «самоорганизованный человек»

Цель: выявить имеющиеся представления обучающихся о самоорганизации.

3. Теоретический блок.
4. Самоорганизационная игра.

Цель: показать, насколько легко может начаться спонтанный самоорганизующийся процесс, каковы субъективные интерпретации задач и правил и как люди начинают исполнять не только поставленные задачи, но и абсурдные правила, даже не спрашивая о них.

5. Диагностика.

Обучающимся предлагается пройти диагностику особенностей самоорганизации (Приложение 2).

Занятие 2. Целеполагание, как элемент самоорганизации

Цель: способствовать развитию целеполагания.

Ход занятия:

1. Беседа, актуализация.
2. Упражнение «Дуем к цели»

Цель: упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и совершить подсознательную настройку на их достижение, а также дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

3. Упражнение «Ресурсы».

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

4. Завершение.

Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Занятие 3. Планирование как элемент самоорганизации.

Цель: способствовать развитию умения планировать.

Ход занятия:

1. Беседа, актуализация.
2. Упражнение «Книга жизни».

Цель: это упражнение поможет обдумать важные темы и взаимосвязи в истории их прежней жизни. Вместе с этим у участников появится возможность проецировать эти темы и задачи в будущее, а также представить себе, куда ведет их дальнейшая жизнь.

3. Завершение.

Мотивационное упражнение «Календарь жизни» (Приложение 4).

Занятие 4. Волевая регуляция.

Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции, мотивировать на самопознание.

Ход занятия:

1. Введение, беседа.
2. Диагностика.

Изучение уровня импульсивности и волевой регуляции с помощью анкеты.

«Анкета изучения импульсивности и волевой регуляции подростков».

3. Поисковая работа.

Задание: Вам нужно выявить несколько привычек, от которых вы хотели бы избавиться. А также те, которые вы хотели бы приобрести. Далее найдите способ контролировать этот процесс (например, это может быть чек-лист).

4. Представление.

Каждый делится результатом проделанной работы, и берет обязательство перед присутствующими следовать представленному способу контроля.

5. Завершение.

Обсуждается полезность проведенного занятия.

Занятие 5. Заключительное занятие

Цель: Подведение итогов, выявление личного результата, диагностика.

Ход занятия:

1. Введение.

Произвольная беседа «вспоминаем пройденное».

Далее проводится «*Диагностика особенностей самоорганизации*» (Ишков А.Д.) с целью выявления изменений в уровне развития компонентов самоорганизации.

2. Задание.

Работа в группах.

Задание: визуализируйте в произвольном виде «образ самоорганизованного человека». Работа должна отражать представления обучающихся в области приемов, компонентов, способов самоорганизации.

3. Представление.

Обучающиеся представляют работу.

4. Завершение.

Происходит обсуждение результатов курса.

2.2 Экспертная оценка комплекса занятий на развитие навыка самоорганизации

Для экспертной оценки был представлен разработанный нами комплекс занятий. Критерии оценки представлены ниже. На основе представленных критериев был составлен лист экспертной оценки (приложение 5).

Экспертную оценку осуществляли пять экспертов:

1. Бекузарова Наталья Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;

2. Достовалова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;

3. Ермолович Елена Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;

4. Иманова Ольга Анатольевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;

5. Кондратюк Татьяна Александровна, канд. пед. наук, доцент, заместитель директора института физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина КГПУ им. В. П. Астафьева.

Критерии оценки комплекса занятий разделены на две группы. В первую группу входят критерии по оценке комплекса с методической точки зрения:

- 1) доступность для обучающихся;
- 2) актуальность для представленного возраста;
- 3) интерактивность;
- 4) информативность;
- 5) применимость на практике;

б) возможность организации занятий дистанционно.

В таблице №1 представлены результаты экспертной оценки, по вышеизложенным критериям.

Таблица №1 – общие результаты экспертной оценки комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки	Средняя оценка
1	Доступность для обучающихся	2
2	Актуальность для представленного возраста	2
3	Интерактивность	1.6
4	Информативность	2
5	Применимость на практике	2
6	Возможность организации занятий дистанционно	1.2

Во вторую группу входят критерии по оценке комплекса занятий с точки зрения развития навыка самоорганизации. Данная группа критериев позволяет определить, насколько актуальны мероприятия для развития самоорганизации у подростков.

Данные критерии разработаны с опорой на работы исследователей О.Н. Логиновой М. А. Воробьевой, М.М. Ведмедева, которые выделяют в качестве признаков самоорганизации: комплекс знаний, волевую регуляцию, мотивацию, навыки планирования и целеполагания. В таблице №2 приведена средняя оценка, которую выставили эксперты по каждому критерию.

Таблица №2 – общие результаты экспертной оценки комплекса занятий с точки зрения развития навыка самоорганизации

№	Критерии оценки	Средняя оценка
1	Комплекс занятий содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	1.8
2	Комплекс занятий содержит задания, направленные на развитие волевой регуляции	1.8
3	Комплекс занятий содержит задания направленные на развитие мотивации	1.4
4	Комплекс занятий содержит задания, направленные на развитие навыка планирования	2
5	Комплекс занятий содержит задания, направленные на развитие навыка целеполагания	2

Для оценки критериев была разработана следующая шкала оценивания:

0 баллов — не выражено;

1 балл — выражено частично;

2 балла — выражено полностью.

Экспертная оценка показала, что разработанный комплекс занятий доступен для понимания обучающихся, актуален для представленного возраста, информативен и применим на практике. Занятия учитывают необходимость интерактивных заданий. Возможность организации занятий

дистанционно присутствует, но требуется доработка в данном аспекте. Результаты экспертной оценки с методической точки зрения отражены в таблице №1.

С точки зрения развития навыков самоорганизации комплекс занятий хорошо проработан в части развития навыков планирования и целеполагания. Занятия, направленные на развитие данных навыков, содержат достаточно заданий. Эксперты отметили, что комплекс содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области. Также, эксперты рекомендуют усилить комплекс заданиями, связанными с формированием внутренней мотивации на развитие навыков самоорганизации. Результаты экспертной оценки с точки зрения развития навыков самоорганизации представлены в таблице №2.

По результатам анализа оценок экспертов, мы заключили, что разработанный нами комплекс занятий результативен для развития навыков самоорганизации подростков, однако некоторые аспекты требуют доработки:

- Организация занятий в дистанционном формате;
- Задания, направленные на развитие мотивации;
- Интерактивность в занятиях.

Несмотря на полученные замечания, разработанный нами комплекс занятий может успешно использоваться на практике.

Заключение

В бакалаврской работе рассматривалась проблема развития навыков самоорганизации у обучающихся 16-17 лет.

Нами была выдвинута следующая гипотеза: развитие навыков самоорганизации результативно при выполнении следующих условий:

- используется комплекс занятий;
- данный комплекс соответствует возрастным особенностям подростков;
- учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Для проверки гипотезы мы поставили цель, определили задачи и методы исследования. Цель нашей работы заключалась в том, чтобы разработать комплекс занятий для развития навыков самоорганизации у подростков 16-17 лет.

В ходе исследования нами была проанализирована педагогическая литература по выявленной проблеме, что позволило описать педагогические и методические аспекты развития навыков самоорганизации у подростков 16-17 лет. На основе анализа педагогической литературы нами был разработан комплекс занятий, направленный на развитие навыков самоорганизации подростков.

Комплекс включает в себя пять занятий:

1. Введение.
2. Целеполагание, как элемент самоорганизации.
3. Планирование, как элемент самоорганизации.
4. Волевая регуляция.
5. Заключительное занятие.

Комплекс занятий не был реализован на практике по объективным причинам. Для того, чтобы выявить результативность разработанного нами комплекса занятий, мы привлекли экспертов. Для оценки были предоставлены материалы (лист экспертной оценки и комплекс занятий).

По результатам анализа оценок экспертов, мы заключили, что разработанный нами комплекс занятий результативен для развития навыков самоорганизации подростков, однако некоторые аспекты требуют доработки (организация занятий в дистанционном формате; задания, направленные на развитие мотивации; интерактивность в занятиях).

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась практически полностью.

Список использованных источников

1. Ведмедев М.М. Общая теория систем как основа концепций самоорганизации // Самоорганизация в природе и обществе. Тезисы докладов научной конференции. Л., 1998. 243 с.
2. Воробьева, Л. И., Петровский В. А., Фельдштейн, Д. И. Психологическая роль и место подросткового возраста в онтогенезе / Психология современного подростка. - М., —1987
3. Давыдов, В.В., Маркова, А.К. Концепция учебной деятельности школьников [Текст] / В.В.Давыдов, А.К.Маркова //Вопросы психологии. – 1981. – № 6. – С.13-26
4. Кириллова А. В. Диагностика самоорганизации будущих педагогов // Среднее профессиональное образование. 2012. №2 С.32-33.
5. Князькова О. Н. О понятии «культура самоорганизации личности студента» // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С.428-432.
6. Ковалева Т. М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 5–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 64 с.
7. Комова О. В. Теоретические основы педагогического сопровождения самоорганизации школьников // Научный журнал КубГАУ. 2015. №114 С.202-222.
8. Конопкин, О.А., Прыгин, Г.С. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции [Текст] / О.А.Конопкин, Г.К.Прыгин//Вопросы психологии. –1984. №3. – С.42.
9. Копеина, Н.С. Самоорганизация в системе свойств индивидуальности [Текст]/ Н.С.Копеина// Личность в системе общественных отношений. – М.: АН СССР, 1983. –С.214-215
10. Копеина, Н.С. Самоорганизация в системе психодиагностики. Типы самоорганизации [Текст] / Н.С.Копеина

//Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе. - Ленинград: ЛГУ, 1984. – С.144-150

11. Логвинова О. Н. Рефлексия как структурный компонент и механизм формирования самоорганизации учебной деятельности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2012. №14 С.35-41.

12. Львович В. А. Формирование приемов самоорганизации учебной деятельности учащихся старших классов Дис. канд. пед. наук : 13.00.01 Москва, 2006 186 с.

13. Михневич С. Н. Самоорганизация студентов–первокурсников в период адаптации к обучению в вузе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2012.

14. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник.- М.: Академия, 2000.- 452 с.

15. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Россия, 2001, 414 с.

16. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. / Под ред. Слостенина В.А., Колесниковой И.А. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 240с.

17. Цветкова, А.Т. Технологии формирования мотивации и самоорганизации учебной деятельности у школьников и будущих учителей физики [Текст] / А.Т.Цветкова. – М.:МПУ,1997. – 233с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс занятий для развития навыков самоорганизации подростков.

Цель: способствовать развитию навыков самоорганизации у подростков.

Задачи:

5. Актуализировать знания в области навыков самоорганизации
6. Научить приемам самоорганизации
7. Мотивировать применять приемы самоорганизации
8. Активизировать стремление познавать себя.

Занятия проходят в формате мини-тренингов, включают в себя небольшую теоретическую часть и практические упражнения или задания.

Кроме этого, подросткам предлагается некоторые упражнения на развитие определенного навыка выполнять вне занятий, самостоятельно отслеживать регулярность выполнения и эффективность.

Продуктом по итогу занятий становится «образ самоорганизованного человека», визуализированный участниками в произвольном виде. Работа отражает представления обучающихся области приемов, компонентов, способов самоорганизации.

Таблица №3 - содержание комплекса

<i>№</i>	<i>Занятие</i>	<i>Содержание</i>
1.	Актуальность. Что такое самоорганизация? Зачем нужно быть самоорганизованным? Насколько вы самоорганизованы?	Знакомство. Информирование. Проблематизация. Выявление имеющихся представлений (упражнение)

		«самоорганизованный человек») Диагностика особенностей самоорганизации.
2.	Целеполагание и анализ ситуации. Зачем нужны цели? Как научиться ставить цели?	Упражнения на развитие целеполагания. Анализ имеющихся ресурсов (упражнение «ресурсы»)
3.	Планирование. Зачем нужно планирование? Как все успевать?	Упражнение на планирование. («Книга жизни»)
4.	Волевая регуляция. Что такое сила воли? Как быть настойчивым и систематичным в достижении своих целей?	Диагностика волевой саморегуляции (Анкета импульсивности и волевой саморегуляции подростков). Упражнения на развитие воли.
5.	Заключительное занятие	Анализ результатов. Задание «Образ самоорганизованного человека». Диагностика.

Занятие 1. Введение.

Цель: знакомство с участниками, актуализация знаний о самоорганизации, вовлечение в деятельность, диагностика уровня самоорганизации.

Ход занятия:

1. Ведущий рассказывает о себе.
2. Упражнение «самоорганизованный человек»

Цель: выявить имеющиеся представления обучающихся о самоорганизации

На большом листе бумаги (ватмане) по центру нарисован человек. Предлагается каждому написать качества, характеристики присущие, по мнению обучающихся, человеку, которого можно назвать самоорганизованным.

Пример: умеет планировать время, знает, чего хочет добиться

Проводится обсуждение результата.

3. Теоретический блок.

Самоорганизация – совокупность свойств и способностей личности, позволяющую эффективно организовать собственную деятельность, и включающую в себя определенный комплекс знаний, волевую регуляцию, мотивацию, навыки планирования и целеполагания.

Компоненты процесса самоорганизации:

- целеполагание;
- планирование;
- проектирование;
- саморефлексия;
- коррекция;

– самооценивание.

Умения самоорганизации - освоенные человеком способы рационального выполнения действий, направленных на решение профессиональных и личностно значимых задач, в которых человек выступает субъектом деятельности и профессионально-личностного саморазвития.

4. Самоорганизационная игра.

Цель: показать, насколько легко может начаться спонтанный самоорганизующийся процесс, каковы субъективные интерпретации задач и правил и как люди начинают исполнять не только поставленные задачи, но и абсурдные правила, даже не спрашивая о них.

Выбираем "помощника" (лучше всего из наиболее активных участников группы) и просим его ассистировать нам. Даем ему 10-15 воздушных шаров и представляем с помощью слайда задачу и правила игры, так что все могут с ними ознакомиться. Задача - надувать шары и класть их на стол. "Ассистент" может просить других участников помогать ему. Требуется соблюдение одного правила - не играть в шары друг с другом.

Ассистент и участники начинают интерпретировать и организовывать исполнение этой простой задачи (например, как выбираются помощники и как возникает спонтанное разделение труда). Некоторые требуют более точных определений (например, какой шар считать надутым и какие конечные положения шаров допустимы).

Рефлексия: После упражнения просим участников описать, что они наблюдали и чувствовали в этой ситуации.

После такого опыта участники могут развить конкретное понимание важности саморефлексии при индивидуальном или групповом решении задач, как она может помочь изменить наше поведение.

5. Диагностика.

Обучающимся предлагается пройти диагностику особенностей самоорганизации (Приложение 1).

Занятие 2. Целеполагание, как элемент самоорганизации.

Цель: способствовать развитию целеполагания

Ход занятия:

1.Беседа, актуализация.

- В прошлый раз мы говорили о том, что такое самоорганизация и почему нужно быть самоорганизованным. Мы выделили компоненты самоорганизации, какие они?

Обучающиеся перечисляют приемы.

- Сегодня мы начнем изучать их более подробно. Как вы думаете, какой прием будет первым и почему?

Целеполагание, все начинается с цели.

- Каждый из вас в той или иной степени сталкивался в жизни с таким моментом, когда необходимо поставить перед собой цель и достичь ее, постарайтесь привести примеры из своей жизни, в чем это могло проявляться

Делятся примерами.

-В целом, можно сказать, что каждый из нас часто или редко прибегает в жизни к такой деятельности как целеполагание.

2. Упражнение «Дуем к цели».

Цель упражнения: упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и совершить подсознательную настройку на их достижение, а также

дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения? Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

3. Упражнение «Ресурсы».

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например, профессионального

становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Выделяются следующие группы ресурсов:

1. Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

4. Завершение.

Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Занятие 3. Планирование как элемент самоорганизации.

Цель: способствовать развитию умения планировать.

Ход занятия:

1. Беседа, актуализация.

-Продолжаем говорить о компонентах самоорганизации, сегодня у нас планирование.

Что можно планировать и зачем? Как вы определяете важность дел и событий при планировании?

2. Упражнение «Книга жизни».

Цель: это упражнение поможет обдумать важные темы и взаимосвязи в истории их прежней жизни. Вместе с этим у участников появится возможность проецировать эти темы и задачи в будущее, а также представить себе, куда ведет их дальнейшая жизнь.

Материалы: Рабочий листок «Книга жизни» (Приложение 2), бумага и карандаш.

Инструкция: Вам предложено выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете сопоставить прошлый и будущий ход вашей жизни.

Перед вами Рабочий листок, внимательно прочитайте его и выполните задание. На это вам дается 90 минут.

Выберите себе партнера, с которым вам бы хотелось обсудить данную тему. Прочитайте друг другу свои записи. Обсудите, о чем вы хотите поговорить подробно, чтобы прояснить некоторые жизненно важные вопросы (30 минут).

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Пусть каждый по очереди скажет, что он чувствовал, выполняя это упражнение. Доставило ли оно вам удовольствие? Почувствовали ли вы растерянность? Открыли ли вы для себя что-то новое? Каково ваше настроение на данный момент?

Обсуждение:

- С какой частью задания я легко справился? Что вызвало затруднения?

- В каких главах моей жизни особое внимание уделено определенным проблемам? В каких главах приводятся их решения?
- Принимаю ли я где-нибудь во внимание поворотные точки моей жизни?
- Кто является главным героем книги?
- Какими мне видятся будущие главы? Согласно моим сокровенным желаниям? Согласно моим опасениям? Согласно моим реалистичным ожиданиям?

3. Завершение.

- Иногда бывают проблемы с планированием и мотивацией, есть простой и гениальный календарь способен разрешить эти проблемы – это Календарь жизни (Приложение 4). Можно распечатать его в формате А4, закрасить уже прожитое время (для наглядности отметить периоды жизни разными цветами), повесите его на холодильник или положите на рабочий стол и начнёте закрашивать каждую прошедшую неделю.

Получается полная карта жизни на обычном листе формата А4, которая даёт наглядное представление о уже прожитом времени, о конечности жизни и поможет ценить каждую неделю.

Занятие 4. Волевая регуляция.

Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции, мотивировать на самопознание.

Ход занятия:

1. Введение.

-Сегодня поговорим о воле. Зачем нужна воля самоорганизованному человеку? Какую роль играет воля в процессах планирования и целеполагания?

Волей называется способность человека сознательно управлять своими действиями и эмоциями, пренебрегать более низкими ценностями в пользу более высоких, создавать свою собственную систему ценностей. Рассматривая волевой потенциал человека, можно с уверенностью сказать, что его основа состоит из двух составляющих: цели и усилий, направленных на её достижение.

2. Диагностика.

- Предлагаем вам изучить ваш уровень импульсивности и волевой регуляции с помощью анкеты.

Анкета изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

2. У тебя часто меняется настроение.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

4. Ты обидчив, но не злопамятен.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

6. Может наглубить родителям, учителям.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

9. Любишь организовывать и предводительствовать.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем надругих.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

11. Ели в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает

личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете в еще более грубой форме

б) отвечаете ему тем же,

в) демонстративно оскорбляетесь,

г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

д) не обращаете на это внимание,

12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них.

б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,

в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой,

г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

д) не обращаете никакого внимания

13. Часто ли вы заумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

14 . Ты не бросаешь работу на пол пути, несмотря на усталость

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать

транспорт, даже если ты не торопишься

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

16.Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься

неинтересным делом

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

17. Установив распорядок ты его соблюдаешь, даже если это

неудобно

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

19. Даже если в работе не все получается, стараешься доводить ее до

конца.

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

21. в споре тебе удастся сохранить выдержку

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

22. Специально учишься владеть собой

а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

Оценка теста: шкала импульсивность - вопросы 1-12; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.

шкала волевой регуляции – вопросы 13-24; а-5 баллов, б-4, в-3, г-2, д-1.

3. Поисковая работа.

- Недостаток воли является самым высоким барьером, который не позволяет человеку измениться. Проблема в том, что ее нужно применять на

ежедневной основе, а не время от времени, чтобы привить себе хорошую привычку или сломать плохую. Все наши серьезные цели и планы рушатся именно из-за неспособности управлять волей.

Высокий уровень воли практически всегда означает высокую самооценку (ведь нам есть чем гордиться), умение сопротивляться соблазнам в виде алкоголя, сигарет и переедания, улучшение психического и физического здоровья.

Истощенная сила воли делает человека импульсивным. Это значит, что если вы почувствовали, что воля находится на нуле, нужно сделать все возможное для того, чтобы убрать соблазны с глаз долой.

- Если вы убедились в важности развития воли, давайте посмотрим, как именно это можно сделать. Помните, что вам предстоит долгий путь, возможно длиною в жизнь. А сейчас нам предстоит сделать важный шаг.

Задание: Вам нужно выявить несколько привычек, от которых вы хотели бы избавиться. А также те, которые вы хотели бы приобрести. Далее найдите способ контролировать этот процесс (например, это может быть чек-лист).

4. Представление.

-Каждый делится результатом проделанной работы, и берет обязательство перед присутствующими следовать представленному способу контроля.

5. Завершение.

Обсуждается полезность проведенного занятия.

Занятие 5. Заключительное занятие.

Цель: подведение итогов, выявление личного результата, диагностика.

Ход занятия:

1. Введение.

- Предлагаю вспомнить пройденное (произвольная беседа).

Далее проводится **«Диагностика особенностей самоорганизации» (Ишков А. Д)** с целью выявления изменений в уровне развития компонентов самоорганизации.

2. Задание.

Работа в группах.

Суть задания заключается в следующем: визуализируйте в произвольном виде «образ самоорганизованного человека». Работа должна отражать представления обучающихся в области приемов, компонентов, способов самоорганизации.

3. Представление.

Обучающиеся представляют работу.

4. Завершение.

Происходит обсуждение результатов курса.

-Что было полезно? Что вы взяли на вооружение и пользуетесь в повседневной жизни? Что было лишним? Чего не хватило?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» (Ишков А. Д.),

содержащий интегральную шкалу «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция.

Результаты по шкале «Целеполагание» (Ц/п) отражают уровень развития навыков принятия и удержания цели.

Результаты по шкале «Анализ ситуации» (АС) отражают уровень развития навыков выявления и анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели.

Результаты по шкале «Планирование» (Пл) отражают уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности.

Результаты по шкале «Самоконтроль» (С/к) отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

Результаты по шкале «Коррекция» (Кор) отражают уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

Результаты по шкале «Волевые усилия» (ВУ) отражают уровень развития навыков регуляции человеком собственных действий, психических процессов и состояний. Демонстрируют развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия.

Характеризуют способность субъекта мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана.

Результаты по шкале «Уровень самоорганизации» (СО), отражают общий уровень развития навыков организации человеком процесса собственной деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ. Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждение и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибальной шкале, впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на «Бланке ответов».

Не согласен полностью -3

Не согласен частично-2

Скорее не согласен -1

Скорее согласен +1

Согласен частично +2

Согласен полностью +3

1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни

2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий

3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности
4. Я могу действовать, не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению
5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях
6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления
7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей
8. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели
9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять
10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени
11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения
12. Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.
13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными
14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий
15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности
16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней
17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты

18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время
19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем
20. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе
22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь
23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время
24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом
25. Я обладаю таким качеством как настойчивость
26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации
27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты
28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана
29. Я планирую свою работу на следующий день
30. Я периодически провожу оценку своей деятельности
31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям
32. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания»
33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения
34. Я контролирую все свои действия

35. Неожиданности выбивают меня из «колеи»

36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему

37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных

38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных

39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы

БЛАНК ОТВЕТОВ

опросника «Диагностика особенностей самоорганизации»

В опрос	О ответ	В опрос	О ответ	В опрос	О ответ	В опрос	О ответ
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30			

Обработка результата:

Ключ к опроснику «Диагностика особенностей самоорганизации»

1. Шкала «Целеполагание» (14 вопросов):

$$Ц/П = \sum_{ц/п} + 42 / 0,84,$$

где $\sum_{ц/п}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 1+; 3+; 6+; 7+; 8+; 10+; 14+; 16+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.

2. Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов):

$$АС = \sum_{АС} + 42 / 0,84,$$

где $\sum_{АС}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 23+; 28+; 32+; 33+; 36+; 37+; 38+.

3. Шкала «Планирование» (11 вопрос):

$$Пл = \sum_{Пл} + 33 / 0,66,$$

где $\sum_{Пл}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

4. Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов):

$$Ск = \sum_{Ск} + 45 / 0,9,$$

где $\sum_{Ск}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+.

5. Шкала «Коррекция» (10 вопросов):

$$Кор = \sum_{Кор} + 30 / 0,6,$$

где $\sum_{Кор}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 5–; 9–; 14+; 15+; 21+; 25+; 26+; 27–; 32–; 35–.

6. Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов):

$$ВУ = \sum_{ВУ} + 30 / 0,6,$$

где $\sum_{\text{ВУ}}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

7. Шкала «Уровень самоорганизации»:

$$\text{СО} = (\text{Цп} + \text{АС} + \text{Пл} + \text{Ск} + \text{Кор} + \text{Ву}) / 6$$

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Рабочий листок «Книга жизни»

Представьте себе, что вы пишете историю своей жизни, свою автобиографию. Приведенные ниже задания помогут вам взглянуть на жизнь с новой точки зрения, лучше понять смысл событий, происходящих в вашей жизни, значение разных людей и, конечно, вашу собственную роль.

Возьмите чистый лист бумаги и ответьте на вопросы, приведенные ниже.

– Сколько глав насчитывает ваша биография до сегодняшней даты? Дайте название каждой из них и опишите в нескольких предложениях, о чем идет речь в каждой главе. Что является центром действия? Где это действие происходит? Какие планы выполняются? Какие задания формируются? Какие принимаются решения? Какие события происходят? Кто является главными и второстепенными персонажами? Какой временной отрезок вашей жизни отражает каждая глава?

– Опишите также главу, в которой затрагивается ваше настоящее. Добавьте в конце одно или два предложения о возрасте вашего героя.

– Сколько глав будет написано после этой? О чем в них будет говориться? Опишите их таким же способом, как и предшествующие.

– Дайте книге название и составьте аннотацию для читателей. Что может ожидать читатель от прочтения истории вашей жизни? Скажите в нескольких словах, о чем в этой книге идет речь и почему она заслуживает прочтения.

– Теперь дайте слово критику, специализирующемуся на обсуждении автобиографий. Что он говорит о вашей книге?

– Наконец, дайте слово читателю. Кому первому вы вручите книгу о вашей жизни? Что этот читатель скажет о вашей книге?

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

90 лет жизни в неделях

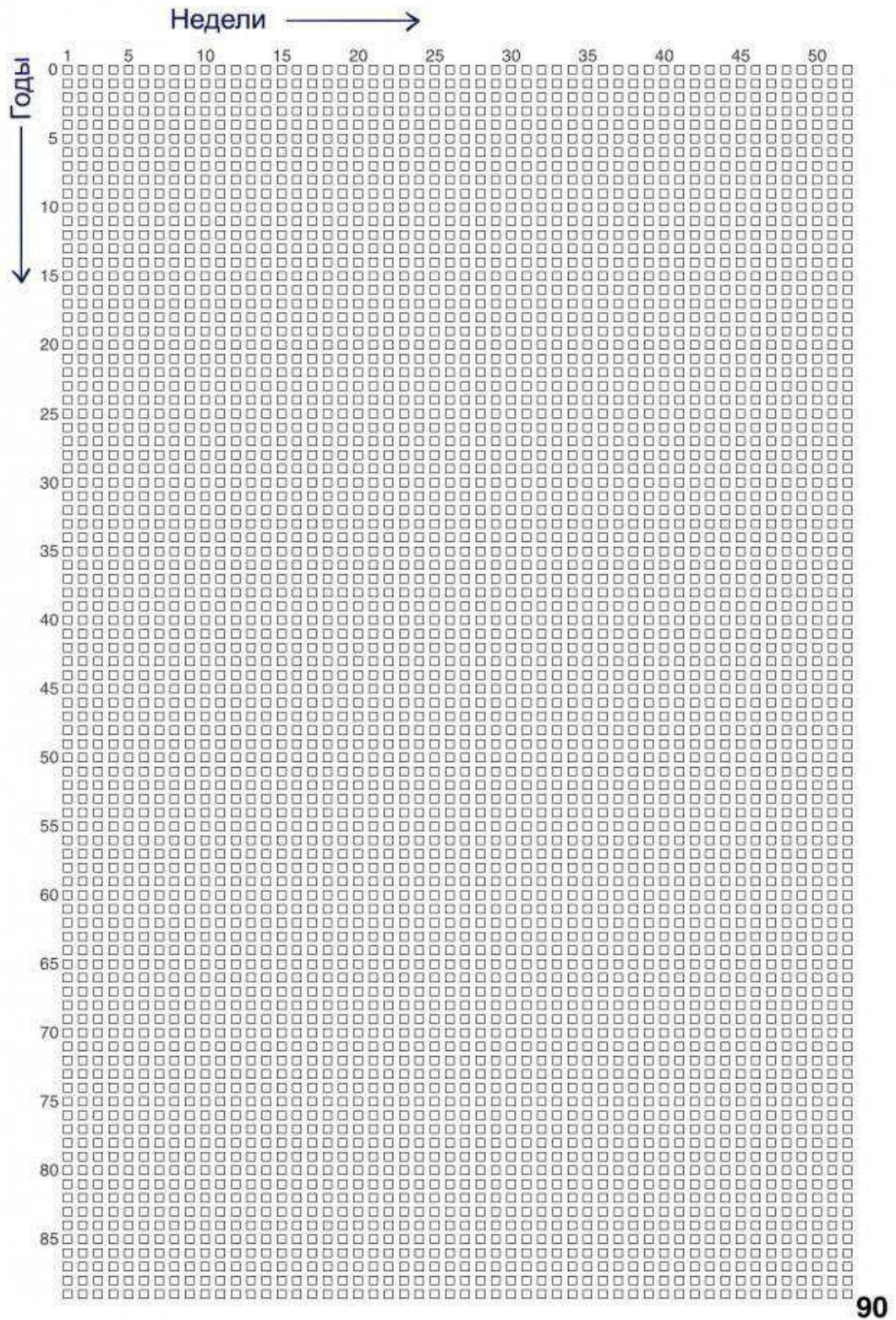


Рисунок 1 – 90 лет жизни в неделях.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Лист экспертной оценки

Уважаемые эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленных на развитие навыков самоорганизации.

ФИО эксперта:

Должность:

Место работы:

1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся			
2	Актуальность для представленного возраста			
3	Интерактивность			
4	Информативность			

5	Применимость на практике			
6	Возможность организации занятий дистанционно			

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самоорганизации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области			
2	Содержит задания, направленные на развитие волевой регуляции			
3	Содержит задания, направленные на развитие мотивации			
4	Содержит задания, направленные на развитие навыка планирования			

5	Содержит задания, направленные на развитие навыка целеполагания			
---	---	--	--	--

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Эксперт _____ / _____ /

подпись

ФИО

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Лист экспертной оценки

Уважаемые эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленных на развитие навыков самоорганизации.

ФИО эксперта: Бекузарова Наталья Владимировна

Должность: доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ

Место работы: СФУ

1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста	2		
3	Интерактивность	2		
4	Информативность	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно	2		

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самоорганизации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания, направленные на развитие волевой регуляции	2		
3	Содержит задания, направленные на развитие мотивации	2		
4	Содержит задания, направленные на развитие навыка планирования	2		
5	Содержит задания, направленные на развитие навыка целеполагания	2		

Нрос Her Bac uaTb pCxOsicHuaitiiH one roro. •iro6sI y.y•illlHTh KOMfL3CK*i* 3il HATII1kf .

РсKOKlcHuauHH:

Эксперт

/fīexyЗароВа 11.В./

Yeasce#&nmézmcRepr, npocn** Bacnрmnrсrsga< -csezogexKeao*mnexcaaaaxmiL

<fiHO omnepra:,Qocmo-zoo *Elena Buctopaa*

Должность: *доцент*

Место работы: *СФУ, Институт педагогики, психологии и социологии*

I. Oiteiixa xosiropieaca aaixmñ c хесхой vow apeitas

4	Информативность			
5	Применимость на практике	?		

2. Otteesa zomtuieaca aaeemii c wwxii gas per vaamoа cauopraiimaipoi

2	Содержит задания, направленные на развитие волевой регуляции	?		
4	Содержит задания, направленные на развитие навыка планирования	2		
5	Содержит задания, направленные на развитие навыка целеполагания	2		

3КенсрТ '6'''' / „!{octoaauoaa E.B. /

Лист экспертной оценки

Уважаемые эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленных на развитие навыков самоорганизации.

ФИО эксперта: Ермолович Елена Владимировна

Должность: канд. пед. наук., доцент

Место работы: СФУ, ИППС, каф. ИТОиНО

1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста	2		
3	Интерактивность	2		
4	Информативность	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно		1	

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самоорганизации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания, направленные на развитие волевой регуляции	2		
3	Содержит задания, направленные на развитие мотивации		1	
4	Содержит задания, направленные на развитие навыка планирования	2		
5	Содержит задания, направленные на развитие навыка целеполагания	2		

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Возможно, стоит усилить комплекс заданиями, связанными с формированием внутренней мотивации на развитие навыков самоорганизации

Эксперт Ермолович Е.В. /  /

drier ancnepziioñ oueiitii

Yaa>xaeusie oxnepT, npoGiiu Bac npiiisTs acine B opeHxe xoMrmexca 3aiisTilil, iartpaBneHHm ma pmBilTie iiaBsixoa cavoopraHicia cii.

GPtO axcriepa: KoHppaTiox T.A.

.f}oJIWHOCrs: poiieir

Mecro pa6orsi: Kray iim B.H. AcTaQseBa

1. Opeoxa xoMrinexca 3aiisTHii c ueToniloecxoPf TOVKii openiis

№	KpuTepmi oueiixii xoumiexca zaturriiñ	fianm>i		
		2 6anna Bslpmeuo HOCHOCT6PO	1 6ann - ai.rpa;ceuo uacTiiuuo	0 6mnoa — tie asipa>reuo
1	,ftociyniiocTs uo obyuaiomuxcs	2		
2	AK £1J1fiiOCTs ripepcTaaneHuoro aozpacTa	2		
3	ftirreparriianoco		1	
4	PIH 0 M6THBHOPTB	2		
5	fipuueuuriocrs ua npamiixe	2		
6	Boauovuoc s oprartuaaiiis aarisriiñ piicrauuuoutio		1	

2. Oueiixa xoMnuxca 3aHxTiiri c ro'ixrt apeHrtz pa3aiiTii» iiaBsixoa caMoopaiiis3aquii

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного
образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

подпись



20__ г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01. – Педагогическое образование
44.03.01.01 Профиль «тьютор»

**Комплекс занятий для развития навыков самоорганизации у подростков
16-17 лет**

Руководитель *О.А. Иманова* канд.пед.наук, доцент,
доцент

О. А. Иманова

кафедры ИТОиНО ИППС СФУ

Выпускник

Т.Б. Бобыльских

Т. Б. Бобыльских

Красноярск 2020