

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПОЦЕЛУЕВА ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Психолого-педагогическая поддержка самоорганизации старшеклассников
Специальность 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация № 4 Психолого-педагогическое сопровождение детей и
подростков группы риска

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, руководитель
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель

доц. к.п.н., Шик С.В. _____

Дата защиты

Обучающийся

Поцелуева Е.Е.

Оценка _____

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	7
1.1 Психолого-педагогическая характеристика старших подростков.....	7
1.2 Понятие и сущность самоорганизации	10
1.3 Особенности психолого-педагогической поддержки в процессе формирования самоорганизации старшеклассников.....	16
Выводы по первой главе.....	24
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	25
2.2 Разработка и апробация программы по повышению уровня самоорганизации старших подростков на основе психолого-педагогической поддержки	32
2.3 Анализ результатов исследования.....	46
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время современная система образования претерпела ряд изменений. Стандарты образования также были модернизированы. Так, например, в настоящее время особое внимание уделяется формированию и развитию самоорганизации у школьников. Федеральный государственный стандарт характеризует самоорганизацию как одно из регулятивных универсальных учебных действий. В качестве одного из критериев оценки сформированности этого действия указано умение обучающихся выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях.

Формирование самоорганизации необходимо осуществлять с раннего детства. Причём в каждом конкретном возрасте существуют свои нормы по самоорганизации. Так, например, способность к самоорганизации в подростковом возрасте позволяет добиться успехов в обучении и других видах деятельности. Правильно сформированная самоорганизация в том числе позволяет достичь успехов во взрослой жизни, карьере и других направлениях. Следовательно, самоорганизация позволяет достигать человеку определённых целей, а также своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации.

Следовательно, формирование и развитие самоорганизации школьников важный процесс, который требует особого внимания. В этой связи в рамках Федерального государственного стандарта освещён аспект психолого-педагогической поддержки детей. В целом она направлена на создание социально-психологических условий для развития личности обучающихся и их успешного обучения, одним из критериев которого является самоорганизация.

Психолого-педагогическая поддержка формирования и развития самоорганизации старшеклассников является сложным процессом, который включает в себя различные аспекты, в том числе формирование способности школьника к саморазвитию, самопознанию, отслеживание динамики

успеваемости школьника, а также выявление проблем, препятствующих продуктивному развитию самостоятельности и самоорганизации в целом.

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что актуальность темы выпускной квалификационной работы заключается в необходимости психолого-педагогической поддержки старшеклассников в период формирования у них самоорганизации. Самоорганизация изучается как ключевой фактор успешности обучения старшеклассников. Это связано с тем, что самоорганизация в подростковом возрасте является необходимым условием образовательного процесса. Так, своевременное и правильное формирование самоорганизации также положительно влияет на будущий успех подростка в различных видах деятельности. На сегодняшний день многие подростки имеют трудности с самоорганизацией, что отражается не только на учёбе, но и на других видах деятельности, например, на планировании собственных дел, посещении дополнительных занятий и т.д.

Целью выпускной квалификационной работы является изучение влияния психолого-педагогической поддержки на формирование самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности.

На основании представленной цели потребуются решение следующих задач:

1. Рассмотреть теоретические основы психолого-педагогической поддержки в процессе формирования самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности;
2. Провести эмпирическое исследование по выявлению уровня самоорганизации у старшеклассников в учебной деятельности;
3. Разработать программу по повышению уровня самоорганизации старших подростков в учебной деятельности посредством применения психолого-педагогической поддержки.

Объектом исследования является самоорганизация в учебной деятельности.

Предметом исследования является психолого-педагогическая поддержка самоорганизации старших школьников в учебном процессе.

Гипотеза исследования: уровень самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности будет повышаться при систематическом применении тактик поддержки в соответствии с индивидуальными потребностями учащихся и соблюдении ключевых принципов психолого-педагогической поддержки:

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Тест «Волевой самоконтроль» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана;
2. Опросник самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой.

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №27 имени военнослужащего Федеральной службы безопасности Российской Федерации А.Б. Ступникова».

Выборка исследования: 20 подростков в возрасте 16-17 лет.

Этапы осуществления исследования:

1. Рассмотрение теоретических основ темы исследования;
2. Подготовка материалов для проведения исследования: выбор методов и методик, подготовка выборки;
3. Проведение эмпирического исследования на основании выбранных методик;
4. Обработка результатов исследования;
5. Выявление проблем педагогической поддержки;
6. Разработка программы повышения уровня самоорганизации старшеклассников;
7. Проведение контрольной диагностики;
8. Разработка рекомендаций по повышению уровня самоорганизации старшеклассников.

Структура работы:

1. В первом разделе работы будет рассмотрена психолого-педагогическая характеристика старшеклассников, психологические особенности самоорганизации старшеклассников, а также изучена психолого-педагогическая поддержка в период формирования самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности.

2. Во втором разделе работы будет проведено эмпирическое исследование с использованием выбранных методик. После этого будет произведён анализ результатов исследования, разработана программа повышения уровня самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности. Программа была апробирована, затем проведена контрольная диагностика для выявления уровня самоорганизации после проведения программы. Затем были разработаны рекомендации по повышению уровня самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности.

Теоретическая значимость полученных результатов исследования заключается в наиболее углубленном исследовании выбранной темы выпускной квалификационной работы, а соответственно, расширении знаний в этой области и возможности их использования при написании научных работ в данном направлении.

Практическая значимость исследования полученных результатов заключается в том, что разработанные рекомендации могут быть использованы для повышения уровня самоорганизации старшеклассников в образовательных учреждениях.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1 Психолого-педагогическая характеристика старших подростков

Согласно классификации Д.Б. Эльконина, а также других исследователей в области психологии подростковый возраст условно можно разделить на три этапа [3, с. 47]:

- ранний подростковый период (от 10 до 13 лет);
- средний подростковый период (от 14 до 16 лет);
- поздний подростковый возраст (17–18 лет).

Дополним, что подростковый период можно охарактеризовать как юность. В трудах Т.Х. Худайназарова представлено следующее определение юности: «Юность - немаловажный период в развитии человека, в этот период совершается вступление человека в зрелую жизнь. Это мир, существующий между миром взрослых и детей. Это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте». Саму юность автор распределяет на две стадии юношеского возраста [28, с. 91]:

- 16-18 – ранняя юность;
- 18-25 – поздняя юность.

Главной особенностью юности Т.Х. Худайназаров на основании трудов И.В. Шаповаленко называет: «Осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других». В свою очередь И.С. Кон основной особенностью юношеского возраста представляет: «открытие личностью своего внутреннего мира и рост потребности в достижении духовной близости с другим человеком».

В представленном разделе работы представим психологические особенности подростков в возрасте 16-17 лет. На основании трудов Т.А. Губиной

представим основные психолого-педагогические особенности данного возраста [10, с. 18]:

- в возрасте 16 лет у подростков формируется собственное мировоззрение. Они считают себя вполне взрослыми и поэтому часто отвергают мнение старших, их не интересует мнение окружающих. При этом многие отличаются особой активностью. Они хотят проявить себя, доказать своё превосходство перед другими, что также связано с совершенствованием различных навыков;

- на данном этапе также формируются профессиональные предпочтения и интересы. Подростки в таком возрасте любят управлять всеми, что часто граничит с определённого рода провокациями;

- у подростков в 16-17 лет возрастает потребность объединения в группу согласно возрасту и интересам, случаются даже массовые протесты на разные темы, например, на различие жизненных взглядов и не согласие подростков с общественными нормами;

- авторитет родителей резко снижается, что обусловлено сепарацией и желанием быть отдельной личностью, чтобы в обществе подростка воспринимать наравне с взрослыми;

- подростки становятся более эмоционально уравновешенными, а действия их становятся более последовательными и практически лишёнными импульсивности;

- подростки особое внимание уделяют личностным отношениям, в том числе и с противоположным полом, такие отношения выходят на первый план;

- многие подростки в этом возрасте стремятся сами зарабатывать для того чтобы показать свою независимость;

- стремление к самоанализу и критике. Несмотря на то, что подростки в этом возрасте достаточно амбициозны, они способны к самоанализу, однако, делают это не всегда умело и часто заниженная или завышенная самооценка существенно влияет на формирование личности;

- коммуникативные способности выходят на новый уровень. Подростки в возрасте 16-17 лет, в большинстве чаще более спокойно и уверенно вступают в контакт с незнакомыми или малознакомыми людьми;

- совершенствование определённых практических умений. Подростки в характеризуемом возрасте уже приближены к взрослым, концентрация внимания улучшается и они уже лучше и увереннее выполняют те или иные задачи.

Подростки в 16-17 лет отличаются от подростков, например, 12-13 лет чётко сформированной жизненной позицией. Также учёные отмечают в возрасте 16-17 лет резкие перепады настроения. Безусловно, в случае если они выходят за рамки, например, подросток на постоянной основе девиантно себя ведёт, то здесь существует повод обратиться к специалисту. Незначительные перепады настроения объясняются созреванием психики, её перестройкой и подготовкой к взрослой жизни [28, с. 92].

Характеризуя психолого-педагогические особенности подросткового возраста 16-17 лет важно отметить, что развитие собственно «Я» образуют целостную систему «Я-концепция», которая включает в себя три основных элемента:

- образ «Я», то есть так как подросток представляет себя. Этот образ может отличаться в зависимости от самооценки подростка, которая может быть вызвана, например, обстановкой в которой он находится;

- самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью;

- потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Следовательно, становление «Я-концепции», в том числе и выше представленных особенностей подросткового возраста 16-17 лет может быть связано с появлением чувства взрослости, особенностям и отношений со сверстниками, с которыми подросток себя сравнивает.

Таким образом, психолого-педагогическая характеристика старших школьников (подростков) заключается в том, что несмотря на то, что в обществе

часто таких подростков уже считают взрослыми, это не является таковым. Для подростков в возрасте 16-17 лет характерна внутренняя неопределённость, скромность и в то же время агрессивность и в целом перепады настроения, которые нередко могут переходить в крайности. Следовательно, на данном этапе жизненного пути подросткам следует уделить особенное внимание, особенно их психологическому и психическому состоянию в целях формирования и развития полноценной зрелой личности в будущем.

1.2 Понятие и сущность самоорганизации

Психолого-педагогическая характеристика старших подростков или старшеклассников показала, что данный возрастной период имеет свои особенности, которые, безусловно, отражаются и на формировании, развитии самоорганизации. В целях изучения особенностей самоорганизации старшеклассников, охарактеризуем сначала данное понятие.

Д.В. Орлова под самоорганизацией понимает: «Осознанную совокупность мотивационно-личностных свойств, согласующихся с индивидуальными (природными) особенностями субъекта, оптимально воплощаемыми в приемах и результатах деятельности» [17, с. 57].

Н.Р. Салихова представляет самоорганизацию как «Систему способов и умений мобилизации возможностей личности для достижения лично или общественно значимой цели, которые позволяют учащемуся быть субъектом собственной учебной деятельности» [22, с. 100].

О.Ю. Рыжкова: «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» [20, с. 46].

Самоорганизация в учебной деятельности играет ключевую роль в достижении успеха и повышении эффективности обучения. Это сложный процесс, включающий в себя планирование, организацию, контроль и оценку собственной учебной деятельности. Многочисленные исследования подтверждают значимость самоорганизации для академической успеваемости, мотивации и общего благополучия студентов.

Г.А. Цукерман исследовала развитие учебной самостоятельности у школьников. Ее работы показывают, что формирование навыков самоорганизации является важным условием для успешного обучения и развития личности.

Исследования показывают, что существует прямая связь между уровнем самоорганизации и академической успеваемостью студентов. Самоорганизованные школьники, как правило, демонстрируют более высокие результаты в учебе, лучше усваивают материал и более успешно справляются с экзаменами.

В представленном исследовании самоорганизация в учебной деятельности исследовалась по методике Е.Ю. Мандриковой, которая предполагает следующие шкалы для изучения полного понятия самоорганизации [22, с. 99]:

- **планомерность** – представляет собой степень вовлечённости в ежедневное планирование своей деятельности по определённым принципам. При высоких показателях у человека сформирована потребность в постоянном осознанном планировании деятельности, планы в этом случае иерархичны, детализированы, действенны и устойчивы, а цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низким показателем навыки планирования развиты слабо, планы подвержены частой смене. Поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно и малореалистично. Такие люди предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно;

- **целеустремлённость** – предполагает концентрацию человека на своих целях и задачах. Высокие баллы характеризуют целеустремленного и целенаправленного человека, который знает, чего он хочет и к чему стремится, и

идет по направлению к этим целям. Такой человек неуклонно стремится к достижению поставленной задачи, несмотря ни на какие трудности, подчиняя решению этих задач все свои чувства, мысли и действия. Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, который не видит перед собой целей и считает, что ему не к чему стремиться.

— настойчивость — склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности. Высокие баллы характеризуют волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать поведенческую активность и завершить начатое дело, несмотря на возникающие трудности, в том числе неожиданные. Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не способного применить волевые усилия для доведения начатого дела до конца, отвлекающегося на посторонние дела.

— фиксация — шкала определяющая склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, привязанность к чёткому расписанию, ригидность в отношении планирования. Высокие баллы характеризуют исполнительного человека, негибкого в планировании, стремящегося всеми возможными способами завершить начатое дело, трудно перестраивающегося на новую структуру и новые отношения. Такие люди не способны видеть альтернативы. Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека не столь обязательного и заикленного на завершении начатого, которому в определенных ситуациях, при обнаружении более выгодных перспектив, легче перестроиться на новую структуру деятельности.

— самоорганизация — это склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности. Высокие баллы характеризуют человека, склонного при самоорганизации и планировании прибегать к вспомогательным средствам (ежедневникам, планнингам, бюджетированию времени) и успешно их использующего. Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не прибегающего при самоорганизации к помощи внешних средств или не добивающегося при их использовании успешности в деятельности.

— ориентация на настоящее — это шкала измеряющая сконцентрированность личности на происходящем в данный момент. • Высокие баллы описывают человека, сконцентрированного на происходящем с ним в настоящий момент. Такие люди не склонны возвращаться к прошлому и откладывать на будущее дела, которые можно выполнить в настоящем. Низкие баллы по этой шкале описывают человека, не имеющего четко выраженной концентрации на настоящем, принимающего во внимание и другие аспекты человеческого бытия во времени.

В результате изучения представленных понятий, важно также отметить, что самоорганизацию можно подразделить на три основных вида [27, с. 22]:

— техническая самоорганизация. Основана на программе автоматической смены алгоритма действия в случае изменения условий. Особое значение здесь играют развитие, творчество, престижность труда и т.д.;

— биологическая самоорганизация. Она включает в себя программу сохранения вида на генетическом уровне. Здесь важнейшую роль играет забота о здоровье, стремление к долгой жизни и другие факторы;

— социальная самоорганизация. Включает в себя социальную гармонизацию отношений в обществе, а также приоритеты и ценности, принятые в нём;

— самоорганизация в учебной деятельности. Она предполагает самостоятельную работу обучающихся в ходе учебного процесса по постановке учебных целей и задач для собственного саморазвития по заранее составленному плану.

Для того чтобы определить сущность самоорганизации важно также рассмотреть и её уровни. Всего выделяют 4 уровня [4, с. 157]:

— досамоорганизационный уровень. Предполагает хаотичность проявлений. На данном уровне человек не может достигнуть поставленных целей и задач;

- начальный уровень. На данном уровне проявляются отдельные фрагменты концентрации внимания человека. Так, человек может владеть собой на определённое время и даже может достигать простых целей;
- средний уровень. Человек может уверенно управлять собой при достижении целей и задач среднего уровня сложности;
- высокий уровень. Человек уверенно управляет собой при решении целей и задач как среднего, так и высокого уровня.

На основании выше представленной информации можно сделать вывод о том, что значимость самоорганизации заключается в следующих аспектах [4, с. 158]:

- самоорганизация оказывает содействие при достижении целей и задач разного уровня сложности. Так, она позволяет человеку рационально управлять своей жизнью и распределять имеющиеся у него ресурсы;
- самоорганизация повышает уровень производительности деятельности. Человек может планировать своё время, например, личное, учебное, рабочее;
- самоорганизация способствует снижению уровня стресса. Также она влияет на улучшение концентрации внимания, оказывает положительное воздействие на память;
- самоорганизация помогает человеку поверить в себя. Человек с развитой самоорганизацией более уверен в себе, что позволяет ему быстрее достигнуть своих целей;
- самоорганизация способствует личностному росту. Самоорганизация влияет на такие аспекты как самовоспитание, развитие целеустремлённости, трудолюбия, организованности.

В рамках представленного раздела выпускной квалификационной работы следует также осветить аспект проблем, которые могут возникнуть в результате формирования самоорганизации:

– отсутствие целей у человека мешает организовывать дела, поскольку при желании чего-либо достичь должен составить план своих действий. Также возможно у человека могут быть цели, однако, он не может составить план по их достижению;

– сниженная концентрация внимания, которая влияет на отвлечение от дел;

– прокрастинация. Склонность откладывать дела на потом;

– лень. Действия могут не согласовываться с истинными желаниями, в этом случае лень сигнализирует, что человек сбился с пути.

Представленные проблемы не являются единственными, однако, считаются основными, поскольку если они не будут преодолены, самоорганизация человека не сможет выйти на более высокий уровень.

Анализируя особенности самоорганизации следует рассмотреть её через призму учебного процесса. Так, например, ребёнок или подросток планировать своё учебное время, например, посредством составления расписания своих занятий. При этом важно чтобы расписание включало в себя также отдых, поэтому школьникам важно научиться планировать свои действия для достижения своих целей и задач, а также успехов в будущем. Планирование также должно учитывать такие особенности организма, поэтому первые попытки планирования должны контролироваться педагогом и родителями. Также планирование может включать в себя не только ежедневный учебный процесс, но и, например, подготовку к экзаменам, если говорить, например, о старших школьниках. Здесь также важно учитывать знания по предмету, время, которое школьник может посвятить подготовке в условиях повседневной жизни и т.д.

Следовательно, на основании всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что сущность самоорганизации заключается в способности к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств. Она осуществляется сознанием, волевыми и интеллектуальными механизмами и проявляется в упорядоченности деятельности и поведения.

Значение самоорганизации является достаточно важным в любом возрасте, а, следовательно, её развитию следует уделить большое влияние в целях формирования здорового общества в целом, путём достижения целей каждым конкретным человеком.

1.3 Особенности психолого-педагогической поддержки в процессе формирования самоорганизации старшеклассников

В нашей стране, начиная со второй половины 1980-х годов, разрабатывались идеи педагогической поддержки, которые к середине 1990-х годов были объединены в целостную концепцию. Эта концепция, получившая название «педагогическая поддержка», была создана О.С. Газманом и его коллегами (Н.Н. Михайловой, С.М. Юсфиным, Т.В. Анохиной и др.). Главной задачей этой концепции было обоснование подходов, которые позволяли бы отойти от традиций советской педагогики и направить внимание педагогов на создание благоприятных условий для раскрытия индивидуальности каждого ребенка. При разработке концепции авторы опирались на достижения западной гуманистической педагогики, представленной такими именами, как А. Маслоу и К. Роджерс.

Поддержка рассматривается как комплекс взаимоотношений помощи, оказываемой «посредником» или «доверенным лицом». Эти действия, согласно определению из «Словаря русского языка» (1987 г.), направлены на то, чтобы не допустить прекращения чего-либо или падения кого-либо.

По мнению О.С. Газмана, суть понятия «поддержка» в педагогическом контексте заключается в том, чтобы способствовать развитию того, что уже существует, но находится на недостаточном уровне, а именно, развитию самостоятельности и «самости» человека. Педагогическая поддержка, таким образом, понимается как деятельность профессионалов в образовательном учреждении, направленная на оказание своевременной и предупредительной

помощи детям в решении их личных проблем, касающихся здоровья (как физического, так и психического), успешного обучения, эффективного общения, а также жизненного самоопределения.

Для понимания взаимосвязи и различий между понятиями «педагогическая поддержка» и «педагогическое сопровождение» обратимся к учебному пособию под редакцией В.А. Сластенина и И.А. Колесниковой.

Педагогическая поддержка и педагогическое сопровождение – это разные формы педагогической деятельности, которые объединены общей целью – развитием индивидуальности. Авторы учебного пособия предлагают следующую классификацию видов педагогической деятельности в зависимости от возраста: забота – для самых маленьких, помощь – для младших школьников, поддержка – для подростков, сопровождение – для старшеклассников. Они считают, что педагогическая поддержка постепенно переходит в педагогическое сопровождение в процессе образования ребенка, и дают следующие определения:

Педагогическая поддержка – это процесс создания условий (совместно с ребенком), в которых он может осознанно и самостоятельно разрешить ситуацию выбора, особенно если он не может справиться с ней сам.

Педагогическое сопровождение – это процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, активного участия и поощрения максимальной самостоятельности подростка в сложной ситуации, при этом участие педагога сведено к минимуму, по сравнению с педагогической поддержкой.

Педагогическое сопровождение подразумевает, что педагог находится рядом, следует за учеником, помогая ему в индивидуальном развитии в учебе. Педагогическое сопровождение рассматривается как одна из форм педагогической поддержки, которая применяется к старшим школьникам.

Понятие «педагогическая поддержка» прочно вошло в отечественную педагогику, отражая особенности работы педагога с проблемами, возникающими у детей в процессе образования. Наряду с ним появились такие понятия, как социально-педагогическая поддержка, психолого-педагогическая поддержка и медико-педагогическая поддержка, которые отражают специфику деятельности

различных учреждений. Слово «поддержка» служит своеобразным сигналом о том, что здесь можно получить помощь в трудной ситуации.

В основном, педагогическая поддержка направлена на решение следующих проблем:

- трудности, связанные с социальной дезадаптацией;
- трудности в обучении (устойчивая неуспеваемость, приводящая к напряженным отношениям с учителями и родителями).

Понятие «педагогическое сопровождение» чаще всего используется в связи с профессиональным самоопределением школьников. С точки зрения социально-профессионального самоопределения, С.Н. Чистякова определяет педагогическое сопровождение как особую сферу деятельности педагога, направленную на взаимодействие с учеником с целью оказания ему поддержки в становлении личности, социальной адаптации, принятии решения о выборе профессии и самоутверждении в ней.

Рассмотрим другие интерпретации понятия «педагогическое сопровождение».

Ф.М. Фрумин и В.П. Слободчиков рассматривают сопровождение как помощь подростку в его личностном росте, акцентируя внимание на эмпатическом понимании ученика и открытом общении. А.В. Мудрик рассматривает сопровождение как особую сферу деятельности педагога, направленную на приобщение подростка к социально-культурным и нравственным ценностям, необходимым для самореализации и саморазвития.

М.Р. Битянова считает, что сопровождение – это система профессиональной деятельности педагогического сообщества, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития в процессе взаимодействия.

В основе реализации нашей программы лежат главные идеи, предложенные О.С. Газманом в его теории педагогической поддержки.

Он выделял четыре тактики педагогической поддержки: «защита», «помощь», «содействие» и «взаимодействие». Эти названия отражают смысл,

который педагогическая поддержка приобретает в зависимости от решаемой задачи. Педагог может использовать одну или несколько тактик, в зависимости от меняющейся обстановки.

Тактика защиты: выбирается педагогом, когда действия ребёнка блокирует страх, ребёнок не проявляет активности и стремления в решении проблемы.

Кредо защиты: ребёнок не должен оставаться жертвой обстоятельств.

Тактика защиты при решении учебных задач – это утверждение презумпции невиновности. Педагог занимает позицию «педагогической адвокатуры», защищая право ребёнка: быть успешным; не уметь делать то, что умеют делать все; право на поиск, пробу и ошибку; право отстаивать своё достоинство; право на защиту своих прав. Иногда педагог может занять позицию «буфера», принимая часть удара на себя.

Тактика помощи: выбирается в случаях, когда ребёнок при решении учебных задач не верит в себя. Она направлена на создание условий, при которых ребёнок получает возможность действовать в атмосфере эмоционального комфорта.

Кредо помощи: ребёнок многое может делать сам, если будет активен в решении своей проблемы. Нужно помочь ему убедиться в этом.

Помощь более эффективна, если ей предшествует тактика защиты, освобождающая «безопасное пространство» для пробы сил. Ситуация успеха – это субъективное переживание удовлетворения от процесса и результата самостоятельно выполненной деятельности.

Тактика содействия: выбирается педагогом в случае, если ребёнок при решении учебных задач переоценивает себя, не в состоянии анализировать и выбирать оптимальное решение. Эта тактика возможна только после того, как ребёнок, благодаря защите и помощи, избавится от реальных и мнимых страхов, а также разблокирует свою активность для поиска и выбора путей выхода из проблемы. Тактика инициирует процессы рефлексии и готовности к выбору.

Кредо содействия: ребёнок, имея объективную возможность выбирать, должен стать субъектом выбора.

Ребёнок получает возможность испытать себя, сделать собственный выбор, самореализоваться, провести рефлексию своей деятельности. Тактика содействия развивает критические и аналитические способности, формирует ответственность.

Тактика взаимодействия: используется тогда, когда ребёнок при решении учебных задач готов решать свою проблему и активно к этому стремится. При этом ребёнок обретает опыт проектирования совместной деятельности.

Эта тактика реализуется с помощью механизма «договора», который является испытанием свободой и ответственностью. Используется четыре вида договора:

- договор на условиях ребёнка;
- договор на условиях педагога;
- договор-компромисс;
- договор-сотрудничество [2, с. 110].

Основные идеи теории поддержки О.С. Газмана: помощь требуется каждому ребенку в моменты жизненного выбора; создать условия, чтобы каждый ребенок научился находить выход из проблемной ситуации самостоятельно; научить ребенка нести ответственность за свои решения и действия.

Виды педагогической поддержки:

По степени участия взрослого:

- непосредственная – вместе с ребенком;
- опосредованная – дать детям информацию для размышления, как вести себя.

По времени оказания:

- опережающая;
- своевременная (оперативная);
- поддержка-последствие, т.е. после действия, нормализация психологического состояния ребенка.

По длительности:

- единовременная;

- пролонгированная – длится длительное время;
- дискретная – оказывается время от времени ребенку.

Принципы обеспечения педагогической поддержки:

- Согласие ребенка на помощь и поддержку.
- Опора на наличие силы и потенциальные возможности.
- Вера в эти возможности.
- Ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать препятствия.
- Совместность, сотрудничество, содействие.
- Конфиденциальность (анонимность).
- Доброжелательность и безоценочность.
- Безопасность, защита здоровья, прав человеческого достоинства.
- Реализация принципа «не навреди».
- Рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату [1, с. 35-36].

Технологический алгоритм педагогической поддержки выстраивается вокруг конкретных проблем ребенка или детского сообщества и включает пять этапов:

- диагностический этап: фиксация факта проблемности, установление контакта с ребенком, проектирование условий диагностики предполагаемой проблемы, объяснение проблемы с точки зрения значимости ее для ребенка.
- поисковый этап: организация совместно с ребенком поиска причин возникновения проблемы, взгляд на ситуацию со стороны.
- договорный этап: проектирование действий педагога и ребенка, налаживание договорных отношений и заключение договора, разработка программных действий выхода из сложившейся ситуации.
- деятельностный этап: в ситуации, когда действует ребенок, со стороны педагога важны одобрение его действий, ориентация на успешность

самостоятельных шагов, поощрение инициативы; в ситуации когда действует сам педагог, важна координация действий специалистов в школе.

– рефлексивный этап: обсуждение с ребенком успехов и неудач предыдущих этапов, ставится точка в проблеме ребенка, помощь осознать ребенком социального опыта и как он может использовать его в дальнейшем

Педагогическая поддержка, концепция которой была разработана О.С. Газманом и его коллегами, принципиально отличается от любой другой помощи (бытовой, социальной, психологической в ее традиционном понимании) своей стратегической целью, базовыми принципами, характером взаимодействия и ожидаемым результатом.

В то время как «любая другая помощь» часто направлена на оперативное решение конкретной проблемы за человека или облегчение его текущего состояния, педагогическая поддержка имеет иную сущностную задачу: помочь ребенку стать хозяином своей жизни, субъектом, способным к самостоятельному преодолению трудностей, ответственному выбору и самоопределению. Это не просто помощь в преодолении препятствия «здесь и сейчас», а процесс целенаправленного развития свободоспособности личности.

Ключевое отличие заключается в том, что педагогическая поддержка фокусируется не столько на устранении самой проблемы, сколько на изменении позиции ребенка по отношению к проблеме – переходе из состояния «жертвы обстоятельств» в активную позицию «субъекта», способного анализировать, действовать и нести ответственность. Роль педагога здесь кардинально иная: он не является «спасателем», «экспертом» или «благодетелем», дающим готовые решения. Вместо этого педагог выступает как «адвокат», защищающий право ребенка на достоинство, ошибку и поиск; как «фасилитатор», создающий безопасное эмоциональное пространство и «ситуации успеха» для пробуждения и проявления собственной активности ребенка; и как «рефлексивный партнер», использующий диалог и вопросы (а не советы и указания) для развития у ребенка критического мышления, способности к анализу и осознанному выбору.

Эта работа осуществляется через специфическую систему педагогических тактик (защита, помощь, содействие, взаимодействие), применяемых последовательно и ситуативно, и структурирована в этапы (от установки педагога до совместной рефлексии). Принципы, на которых базируется поддержка (согласие ребенка, опора на его силы и потенциал, вера в его возможности, ориентация на самостоятельность, конфиденциальность, безоценочность, безопасность, рефлексивность), подчеркивают ее недирективный и развивающий характер.

Результат педагогической поддержки – это не просто решенная проблема, а приобретение ребенком личностно значимого опыта: опыта успешного самостоятельного действия, укрепления веры в свои силы («Я-могу»), развития рефлексии, ответственности, навыков анализа, выбора и конструктивного взаимодействия на основе договора. В отличие от иных форм помощи, где результатом является удовлетворенная потребность или устраненная трудность, итогом педагогической поддержки становится возросшая способность ребенка в будущем самостоятельно выявлять, анализировать и преодолевать жизненные сложности, используя внутренние ресурсы и договорные отношения с окружающим миром. Суть этого отличия емко выражена в самом определении поддержки: помочь другому «обрести уверенность», подкрепить позитивное в личности и удержать от того, что мешает развитию, что в конечном итоге есть «поддержка самости» ребенка.

Таким образом, психолого-педагогическая поддержка является одним из основных способов повышения самоорганизации старшеклассников. Она должна основываться на возрастных и индивидуальных особенностях подростка, а также включать в себя те способ, которые могут быть эффективны в конкретном случае. Следует дополнить, что психолого-педагогическая поддержка должна осуществляться во взаимодействии с родителями и другими педагогами в целях достижения максимального результата.

Выводы по первой главе

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, что может отражаться на поведении. Для подростков 16-17 лет характерна значимость самостоятельности, сепарации от родителей. Для них важно мнение друзей, они имеют желание объединяться в группы, поскольку считают, что именно там найдут поддержку и понимание.

Самоорганизация – это сознательная и произвольная деятельность человека, направленная на упорядочение и организацию. Изучение самоорганизации старшеклассников играет важную роль в процессе образования и воспитания молодого поколения. Самоорганизация старших подростков зависит от различных факторов, в том числе и от внешних условий, темперамента. Также она может быть обусловлена возрастными особенностями подросткового возраста. Самоорганизация в учебной деятельности является важным составляющим, поскольку школьники учатся планировать своё время, свой учебный процесс в условиях повседневной жизни, учитывая все особенности организма и внешние факторы.

Психолого-педагогическая поддержка является одним из основных способов повышения уровня самоорганизации старшеклассников. Она имеет расширенную классификацию, которая может применяться в зависимости от конкретного случая. Так, при организации психолого-педагогической поддержки следует уделять внимание возрастным и индивидуальным особенностям подростков в целях продуктивной работы. При этом особое значение имеет взаимодействие с родителями и другими педагогами в данном вопросе, что связано с необходимостью единой стратегии при повышении самоорганизации, это увеличит вероятность её повышения до необходимого уровня.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Проблема исследования заключается в том, что самоорганизация является важной составляющей человека в целом. От её уровня зависит то, как человек сможет жить в обществе, его успешность. В подростковом возрасте самоорганизация является сложным процессом, поэтому существует необходимость психолого-педагогической поддержки старшеклассников в целях формирования и развития самоорганизации. Однако для того, чтобы осуществлять такую поддержку следует выявить начальный уровень самоорганизации старшеклассников.

В ходе исследования использовались следующие методики:

1. Опросник самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой (приложение 1) [18, с. 5];
2. Тест «Волевой самоконтроль» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана (приложение 2) [30, с.177];

Для статистической обработки использовались следующие методы: методы первичной описательной статистики и критерий Вилкоксона.

Исследование было проведено в три этапа:

1. Констатирующий этап. На данном этапе будет проходить выявление текущего уровня самоорганизации подростков в учебной деятельности;
2. Формирующий этап. Данный этап включает в себя разработку и апробацию программы по повышению уровня самоорганизации старших подростков в учебной деятельности посредством применения психолого-педагогической поддержки.
3. Контрольный этап. На данном этапе будет проведён анализ результатов и эффективности разработанной программы.

В качестве испытуемых выступили дети старшей группы, в количестве 20 человек в возрасте 16-17 лет, 8 юношей и 12 девушек.

Целью констатирующего этапа являлось выявление начального уровня самоорганизации старшеклассников.

В соответствии с представленными методиками охарактеризуем результаты исследования. Первая методика Е.Ю. Мандриковой. Представим её результаты в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опросника по методике Е.Ю. Мандриковой в учебной деятельности

Шкала	Низкий уровень	Высокий уровень
	Количество ответов	
Планомерность	12	8
Целеустремленность	11	9
Настойчивость	11	9
Фиксация	13	7

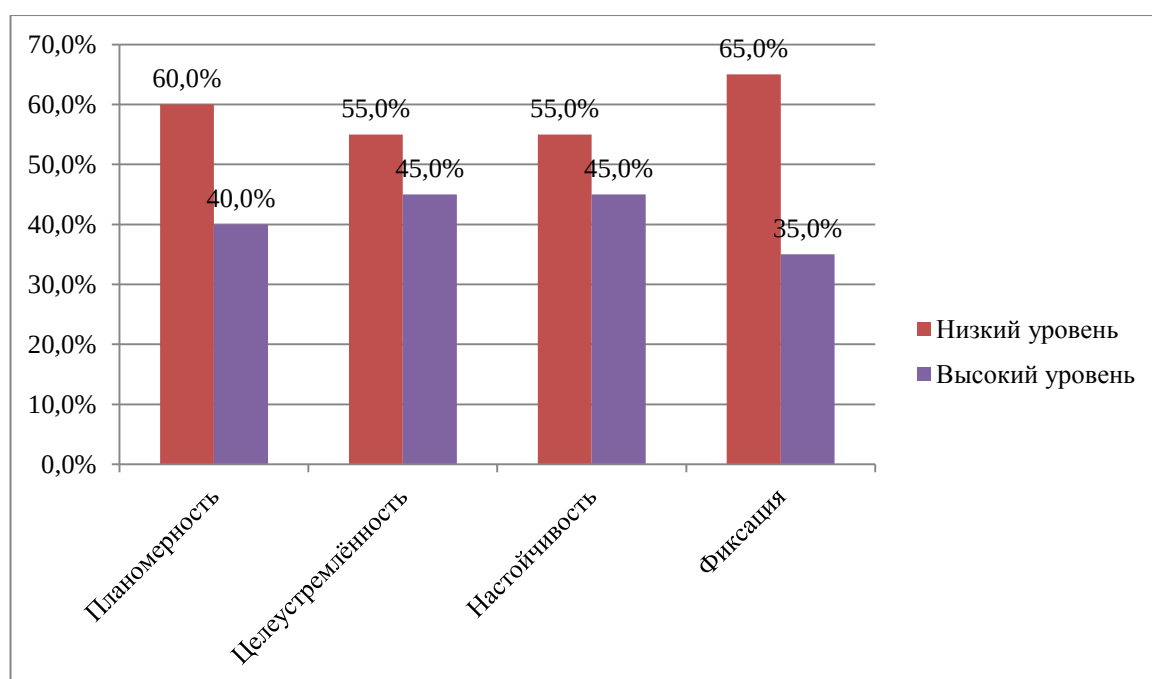


Рисунок 1 – Результаты опросника по методике Е.Ю. Мандриковой в процентном соотношении

Согласно результатам исследования по методике Е.Ю. Мандриковой по шкале планомерность 60% старшеклассников (12 человек) имеют низкий уровень. Таким ученикам сложно планировать своё будущее и даже свой день, их планы

могут постоянно меняться в зависимости от настроения, часто такие люди бросают дела на половине, не закончив их. Остальные 40% (8 человек) имеют высокий уровень. Такие старшеклассники проявили себя как люди, которые могут строить планы, завершают начатые дела, они проявляют самостоятельность и детальность в работе.

По шкале целеустремлённость 55% (11 человек) проявили низкий уровень). Такие старшеклассники характеризуются отсутствием целей и желания их достигать. Остальные 45% (9 человек) имеют высокий уровень. Они имеют желание достигать своих целей, разрабатывают стратегии по их достижению.

По шкале настойчивость 55% (11 человек) проявили низкий уровень. Такие подростки не доводят дело до конца, они пугаются трудностей и откладывают дела на «потом». Остальные 45% (9 человек) имеют высокий уровень. Такие испытуемые характеризуются желанием и умением преодолевать препятствия для достижения поставленных целей и задач.

По шкале фиксация 65% (13 человек) имеют низкий уровень. Такие ученики характеризуются отсутствием заинтересованности в каких-либо целях и могут легко перестроиться на новый вид деятельности. Ещё 35% (7 человек) имеют наоборот высокий уровень. У таких учеников есть стремление к выполнению деятельности до конца, им сложно перестроиться на выполнение новой деятельности.

В среднем по всем шкалам 12 старшеклассников имеют низкий уровень и 7 старшеклассников высокий уровень. Это говорит о необходимости разработки программы для поднятия низкого уровня по всем шкалам у испытуемых, а также поддержанием существующего высокого уровня у остальных учеников.

Далее представим результаты по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана «Волевой самоконтроль» в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты теста «Волевой самоконтроль» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана

№	Вопрос	Да	Нет
		Количество ответов	
1	Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.	9	11
2	Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.	12	8
3	При необходимости мне не трудно сдерживать вспышку гнева.	15	5
4	Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.	15	5
5	Меня трудно отвлечь от начатой работы.	12	8
6	Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.	9	11
7	Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.	3	17
8	Я всегда «гну» свою линию.	10	10
9	Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».	12	8
10	Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.	9	11
11	Считаю себя терпеливым человеком.	15	5
12	Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.	9	11
13	Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.	9	11
14	Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.	12	8
15	При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.	13	7
16	Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённом сроку.	13	7
17	Считаю себя решительным человеком.	15	5
18	С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.	9	11
19	Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.	7	13
20	Испортить мне настроение не так-то просто.	12	8
21	Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться	12	8
22	Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.	7	13
23	Переспорить меня трудно.	9	11
24	Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.	16	4
25	Меня легко отвлечь от дел.	6	14
26	Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.	12	8
27	Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.	7	13
28	Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.	10	10

Продолжение таблицы 2

29	Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.	7	13
30	Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.	9	11

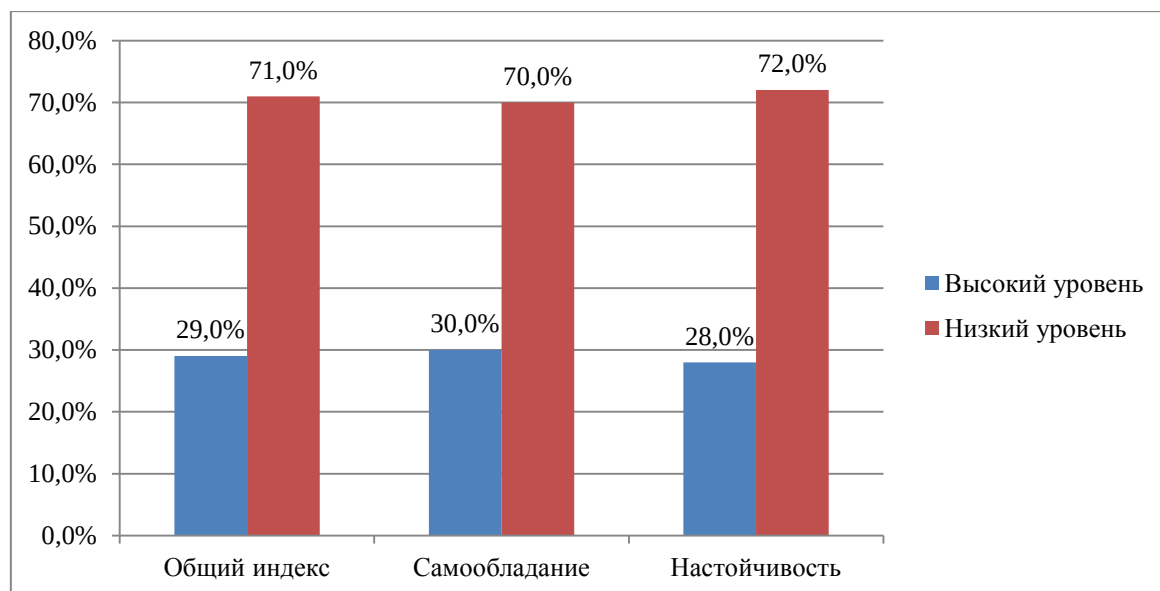


Рисунок 2 –Результаты теста «Волевой самоконтроль» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана в процентном соотношении

На основании рисунка 2 и таблицы 2, можно сделать вывод о том, что в большинство старшеклассников имеет низкий уровень самообладания и настойчивости, а, следовательно, и самоконтроля. Так, только 30% (6 человек) имеют высокий уровень самообладания, они могут сохранять спокойствие в конфликтных и иных критических, стрессовых ситуациях, и 70% (12 человек) низкий уровень, такие испытуемые наоборот в меньшей степени могут себя контролировать. Высокий уровень настойчивости имеют лишь 28% старшеклассников (5 человек). Как правило, такие старшеклассники доводят начатое дело до конца, более успешно учатся. Низкий уровень выявлен у 72% (15 человек). Такие старшеклассники меньше интересуются учёбой, могут бросить дело на середине или просто не выполнить своё обещание.

Представим результаты по каждому испытуемому по двум методикам в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования по методикам Е.Ю. Мандриковой и А.Г. Зверкова и Е.В. Эйсмана

№	Результаты диагностики по методике опросник самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой				Результаты диагностики по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйсмана «Волевой самоконтроль»	
	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самообладание	Настойчивость
1	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
2	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
4	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
6	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7	Низкий	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий
8	Высокий	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий
9	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
10	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
13	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Низкий
14	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий
15	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
16	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
17	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
19	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
20	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

На основании результатов представленной таблицы, можно сделать вывод о том, что испытуемые, имеющие низкий уровень по шкалам методики Мандриковой, в большинстве имеют низкий уровень самообладания и настойчивости по методике А.Г. Зверкова. При этом важно отметить, что некоторые подростки имеют смешанные шкалы. Так, например, испытуемый под номером 7 имеет низкий уровень планомерности, фиксации, ему тяжело планировать свою деятельность, сконцентрироваться на чём-либо одном. При этом он хочет достичь своих целей о чём говорит высокий уровень целеустремлённости и настойчивости. Следовательно, существует необходимость коррекции самоорганизации подростка для достижения его целей и задач. Важно

отметить, что по показателю настойчивости в некоторых аспектах ответы учеников разделились в зависимости от методики. Например, у ученика 8 уровень настойчивости по Мандриковой высокий, а по Зверькову низкий. Это может свидетельствовать о колебании данного уровня в зависимости от различных факторов: настроения, внешней обстановки, что требует коррекции в целях повышения уровня настойчивости независимо от чего-либо.

Таким образом, по результатам исследования по двум методикам было выявлено, что в целом испытуемые старшеклассники имеют низкий уровень самоорганизации, что негативно отражается на их достижениях. Многим ученикам трудно спланировать свою деятельность и самостоятельно достичь поставленной цели. Всё это обуславливает тот факт, что существует необходимость в разработке программы для стабилизации самоорганизации старшеклассников. Программа должна включать в себя четыре шкалы по повышению самоорганизации в учебной деятельности:

- плановность, например, умение планировать свой учебный процесс, составлять график работы и отдыха, учитывая индивидуальные особенности своего организма;

- целеустремлённость, например, умение ставить цели, добиваться их. Ученик должен уметь разрабатывать план действий по достижению желаемого результата;

- настойчивость, в пример можно привести то, что школьник должен уметь добиваться своих целей несмотря на определённые трудности. Так, у него может не быть определённых условий в сравнении с другими учениками, однако, он должен идти к своей цели и предпринимать альтернативные действия для её достижения;

- фиксация, в пример можно привести то, что школьник должен уметь концентрировать внимание на определённом деле в результате учебной деятельности даже в условиях ограниченного времени или сокращённых сроков работы.

Следовательно, программа должна быть направлена исключительно на повышение уровня самоорганизации в учебной деятельности в целях развития у детей умений планировать свою деятельность.

2.2 Разработка и апробация программы по повышению уровня самоорганизации старших подростков на основе психолого-педагогической поддержки

Изучив литературу по психолого-педагогической поддержке, мы смогли выявить ключевые проблемы, актуальные для современной школы, опираясь на труды Олега Семёновича Газмана.

Первой и, безусловно, самой заметной из них является недостаточное развитие самостоятельности и ответственности. Олег Семёнович отмечал, что цель поддержки – развить «самость» и способность самостоятельно решать проблемы. Однако гиперопека родителей, авторитарный стиль преподавания и цифровая зависимость формируют у старшеклассников пассивность. Тактика «содействия» (акцент на самостоятельный выбор) и «взаимодействия» (договоры) из концепции Газмана критически важны, так как современные подростки, привыкшие к готовым решениям (например, в соцсетях), не развивают навыки критического мышления и ответственности.

Другой важной проблемой является, социальная дезадаптация учащихся

Выше упоминали, что педагогическая поддержка направлена на преодоление трудностей, связанных с социальной дезадаптацией, включая конфликты с окружением и изоляцию. Современная школа сталкивается с ростом межличностных конфликтов, буллинга и цифрового общения, которое заменяет живое взаимодействие. Это нарушает формирование коммуникативных навыков, что противоречит идеям Газмана о создании условий для «социальной адаптации» через поддержку.

Кроме того, необходимо обратить внимание на учебные трудности (неуспеваемость, отсутствие мотивации). Подчеркивали, что педагогическая

поддержка решает проблемы устойчивой неуспеваемости, ведущей к напряжению в отношениях с учителями и родителями. Современная школа перегружена академическими требованиями (ЕГЭ, проекты), что повышает стресс и снижает внутреннюю мотивацию. Тактика «помощи» (создание эмоционального комфорта) и «защиты» (презумпция невиновности при ошибках), предложенные Олегом Семёновичем, актуальны, так как многие дети испытывают страх неудачи, блокирующий познавательную активность. Без поддержки это перерастает в хроническую неуспеваемость.

Не стоит забывать и о эмоционально-психологических сложностях (тревожность, низкая самооценка). Олег Семёнович включал в задачи поддержки помощь в сохранении «психического здоровья». Современные подростки подвержены тревожным расстройствам из-за давления успеха, соцсетей (синдром «упущенных возможностей») и семейных конфликтов. Принципы «безоценочности» и «конфиденциальности», заложенные в концепции, актуальны, так как многие школы игнорируют эмоциональные потребности учеников, фокусируясь на академических результатах. Это усугубляет психологические проблемы.

А также неэффективное взаимодействие педагогов и учащихся. Противопоставляется традиционная авторитарная педагогика и гуманистический подход поддержки. Многие учителя сохраняют установку на дисциплину и контроль, что противоречит идее «совместного проектирования решений» (этап «договора» в алгоритме Газмана). Тактика «буфера» (принятие педагогом части давления на себя) и переход от поддержки к «сопровождению» (минимальное вмешательство) требуют перестройки педагогического мышления, что происходит медленно из-за консервативности системы образования.

Опираясь на выявленные проблемы психолого-педагогической поддержки в современной школе, мы разработали комплексную программу, направленную на создание благоприятной среды активного вовлечения в деятельность старшеклассников. В основе нашей инициативы лежит стремление предоставить подросткам возможности для самостоятельного планирования, организации и

контроля над своей деятельностью, что в конечном итоге приведет к повышению уровня самоорганизации.

Вдохновляясь прогрессивными идеями О.С. Газмана, мы интегрировали в программу принципы самостоятельности, ответственности и осознанного выбора. Мы адаптировали его тактики и алгоритмы, чтобы они соответствовали современным реалиям и потребностям подростковой аудитории. Особое внимание уделено развитию у подростков способности к самоанализу, целеполаганию, планированию времени и эффективному взаимодействию с окружающими.

Программа включает в себя 12 занятий по повышению уровня самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности с помощью психолого-педагогической поддержки и реализации этапов психолого-педагогической поддержки согласно идеи О.С. Газмана.

По результатам проведённой диагностики уровня самоорганизации старшеклассников на констатирующем этапе исследования, было выявлено, что многие старшеклассники имеют низкий уровень самоорганизации. Это отражается на их успеваемости, коммуникативных способностях. Подростки становятся стеснительными, агрессивными. Многие переживают, потому что не могут спланировать свой день, считают, что им «не повезло». На основании первичной диагностики, представим истории некоторых учеников, чей уровень самоорганизации является низким.

Один из подростков имел мечту научиться играть на гитаре. Родители купили ему инструмент и даже записали на курсы, однако, он бросил, ссылаясь на нехватку времени, трудности при совмещении дополнительных занятий с учебным процессом.

Второй подросток проявил желание подтянуть свою учёбу. Юноша отмечал, что ему тяжело собраться с мыслями, он ленится, откладывает дела на завтра. Также подросток отметил, что ему тяжело даётся распределение своих обязанностей.

Третий подросток при беседе сказал, что осуществлении каких-либо дел, он часто откладывает дела на следующий день либо не может довести дело до конца. Это создаёт ему проблемы как дома, так и в школе.

Четвёртый старшеклассник отметил, что его постоянно что-то отвлекает, ему тяжело сфокусироваться на конкретном деле, поэтому он также часто откладывает дела «на завтра». Также подросток отметил желание уметь планировать свой день, но на сегодняшний день ему это не удаётся.

Истории остальных подростков также похожи, все они отмечали у себя отвлечения, склонность откладывать дела и не доводить дело до конца, желание уметь планировать свои дела и действовать согласно намеченному плану.

В этой связи в рамках формирующего этапа исследования целью было разработка и апробация программы по повышению уровня самоорганизации старших подростков посредством применения психолого-педагогической поддержки. Подробно программа представлена в приложении 3. На основании приложения представим содержание программы в таблице 4.

Таблица 4 – Программа повышения уровня самоорганизации старшеклассников

№	Название занятия	Навыки и умения
1	Диагностика и осознание уровня самоорганизации	Умение представить себя, побороть стеснение, научиться выстраивать свой монолог,
2	Развитие планомерности (осознание)	Умение определять факторы, которые мешают продуктивному осуществлению дел, умение планировать свою деятельность
3	Планирование и приоритеты	Умение планировать свою деятельность и расставлять приоритеты
4	Развитие целеустремленности (постановка целей)	Развивать способность постановки целей
5	Целеустремленность и мотивация	Развивать способность постановки целей, а также планирования способов их достижения
6	Развитие настойчивости (преодоление препятствий)	Определение барьеров, препятствующих продуктивной работе и разработка способов их преодоления, развитие умение работать в группе
7	Настойчивость и работа с прокрастинацией	Развитие настойчивости при достижении целей

Продолжение таблицы 4

8	Развитие навыка фиксации (структурирование информации)	Формирование навыка фиксации на конкретном деле не зависимо от внешних условий
9	Фиксация и организация рабочего пространства Вводное упражнение: «Идеальное место для учебы»	Формирование навыка фиксации на конкретном деле не зависимо от внешних условий, умение определять необходимые условия
10	Интеграция навыков самоорганизации (планомерность + целеустремленность)	Умение планировать свои действие и сроки выполнения дел
11	Интеграция навыков (настойчивость + фиксация)	Развитие желания на повышение уровня самоорганизации, применение навыков самоорганизации на практике
12	Обобщение и планирование дальнейшего развития	Применение навыков самоорганизации на практике

На основании представленной программы охарактеризуем то, как проходило каждое занятие.

Первое занятие курса, посвященное диагностике текущего отношения ко времени и формированию осознанности в его использовании, прошло успешно. Оно задало тон всему дальнейшему обучению, выполнив функцию первичного самоопределения и создания мотивации к личностному росту, как и предполагалось в рамках педагогики Газмана.

Упражнение по выявлению субъективного восприятия времени сработало отлично. Запись ассоциаций на доске в виде «облака слов» визуализировала разнообразие отношений ко времени, что стало отправной точкой для интересной дискуссии. Обсуждение позитивных и негативных ассоциаций позволило выявить преобладающие настроения и осознать факторы, влияющие на восприятие времени. Реализация принципов индивидуального подхода и учета эмоционального состояния учащихся, как и задумывалось, способствовала созданию атмосферы доверия и открытости. Дети активно участвовали в упражнении, хоть и некоторым было непросто сразу вербализировать свои

ассоциации. Моя роль как модератора оказалась важной - направляя дискуссию и помогая сформулировать ключевые выводы, я смогла вовлечь всех в процесс.

Диагностика хронотипа и анализ использования времени оказались ключевыми для осознания индивидуальных особенностей и проблем в управлении временем. Тест «Мой хронотип и использование времени» помог определить индивидуальные особенности биоритмов и оптимальное время для работы. Заполнение таблицы учета деятельности за последние 3 дня позволило увидеть реальную картину использования времени и выявить «потери времени». Обсуждение в парах стимулировало самоанализ и обмен опытом. Принцип активности и создание условий для самопознания были реализованы успешно. Работа в парах способствовала развитию коммуникативных навыков и формированию чувства взаимной поддержки. Как и предполагалось, ребята с интересом выполняли тесты и заполняли таблицы, но некоторым было сложно объективно оценить свою деятельность. В следующий раз уделю больше внимания разъяснению критериев оценки.

Второе занятие было нацелено на развитие у старшеклассников плановости (осознание). Занятие также делилось на три этапа. В ходе выполнения вводного задания ученикам следовало определить что «съедает» их время, почему они не успевают делать свои дела и достигать целей. Школьники чаще всего отмечали, что «пожирателем» их времени становятся: разговоры по телефоны, длительное пребывание в социальных сетях, долгий просмотр фильмов, сериалов. Один из подростков ответил, что у него много времени отнимает путь от дома до школы и обратно. После того как школьники составили список всех «пожирателей» времени они перешли к основному упражнению.

В ходе выполнения основного упражнения согласно Газману была реализована тактика помощи. Школьникам было необходимо проанализировать свой день и распределить своё время в круговой матрице времени. Сначала задание давалось тяжело многим учащимся, школьники с низким уровнем самоорганизации не проявляли к нему интереса. Тогда нами было принято решение замотивировать их, сказав, что распределение времени может помочь им

достичь желаемого результата. Ученик, который хотел научиться играть на гитаре задумался и решил попробовать сделать диаграмму. Также в ходе упражнения была реализована тактика рефлексии, когда ученики выявляли провалы во времени. Многие отмечали, что ранее представленные «пожиратели» времени мешают повысить уровень самоорганизации в учебной деятельности.

В завершении занятия школьники определили один конкретный шаг по улучшению планирования своего времени, который они сделают до следующего занятия. К таким шагам они относили: составлять ежедневно план на следующий день, соблюдать график-план (это в основном писали те, кто уже составляет планы на день), вставать раньше обычного времени, меньше разговаривать по телефону или проводить времени в социальных сетях.

Третье занятие включало в себя не только умение планировать задачи, но и работать в команде. Так, подростки делились на две команды самостоятельно. Это также было частью умения организовать свою работу. При делении проблем не возникло, подростки быстро поделились на группы. Затем подростки начали составлять распорядок дня из тех слов и предложений, которые были предложены. При выполнении задания, те кто имел низкий начальный уровень самоорганизации меньше участвовали в работе. Трое подростков посчитали сначала занятие не интересным и вообще не хотели в нём участвовать. Во время участия они занимали позицию наблюдателей. В этой связи, после проведения задания первый раз, мы поменяли команды, где была команда школьников с низким и средним уровнем и средним и высоким уровнем самоорганизации. После того, как мы поменяли команды, ранее представленные трое подростков с низким уровнем также начали проявлять инициативу, поскольку теперь лидирующие позиции перестали занимать те, у кого уровень самоорганизации выше. В завершении занятия старшеклассники рассказали, что трудности возникали тем на кое место поставить приём пищи работу, многие отмечали, что отдых в распорядке не нужен, поскольку можно успеть больше дел. По данному поводу также была проведена беседа, в ходе которой представлены доводы о том почему важен отдых. Один из подростков отметил, что в целом не так важно

какой у человека распорядок, главное, чтобы он всё успел. Мы также осветили значимость последовательности распорядка дня, привели доводы о том, что это в том числе важно и для здоровья, подросток сделал выводы

Четвёртое занятие было нацелено на то, чтобы составить план по достижению конкретной задачи в течении 5-ти минут. Задачи раздавались педагогом самостоятельно. Для шестерых подростков, которые имели низкий уровень самоорганизации наиболее сложным для выполнения оказалась задача, где нужно было выделить те факторы, которые их беспокоят. Как правило, старшеклассники часто отмечали неуспеваемость по определённым предметам, отношения со сверстниками или семьёй. Двое из подростков отмечали, что они им тяжело даётся довести начатое дело до конца и они практически никогда этого не делают. Из-за этого у них возникают конфликты с семьёй, которые они бы хотели минимизировать. В ходе занятия подростки менялись задачами. В конце школьники составляли план более уверенно и быстро. Причём даже шесть подростков, которые не смогли составить план вначале, начали справляться с заданием, хотя и имели определённые неточности в виде нерационального составления.

Пятое занятие также было нацелено на планирование, однако, здесь школьникам было предложено составить собственную матрицу времени. Данное задание заинтересовало старшеклассников. Особенно следует отметить тех, подростков, которые в целом на протяжении предыдущих занятий неохотно принимали участие. Им формат занятия показался интересным, двое даже задали вопросы о том, как лучше распределить свои задачи. В приоритет многие подростки отмечали учёбу, причём не сам процесс, а именно оценки, спорт, особенно те школьники, которые профессионально им занимаются, некоторые писали в приоритет отдых. Занятие прошло успешно, было заметно, что старшеклассники стали лучше ориентироваться в составлении своего распорядка и уметь планировать свои действия. Подростки, которые изначально имели низкий уровень самоорганизации также преуспели, поскольку составили матрицу

полностью, хоть и как и отмечалось ранее, имели проблемы с распределением задач, однако, они уже стали минимизироваться.

Шестое занятие было нацелено на советы по организации. То есть после того как школьники начали иметь представления о самоорганизации, составлении плана, мы дали им советы, которые могут пригодиться в дальнейшем. Особое внимание привлёк совет: «Не откладывай на завтра дела, которые ты можешь сделать сегодня». Пятеро подростков с низким уровнем самоорганизации не согласились с ним, отмечая, что бывают моменты, когда нет желания что-либо делать. Мы ответили, что существует необходимость мотивации, например, что будет завтра, если ты сделаешь это сегодня? У тебя может быть больше времени на другие дела. Подростки согласились. В конце занятия все советы были зафиксированы в тетрадь.

Седьмое занятие было нацелено на умение работать в команде и организовать своё время. Здесь согласно теории Газмана была реализована тактика содействия. Подросткам предоставлена возможность выбирать и реализовать себя мы применили Подросткам была предложено выполнить проект. Темы проекта раздавались педагогом. В ходе выполнения проекта у каждого должна быть своя роль, каждый участник должен внести вклад в работу. Когда ученики представляли проект, то каждая команда распределила доклад так, чтобы каждый участник мог сказать и объяснить определённую часть проекта. Все темы были выполнены с правильной последовательностью, трудностей не возникло, что свидетельствует о повышении уровня самоорганизации в ходе реализации программы.

Восьмое занятие было динамичным. Ученики активно делились своими ассоциациями со словом «порядок». Было заметно, как каждый из них по-своему понимает это понятие. Некоторым было сложно сразу сформулировать, почему порядок важен для учебы, но направляющая дискуссия помогла им осознать взаимосвязь между структурированной информацией и эффективностью обучения. Благодаря этому, мне удалось создать ситуацию успеха, как и предполагал Газман.

Основная часть занятия, посвященная созданию интеллект-карт, вызвала живой интерес. Подростки с энтузиазмом взялись за дело, выбирая темы и ключевые понятия. Конечно, у некоторых возникали трудности с визуальным представлением информации и выделением главных мыслей, но моя роль консультанта помогла им преодолеть эти препятствия. Обмен опытом был особенно полезен – ребята увидели разнообразие подходов и оценили эффективность различных структур. Чувствовалось, что упражнение позволило им проявить инициативу и индивидуальность, а также соответствовало принципу свободы выбора и ответственности, что очень важно.

Занятие прошло успешно, достигнув поставленных целей. Структура занятия была продумана таким образом, чтобы вовлечь детей в активный процесс обучения. Разнообразные упражнения помогли активизировать различные типы мышления и закрепить новые знания. Принципы педагогики Газмана помогли создать атмосферу поддержки и свободы выбора.

Несмотря на общий интерес к теме, некоторые ученики испытывали затруднения в применении новых методов структурирования информации. Однако, в целом, наблюдался прогресс в развитии навыков фиксации и структурирования информации.

Девятое занятие посвященное организации рабочего пространства, прошло в русле создания условий для саморазвития и поддержки индивидуальности. Ребята активно участвовали в процессе, определяя критерии идеального рабочего места и составляя планы его реорганизации. Вдохновляясь педагогикой Газмана, мы стремились к тому, чтобы каждый ребенок мог самостоятельно выстроить комфортную и продуктивную среду для обучения.

Упражнение началось с бурного обсуждения «идеального места для учебы». Подростки живо описывали свои представления, а презентации получились очень разнообразными. Было заметно, как у каждого свое видение комфорта и продуктивности. Некоторым было сложно обосновать свои критерии, но направляющие вопросы помогли им осознать взаимосвязь между организацией

пространства и успешностью обучения. Была создана атмосфера доверия и взаимоуважения, что позволило ребятам открыто делиться своими мыслями.

Основная часть занятия была посвящена созданию планов реорганизации рабочего места. Предоставление свободы выбора формата плана (схема, описание, рисунок) позволило ученикам проявить свою индивидуальность и использовать наиболее удобный для них способ представления информации. Мы познакомились с системами хранения учебных материалов и информации (LRS). Ребята проявили интерес к современным технологиям в организации учебного процесса.

Несмотря на общий энтузиазм, некоторые дети испытывали трудности в разработке реалистичного плана реорганизации. В целом, занятие способствовало формированию навыков самоорганизации и ответственности.

Десятое занятие стало кульминацией в нашей работе над навыками самоорганизации. Мы сосредоточились на интеграции ранее приобретенных знаний, акцентируя внимание на взаимодействии планомерности и целеустремленности. Занятие было вдохновлено педагогикой Газмана и нацелено на стимулирование самовоспитания и создание условий для самореализации.

Упражнение «Связи» оказалось очень наглядным. Использование веревок для физического отображения связей между планированием, целеустремленностью, настойчивостью и фиксацией вызвало живой интерес. Подростки активно участвовали в создании "паутины" из веревок, демонстрируя взаимосвязь между этими навыками. Некоторым было сложно вербально объяснить взаимосвязи, но упражнение помогло им лучше понять, как эти навыки усиливают друг друга.

Центральным элементом занятия стал индивидуальный проект по развитию учебных навыков. Ребята увлеченно разрабатывали проекты, применяя полученные знания о планировании и целеполагании. Подход к созданию проекта был различным: кто-то сосредоточился на улучшении навыков чтения, кто-то на более эффективной организации времени, кто-то на улучшении почерка.

Презентация проектов в малых группах дала возможность обменяться опытом и получить обратную связь.

Использование техники «колесо баланса» позволило оценить текущий уровень развития каждого из навыков самоорганизации и определить области для дальнейшего развития. Ребята с интересом оценивали свой прогресс и определяли области для улучшения. Упражнение стимулировало к самоанализу и осознанию своих сильных и слабых сторон.

Одиннадцатое занятие было посвящено интеграции и закреплению навыков настойчивости и умения концентрироваться, как ключевых элементов эффективной самоорганизации. В русле педагогики Газмана, занятие было построено вокруг самопознания и создания условий для самореализации. Ребята, используя метафоры и моделируя сложные задачи, учились осознавать свои сильные стороны и создавать личные инструменты для преодоления препятствий.

Специальное упражнение помогло активизировать образное мышление и глубже понять каждый из развиваемых навыков. Подбор личных метафор или символов для планирования, целеустремленности, настойчивости и концентрации помог ученикам прочувствовать эти понятия на более личном уровне. Обсуждение того, как эти метафоры могут стать источником силы в трудных ситуациях, показало их практическую пользу. Это полностью соответствует принципу создания позитивного эмоционального фона и развития творческого потенциала в педагогике Газмана. Ученики могли свободно выражать свои мысли и проявлять индивидуальность. Подростки с увлечением подбирали метафоры, хотя иногда затруднялись с объяснением их значения и применения на практике. Я направляла беседу, помогая увидеть в метафорах источники мотивации и энергии.

Кульминацией занятия стало моделирование ситуации со сложной учебной задачей, где требовалось применить все навыки самоорганизации. Самостоятельно придуманные подростками сценарии позволили им взглянуть на самоорганизацию под разными углами и применить знания в контексте реальных проблем. Анализ процесса и результатов помог определить сильные и слабые

стороны каждого, а также наметить области для дальнейшего роста. В духе педагогики Газмана, это упражнение стало примером создания ситуации выбора и развития ответственности за свои решения. Ученики сами определяли сложность задачи и распределяли роли в команде. На этапе моделирования ситуации ребята были активны и креативны, но иногда испытывали трудности в организации командной работы и распределении обязанностей. Я наблюдала и давала советы, вмешиваясь только при необходимости.

Создание личного «набора инструментов» для самоорганизации (методов, приемов, стратегий) стало логическим завершением занятия. Оформление в виде карточек или мини-буклета позволило зафиксировать полученные знания и создать удобный инструмент для будущего использования. В контексте педагогики Газмана, это упражнение направлено на формирование личной системы ценностей и создание условий для саморазвития. Ученики самостоятельно выбирали наиболее эффективные для себя инструменты. Подростки с энтузиазмом собирали свой «арсенал», обмениваясь опытом и советами. Я помогала систематизировать информацию и оформить материалы.

Двенадцатое, заключительное занятие, было посвящено обобщению полученного опыта и планированию дальнейшего развития навыков самоорганизации. В русле педагогики Газмана, данное занятие являлось кульминацией всего курса, направленной на формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию и создание условий для перехода к самостоятельной жизни. Ученики не только осознавали свой прогресс, но и разрабатывали стратегию для поддержания и развития приобретенных навыков в будущем.

Занятие было направлено на рефлекссию и осознание пройденного пути. Отметка ключевых моментов, инсайтов и достижений на временной линии позволила ученикам увидеть свой прогресс и оценить результаты программы. В рамках педагогики Газмана, это соответствует принципу самоанализа и понимания своей индивидуальности. Ученики делились личным опытом и переживаниями, что способствовало формированию чувства общности и

взаимной поддержки. Можно предположить, что подростки с удовольствием вспоминали самые яркие моменты программы, но могли испытывать трудности в формулировании конкретных выводов и уроков. Я направляла дискуссию, помогая выделить ключевые этапы и осознать значимость приобретенных навыков.

Центральным элементом занятия стало создание индивидуальной стратегии поддержания и развития навыков самоорганизации после завершения программы. Определение конкретных шагов и контрольных точек позволило сделать процесс планирования более конкретным и реалистичным. Работа в парах для взаимной поддержки и контроля способствовала формированию чувства ответственности и укреплению межличностных связей. В рамках педагогики Газмана, это упражнение является примером создания ситуации сотрудничества и формирования ответственности за свое будущее. Ученики самостоятельно определяли цели и задачи на будущее, а также разрабатывали план их достижения. Можно предположить, что на этапе создания стратегии подростки проявили заинтересованность и инициативу, но могли испытывать трудности в определении реалистичных целей и разработке конкретных шагов. Я выступала в роли консультанта, оказывая помощь в формулировании целей, планировании и оценке рисков.

Упражнение в программе было направлено на подведение итогов и выражение благодарности. Возвращение к «борду ожиданий» с первого занятия и анализ того, что получилось, а что нет, позволило оценить степень достижения поставленных целей. Участники по кругу делились одним важным навыком, который они приобрели, и благодарили другого участника за поддержку и помощь, что способствовало укреплению межличностных связей и формированию чувства благодарности. Вручение сертификатов об окончании программы стало символическим завершением курса и подчеркнуло значимость достигнутых результатов. В рамках педагогики Газмана, это упражнение является важным элементом создания атмосферы признания и поддержки позитивной

самооценки. Наблюдая за поведением подростков, можно предположить, что они были искренне благодарны.

Дополним, что в результате реализации программы были замечены изменения в поведении подростков. Они стали больше внимания уделять именно планированию, делать это более рационально. Также подростки стали меньше стесняться, активно общались между собой. Однако для подтверждения эффекта от программы следует провести повторную контрольную диагностику уровня самоорганизации старшеклассников.

Поскольку процесс формирования самоорганизации посредством психолого-педагогической поддержки является достаточно сложным и длительным, дадим некоторые рекомендации по повышению уровня самоорганизации с помощью психолого-педагогической поддержки (приложение 5).

2.3 Анализ результатов исследования

Целью контрольного этапа исследования было проведение повторной контрольной диагностики для выявления уровня самоорганизации после проведения программы на его повышение. Оценим уровень по методике Е.Ю. Мандриковой. Представим её результаты в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты опросника по методике Е.Ю. Мандриковой

Шкала	Низкий уровень	Высокий уровень
	Количество ответов	
Планомерность	6	14
Целеустремленность	5	15
Настойчивость	5	15
Фиксация	7	13

На основании представленных данных в таблице 5, можно сделать вывод о том, что старшеклассники значительно улучшили свои показатели. Так, по шкале планомерность высокий уровень вырос до 70% (14 человек). Ранее на констатирующем этапе, показатель был значительно ниже – 40% (8 человек).

Низкий уровень по шкале плановместность был зафиксирован у 30% участников (6 человек). Ранее показатель был равен 60% (12 человек). Важно отметить, что старшекласники, у которых был зафиксирован низкий уровень, всё же улучшили уровень самоорганизации, они стали успешнее планировать день, находить в нём время на свои дела. Безусловно, школьники ещё не всегда правильно расставляют приоритеты, но при регулярных занятиях они смогут этому научиться.

По шкале целеустремлённость высокий уровень зафиксирован у 75% (15 человек). Школьники, которые ранее имели низкий уровень стали проявлять желание достигать своих целей, планировать свои действия. Ранее показатель был 45% (9 человек). Низкий уровень показателя 25% старшекласников (5 человек). Ранее показатель был 55% (11 человек).

По шкале настойчивость также высокий уровень зафиксирован у 75% (15 человек). Подростки стали доводить дело до конца и перестали бояться трудностей. Ранее показатель составлял 45% (9 человек). Низкий уровень на контрольном этапе показало 25% старшекласников (5 человек). Ранее показатель был 55% (11 человек). Несмотря на это школьники также усовершенствовали свои навыки, более спокойно относятся к трудностям, меньше их боятся.

По шкале фиксация высокий уровень проявили 65% (13 человек). Ранее показатель был 35% (7 человек). Старшекласники стали стремиться выполнять свои начинания до конца, могут концентрироваться на определённом деле. Низкий уровень зафиксирован у 35% (7 человек). Несмотря на улучшение показателей, школьники ещё относятся к низкому уровню, поскольку концентрация внимания местами рассеянная. Ранее показатель составлял 65% (13 человек).

В среднем высокий уровень самоорганизации по всем шкалам имеют 14 старшекласников, на констатирующем этапе показатель равнялся 7 человек. Низкий уровень по всем шкалам в среднем у 6 подростков. Ранее показатель был равен 12 старшекласникам. Для наибольшей наглядности проиллюстрируем результаты опросника по методике Е.Ю. Мандриковой на рисунке 3.

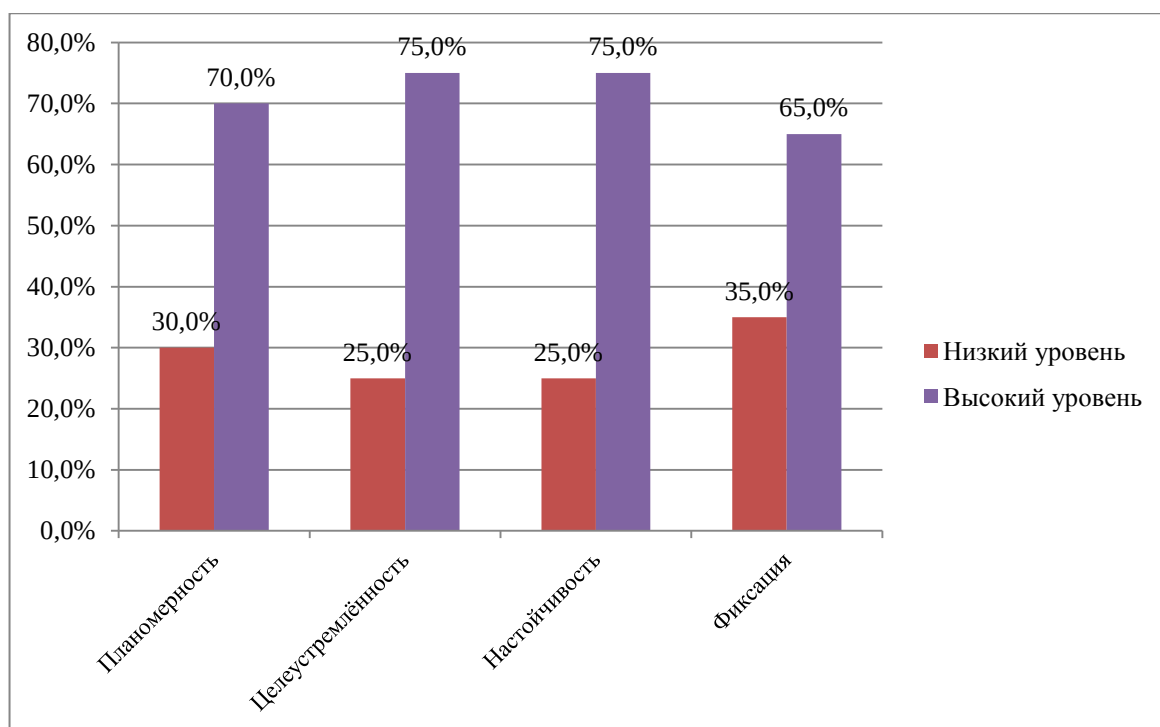


Рисунок 3 – Результаты контрольной диагностики опросника по методике Е.Ю. Мандриковой в процентном соотношении

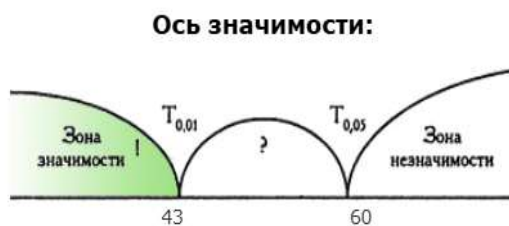
Проиллюстрируем показатели на констатирующем и контрольном этапе в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели контрольного и констатирующего этапа по методике Е.Ю. Мандриковой в процентном соотношении

Шкала	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень
Планомерность	60%	40%	30%	70%
Целеустремленность	55%	45%	25%	75%
Настойчивость	55%	45%	25%	75%
Фиксация	65%	35%	35%	65%

Далее для сопоставления показателей и их сравнения на констатирующем и контрольном этапе используем критерий Вилкоксона на основании общего суммарного балла по шкале самоорганизация (приложение 4). На основании данного приложения можно отметить, что общий суммарный балл увеличивается,

что отражает повышение уровня самоорганизации. Проиллюстрируем результат на рисунке 4.



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Рисунок 4 – Расчёт критерия Вилкоксона на основании общего суммарного балла по шкале самоорганизация по методике Е. Ю. Мандриковой

Следовательно, на основании всех представленных расчетов, можно сделать вывод о том, что показатели по всем шкалам по методике Е. Ю. Мандриковой увеличились. Рассчитав шкалу «самоорганизация» по критерию Вилкоксона на основании общего суммарного балла участников, можно сделать вывод о том, что ось находится в зоне значимости, а, следовательно, поскольку все условия гипотезы были соблюдены, можно сделать вывод о том, что она подтверждается.

Выводы по второй главе

На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика начального уровня самоорганизации по двум методикам. Так, результаты диагностики показали, что большая часть старшеклассников имеет низкий уровень самоорганизации в учебной деятельности, что наглядно было показано по шкалам методики Е.Ю. Мандриковой и по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана.

На формирующем этапе исследования была разработана, а затем апробирована программа повышения уровня самоорганизации старшеклассников. В ходе проведения программы на первых занятия подростки вели себя скованно, проявлялась неорганизованность. Впоследствии школьники стали проявлять

желание планировать свои действия, стали более сконцентрированы на определённом деле.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика по методике Е.Ю. Мандриковой, которая показала, что после проведения программы уровень самоорганизации по всем шкалам увеличился. Используя критерий Вилкоксона, была рассчитана шкала, непосредственно, самоорганизации, где ось оказалась в зоне значимости, следовательно, гипотеза подтверждается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате написания выпускной квалификационной работы цель и задачи были достигнуты и можно сделать заключительные выводы.

Самоорганизация в учебной деятельности является одним из важнейших условий достижения образовательных целей и задач. Она направлена на упорядочение и организацию собственной жизни. Иными словами, это процесс совершенствования личности как динамической системы самим субъектом. Самоорганизацию необходимо развивать с раннего возраста, поскольку во взрослой жизни она является незаменимым направлением развития личности. Следует отметить, что в подростковом возрасте формирование и стабилизация самоорганизации достаточно сложный процесс, который обусловлен, прежде всего, возрастными особенностями старшеклассников.

В результате проведения исследования на констатирующем этапе было выявлено, что большинство старшеклассников имеют низкий уровень самоорганизации, что выражается в отсутствии заинтересованности в достижении целей, неумении планировать свои действия и другим сопутствующим аспектам. Данный факт может быть связан с различными аспектами, например, с особенностями темперамента, внешней обстановкой в семье, в школе. Следовательно, для повышения и поддержания самоорганизации требует индивидуальная и групповая работа с учениками.

На формирующем этапе исследования нами была разработана программа по повышению уровня самоорганизации старших подростков посредством применения психолого-педагогической поддержки. Программа также была апробирована. В ходе её реализации школьники постепенно начали проявлять интерес к планированию своих действий, стали более внимательны, концентрировались на определённом деле.

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика, в результате которой было выявлено, что уровень самоорганизации старшеклассников повысился, что подтвердили данные математической

статистики. Так, большая часть старшеклассников проявили высокий уровень самоорганизации, а те подростки, у которых уровень самоорганизации остался низким, в целом также улучшили свои показатели, однако, им предстоит ещё работа по закреплению всех навыков.

Таким образом, на основании проведённого исследования можно сделать вывод о том, что представленная программа по повышению уровня самоорганизации подростков является эффективной и может быть использована в образовательных учреждениях. Следовательно, все условия гипотезы были выполнены в ходе программы, гипотеза исследования принимается.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина К.В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования: учебное пособие / К.В. Адушкина, О.В. Лозгачёва. – Москва: Юрайт. – 2020. – 163 с.
2. Алексеев П. Р. Психология самоорганизации личности / П. Р. Алексеев // Наука и жизнь. – 2021. – С. 35–49.
3. Алибулатова А.М. Психологические особенности учащихся старших классов / А.М. Алибулатова // Цифровая наука. – 2021. – №2. – С. 45-48.
4. Арабов К.Т. Теоретические аспекты проблем формирования самоорганизации старшеклассников / К.Т. Арабов // Психология. – 2023. – №5. – С. 156-163.
5. Базуева О.Г. Психолого-педагогическое сопровождение подростков / О.Г. Базуева // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2023. – №2. – С. 135-139.
6. Беляев М. Д. Современные методики исследования самоорганизации / М. Д. Беляев // Психология образования. – 2022. – С. 17–32.
7. Береснева М.А. Самоорганизация жизни человека / М.А.Береснева // Психологические науки. – 2022. – №6. – С. 5-13.
8. Власова И. П. Влияние семейной среды на самоорганизацию подростков / И. П. Власова // Питер. – 2020. – С. 27–41.
9. Гапонова Н.А. Психолого-педагогическая поддержка как одно из условий формирования коммуникативной успешности старшеклассников / Н.А. Гапонова // Педагогические науки. – 2021. – №7. – С. 100-104.
10. Губина Т. А. Самоорганизация старшеклассников: теория и практика / Т. А. Губина // Психология образования. – 2020. – С. 15–30.
11. Данилова Т. В. Психологическая поддержка старшеклассников / Т. В. Данилова // Издательство Академии Наук. – 2021. – С. 33–47.

12. Засмолина Н.П. Культура самоорганизации подростка: становление в воспитании / Н.П. Засмолина, Т.А. Ромм // Вопросы воспитания и обучения. – 2023. – №2. – С. 26-34.
13. Иванушкина Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учебное пособие / Н.В. Иванушкина. – Самара: самарский университет. – 2021. – 80 с.
14. Коджаспирова Г. М. Педагогика : учебник для вузов / Г. М. Коджаспирова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 711 с.
15. Макаров С. П. Управление временем: современные подходы / С. П. Макаров // Наука и образование. – 2022. – С. 30–45.
16. Матвеева О. Ю. Программы по развитию самоорганизации в школах / О. Ю. Матвеева // Наука и техника. – 2020. – С. 31–45.
17. Орлова Д.В. Сущность понятия самоорганизация в психолого-педагогических исследованиях / Д.В. Орлова // Педагогические науки. – 2021. – №8. – С. 57-59.
18. Панова Е.О. Методика организации самостоятельной работы старших школьников с учётом их интересов и потребностей / Е.О. Панова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №9. – С. 1-6.
19. Романов Д. Н. Технологии самоорганизации в образовательном процессе / Д. Н. Романов // Издательство МГУ. – 2020. – С. 42–56.
20. Рыжкова О.Ю. Основы формирования навыков самоорганизации обучающихся / О.Ю. Рыжкова // Вестник науки. – 2021. – №6. – С. 45-49.
21. Рябова И. К. Школьная среда и ее влияние на самоорганизацию учащихся / И. К. Рябова // Просвещение. – 2022. – С. 32–48.
22. Салихова Н.Р. Самоорганизация на разных уровнях жизнедеятельности человека как субъекта жизни / Н.Р. Салихова // Учёные записки Казанского университета. – 2020. – №4. – С. 99-111.
23. Сапожникова Т.Н. Сущность и принципы педагогического сопровождения жизненного самоопределения старшеклассников как компонента

воспитательного процесса / Т.Н. Сапожникова // Современные проблемы воспитания: методология, теория, практика. – 2020. – №5. – С. 42-46.

24. Сидорова Л. М. Комплексные программы по улучшению самоорганизации / Л. М. Сидорова // Издательство МГУ. – 2021. – С. 50–65.

25. Соколова В. П. Роль обратной связи в развитии самоорганизации / В. П. Соколова // Психология образования. – 2021. – С. 23–37.

26. Тарасов Е. Г. Когнитивные стратегии и учебная деятельность / Е. Г. Тарасов // Педагогика–Пресс. – 2023. – С. 40–55.

27. Уварова О. В. Психолого–педагогические основы самоорганизации / О. В. Уварова // Наука и техника. – 2022. – С. 12–26.

28. Худайназаров Т.Х. Психологические особенности подростков 16-17 лет / Т.Х. Худайназаров // Психология. – 2022. – №5. – С. 91-93.

29. Черпалюк Е.Д. Модель организации педагогической поддержки процесса формирования учебной самоорганизации старшеклассников / Е.Д. Черпалюк // Педагогика. – 2021. – №2. – С. 70-72.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е. Ю. Мандриковой

Цель: выявление склонности к планированию деятельности, использованию внешних средств при планировании.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения:

1 - полное несогласие;

7 - полное согласие с данным утверждением;

4 - середина шкалы.

Остальные цифры - промежуточные значения.

№ п/п	Утверждения	Оценочная шкала
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.	1 2 3 4 5 6 7

18	У меня есть к чему стремиться	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни	1 2 3 4 5 6 7

По каждому фактору суммируются результаты каждого пункта (соответствующие позициям, отмеченным тестируемым), входящего в данный фактор.

Результаты по «обратным» пунктам, отмеченным знаком «-», переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 1 балл заменяется на 7 баллов, 2 балла – на 6 баллов и т.п.

Ключ: для каждой шкалы подсчитывается сумма баллов по прямым и обратным (-) пунктам.

Шкала	Пункт
Планомерность	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	9, 12

Данный опросник предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Он содержит 25 вопросов, с помощью которых оцениваются 6 шкал:

1. Шкала «Планомерность»:

- При высоких показателях у человека сформирована потребность в постоянном осознанном планировании деятельности, планы в этом случае иерархичны, детализированы, действенны и устойчивы, а цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

- У испытуемых с низким показателем навыки планирования развиты слабо, планы подвержены частой смене. Поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно и малореалистично. Такие люди предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

2. Шкала «Целеустремленность»:

- Высокие баллы характеризуют целеустремленного и целенаправленного человека, который знает, чего он хочет и к чему стремится, и идет по направлению к этим целям. Такой

человек неуклонно стремится к достижению поставленной задачи, несмотря ни на какие трудности, подчиняя решению этих задач все свои чувства, мысли и действия.

- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, который не видит перед собой целей и считает, что ему не к чему стремиться.

3. Шкала «Настойчивость»:

- Высокие баллы характеризуют волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать поведенческую активность и завершить начатое дело, несмотря на возникающие трудности, в том числе неожиданные.

- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не способного применить волевые усилия для доведения начатого дела до конца, отвлекающегося на посторонние дела. Такие люди не способны преодолевать препятствия и при столкновении с трудностями, особенно неожиданными, теряются, а могут и вообще отказаться от цели.

В опроснике эта шкала представлена обратными высказываниями для уменьшения эффекта социальной желательности.

4. Шкала «Фиксация»:

- Высокие баллы характеризуют исполнительного человека, негибкого в планировании, стремящегося всеми возможными способами завершить начатое дело, трудно перестраивающегося на новую структуру и новые отношения. Такие люди не способны видеть альтернативы.

- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека не столь обязательного и заикленного на завершении начатого, которому в определенных ситуациях, при обнаружении более выгодных перспектив, легче перестроиться на новую структуру деятельности.

5. Шкала «Самоорганизация»:

- Высокие баллы характеризуют человека, склонного при самоорганизации и планировании прибегать к вспомогательным средствам (ежедневникам, планнингам, бюджетированию времени) и успешно их использующего.

- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не прибегающего при самоорганизации к помощи внешних средств или не добивающегося при их использовании успешности в деятельности.

6. Шкала «Ориентация на настоящее»:

- Высокие баллы описывают человека, сконцентрированного на происходящем с ним в настоящий момент. Такие люди не склонны возвращаться к прошлому и откладывать на будущее дела, которые можно выполнить в настоящем.

- Низкие баллы по этой шкале описывают человека, не имеющего четко выраженной концентрации на настоящем, принимающего во внимание и другие аспекты человеческого бытия во времени.

Высокий общий суммарный балл по ОСД (индекс самоорганизации) характеризует человека следующим образом: ему свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости и «зацикленности» на структурированности и организованности.

Низкий общий суммарный балл по ОСД характеризует человека следующим образом: его будущее для него самого достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. Но это, в свою очередь, позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность.

Приложение 2

Тест «Волевой самоконтроль» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана

№	Вопрос	Да	Нет
1	Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить		

	это дело.		
2	Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.		
3	При необходимости мне не трудно сдержать вспышку гнева.		
4	Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.		
5	Меня трудно отвлечь от начатой работы.		
6	Меня сильно выбивает из колея физическая боль.		
7	Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.		
8	Я всегда «гну» свою линию.		
9	Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».		
10	Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.		
11	Считаю себя терпеливым человеком.		
12	Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.		
13	Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.		
14	Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.		
15	При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.		
16	Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённом сроку.		
17	Считаю себя решительным человеком.		
18	С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.		
19	Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.		
20	Испортить мне настроение не так-то просто.		
21	Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться		
22	Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.		
23	Переспорить меня трудно.		
24	Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.		
25	Меня легко отвлечь от дел.		
26	Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.		
27	Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.		
28	Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.		
29	Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.		
30	Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.		

Ключ

Для расшифровки опросника ВСК (подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом).

Общий индекс ВСК «В»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

Шкала «самообладание»:

Ответы «да» на утверждения №№ 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Программа повышения уровня самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности с помощью психолого-педагогической поддержки

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы

Самоорганизация – это способность человека эффективно управлять своим временем, энергией и ресурсами для достижения целей. В настоящее время, самоорганизация является важнейшим качеством для успеха человека. Следовательно, уровень самоорганизации необходимо начинать повышать с детства. В подростковом возрасте дети в силу возрастных особенностей могут возникнуть проблемы с самоорганизацией. Также этот возраст является переходным во взрослую жизнь, а, следовательно, существует необходимость подготовиться к этому периоду, в том числе и с помощью повышения уровня самоорганизации в учебной деятельности.

Данная программа разработана на основе концепции педагогической поддержки О.С. Газмана, согласно которой поддержка представляет собой процесс совместного определения с учеником его интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий, мешающих самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении.

Принципы поддержки по Газману:

- принцип субъектности – опора на активность и самостоятельность учащегося;
- принцип индивидуализации – учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
- принцип диалогичности – установление доверительных отношений;
- принцип успешности – создание ситуаций успеха;
- принцип вариативности – предоставление выбора.

Этапы психолого-педагогической поддержки по Газману:

- диагностический этап – выявление проблем в самоорганизации;
- поисковый этап – совместный поиск причин и способов решения;
- проектировочный этап – проектирование действий педагога и учащегося;
- деятельностный этап – действия по решению проблемы;
- рефлексивный этап – обсуждение результатов и осмысление опыта.

1.2. Цель программы

Формирование и развитие навыков самоорганизации старшеклассников в учебной деятельности через развитие планомерности, целеустремленности, настойчивости и фиксации.

1.3. Структура программы

- формат проведения: 12 занятий, 1-2 раза в неделю;
- продолжительность занятия: 60-90 минут;
- структура каждого занятия: вводное упражнение, основное упражнение, заключительное упражнение.

1.4. Методы работы

- Практические (дидактические игры, упражнения).
- Словесные (рассказ, объяснение, беседа).

2. Содержание программы

Занятие 1: Диагностика и осознание времени

Вводное упражнение: «Ассоциации со временем» (15 мин)

- Инструкция: "Назовите одно слово, которое у вас ассоциируется со временем".
Записываем все слова на доске, создавая "облако слов".

Обсуждение: кратко обсуждаем записанные ассоциации. Какие из них позитивные, какие негативные? Что преобладает? О чем это говорит?

- Мини-лекция: «Время – наш ценный ресурс» (10 мин)

Обсуждаем:

Что такое эффективное управление временем?

Примеры из жизни: как тайм-менеджмент помогает людям достигать целей (спортсмены, предприниматели, студенты).

- Презентация «3 кита эффективного тайм-менеджмента» (ориентированность на приоритеты, анализ, гибкость).

Основные упражнения (35 мин):

- Тест «Мой хронотип и использование времени»:

- 10 вопросов (например: "Я чувствую себя наиболее продуктивным утром/днем/вечером" - выбор одного из вариантов; "Я склонен откладывать неприятные дела" - шкала от 1 "никогда" до 5 "постоянно").

Инструкция: Заполните таблицу за последние 3 дня:

Время дня	Что делал (а)?	Эффективность (1-5 баллов)
(Например: 9:00-10:00)		

Обсуждение в парах: "Какие виды деятельности преобладали? Насколько эффективно я использовал свое время? Где были самые большие потери времени? Какие выводы я могу сделать?"

Заключительное упражнение: «Мой первый шаг к эффективности» (5 мин)

Вопрос: "Какой один небольшой, но конкретный шаг к более эффективному использованию времени я готов сделать уже завтра?"

Занятие 2: Развитие плановости (осознание)

Вводное упражнение: «Хронофаги» (15 мин)

— мозговой штурм: что «съедает» наше время в течение учебного дня;

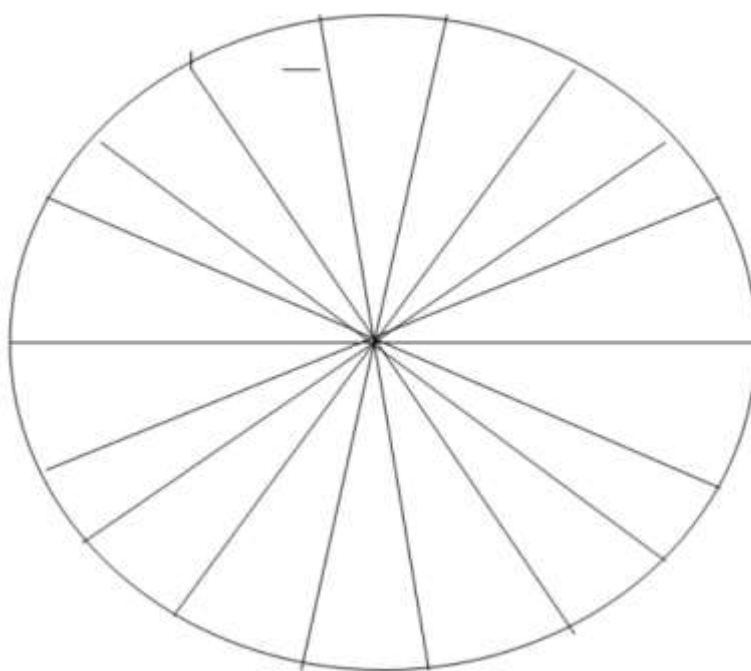
– составление общего списка «пожирателей времени». Список учащиеся составляют сами, вариантов ответов нет. К ним можно отнести: откладывание дел на потом, страх с тем что не справишься и т.д.

Основное упражнение: «Дневник времени» (40 мин)

– анализ своего типичного учебного дня с точки зрения затрат времени. Учащиеся расписывают сколько они тратят времени на свои дела в течении дня;

– создание круговой диаграммы распределения времени. Как бы составляют матрицу времени. Педагог даёт следующее задание: «Каждый сектор круга соответствует одному часу в сутках. Впишите свои ежедневные дела в эту матрицу. А затем раскрасьте красным дела которые для вас приоритетнее всего, жёлтым те которые менее приоритетные, а зелёным, те дела, которые вы можете отложить или не выполнить.

Матрица времени



– Выявление «провалов» во времени и неэффективных периодов.

Заключительное упражнение: «Первый шаг» (15 мин). Учащиеся определяют и записывают один конкретный шаг по улучшению планирования своего времени, который они сделают до следующего занятия.

Занятие 3: Планирование и приоритеты

Вводное упражнение: «Пять важных дел» (10 мин)

- участники записывают 5 самых важных дел на ближайшую неделю;
- обсуждение критериев определения важности.

Основное упражнение: «Матрица Эйзенхауэра» (50 мин)

- знакомство с принципом разделения дел по срочности и важности;
- распределение учебных и личных задач по квадрантам матрицы;
- освоение техники планирования на основе приоритетов.

Пример матрицы.



Заключительное упражнение: «Мой недельный план» (20 мин)

- создание шаблона недельного планера с учетом приоритетных задач;
- задание: вести планер в течение недели и отмечать, что удалось выполнить.

Занятие 4: Развитие целеустремленности (постановка целей)

Вводное упражнение: «Цели и антицели» (15 мин)

- участники записывают на листе 3 цели, которые они хотят достичь в учебе, и 3 антицели (чего они точно не хотят);

– короткое обсуждение: как понимание того, чего мы не хотим, помогает определить то, чего мы хотим. Педагог задаёт вопросы на определение приоритетов и не приоритетов школьников. Особое внимание уделяется тому почему ученик выбирает или не выбирает конкретную цель(антицель).

Основное упражнение: «SMART-цели в учебе» (45 мин)

– знакомство с технологией SMART для постановки целей. Так, технология SMART-целей – метод постановки целей, который помогает сделать их конкретными, измеримыми, достижимыми, актуальными и ограниченными по времени.

Критерии SMART-целей

- **Конкретность (Specific).** Цель должна быть чётко сформулирована, чтобы понять, чего именно нужно достичь.
- **Измеримость (Measurable).** Необходимо установить критерии для отслеживания прогресса.
- **Достижимость (Achievable).** Цель должна быть реалистичной, соответствовать ресурсам и возможностям.
- **Актуальность (Relevant).** Цель должна быть значимой, иметь отношение к обучению и развитию.
- **Ограниченность по времени (Time-Bound).** У цели должны быть чёткие временные рамки, чтобы планировать действия и отмечать прогресс.

Также ученикам можно привести примеры SMART-целей в учебе:

- **Подготовка к экзамену по математике:** «Повысить оценку с 3 до 4 за следующую четверть, решая по 20 задач каждый день».
- **Улучшение навыков написания эссе:** «Писать одно эссе каждую неделю и получать обратную связь от преподавателя, выделять по 2 часа в неделю на написание».
- **Изучение нового языка программирования:** «Изучить основы Python, пройти онлайн-курс и выполнить все задания, завершить курс за 3 месяца».

После объяснения ученики трансформируют учебные цели в SMART-формат. Далее осуществляется работа в парах: взаимная проверка SMART-целей.

Заключительное упражнение: «Лестница к цели» (20 мин):

— визуализация пути достижения одной из поставленных учебных целей в виде лестницы с конкретными шагами. Шаги каждый разрабатывает индивидуально.

Занятие 5: Целеустремленность и мотивация

Вводное упражнение: «Мои опоры» (15 мин)

— участники перечисляют факторы, которые поддерживают их мотивацию в учебе.

— создание общего списка «опор мотивации».

Основное упражнение: «Карта внутренних и внешних мотивов» (40 мин)

— различение внутренней и внешней мотивации.

— создание персональной карты мотивов в учебной деятельности, может выполняться в произвольной форме, например, таблицы или рисунка;

— поиск способов трансформации внешних мотивов во внутренние. К примерам способов можно отнести: поддержка в освоении навыков. Предоставление возможностей и поддержка в освоении навыков мотивируют оставаться в деятельности, пока человек оттачивает своё мастерство, помощь в видении цели. Помощь в видении цели в работе может разжигать внутренний огонь, побуждающий выполнять работу, предоставление дополнительных обязанностей. Это может дать чувство роста, цели и возможность принять на себя ответственность.

Заключительное упражнение: «Письмо себе»(15 мин)

— учащиеся пишут письмо самому себе, которое можно будет открыть в момент снижения мотивации;

— письма запечатываются в конверты и хранятся у учащихся.

Занятие 6: Развитие настойчивости (преодоление препятствий)

Вводное упражнение: «Мои барьеры» (15 мин)

– мозговой штурм: какие препятствия возникают при выполнении учебных задач. К примерам препятствий можно отнести: страх перед критикой. Если участники чувствуют, что их идеи будут подвергаться осуждению, они могут замкнуться, пассивность участников. Некоторые ученики не проявляют инициативы, стесняются или боятся ошибиться, что сковывает их творческий потенциал, излишняя доминантность отдельных участников. Иногда в процессе обсуждения один или несколько учеников начинают доминировать над другими, не оставляя им пространства для самовыражения.

Основное упражнение: «Стратегия преодоления»(45 мин)

- работа в малых группах: разработка стратегий преодоления типичных учебных барьеров.
- создание индивидуального плана преодоления личных барьеров.

Заключительное упражнение: «Лимон» (15 мин)

- метафорическое упражнение на преодоление трудностей: участники представляют, что держат в руке лимон и должны выжать из него весь сок;
- обсуждение: как метафора «выжимания лимона» связана с настойчивостью в учебе. Обсуждение может включать в себя вопросы:
 - Что по вашему мнению настойчивость?
 - Как вы её проявляете?
 - «Выжимаете» ли вы из себя сок для достижения конкретных целей?
 - Почему настойчивость важна?

Занятие 7: Настойчивость и работа с прокрастинацией

Вводное упражнение: «Прокрастинатор» (15 мин). Ролевая игра: один участник изображает «внутреннего прокрастинатора», который приводит аргументы, почему нужно отложить дело, другой должен аргументированно возразить.

Основное упражнение: «Техника Помодоро» (40 мин).

Знакомство с техникой Помодоро (работа 25 минут, отдых 5 минут). Техника Pomodoro (или «метод помидора») – метод управления временем, который помогает повысить продуктивность и улучшить концентрацию.

Классический принцип техники Pomodoro:

- Выбрать задачу, которую нужно выполнить
- Установить таймер на 25 минут (это и есть «один помидор»)
- Работать в течение этого времени, не отвлекаясь
- Когда таймер сработает, сделать короткий перерыв (5 минут).

Затем учащиеся реализуют практическое применение техники на примере учебной задачи.

Обсуждение: как техника помогает преодолеть прокрастинацию и поддерживать концентрацию.

Заключительное упражнение: «Пять минут» (15 мин):

- упражнение «Just 5 minutes» – учащиеся выбирают задачу, которую они обычно откладывают, и обязуются выполнять ее хотя бы по 5 минут ежедневно;
- составление плана «5-минутных» действий на неделю.

Занятие 8: Развитие навыка фиксации (структурирование информации)

Вводное упражнение: «Ассоциации»(10 мин)

- участники называют свои ассоциации со словом «порядок»;
- обсуждение: как порядок в информации помогает в учебе.

Основное упражнение: «Интеллект-карты» (50 мин)

- обучение методу создания интеллект-карт (mind maps);
- создание интеллект-карты по одной из изучаемых тем.
- обмен опытом: как структурирование информации помогает ее запоминанию и использованию.

Заключительное упражнение: «Упаковка информации» (20 мин)

- учащиеся получают разрозненную информацию (предложения), которую нужно структурировать и составить предложения верно.

Таблица 1 – Карточки для самоорганизации

№	Слова в карточке
1	1.

	2. своих дел составлять уметь график нужно. 3. работу хвалить проделанную нужно за себя.
2	1. планировать уметь дела нужно свои. 2. дел отдых среди находить всех время надо на. 3.
3	1. можно онлайн-календарь планирования использовать своего дня для удобства. 2. время отдых выделять на нужно. 3. нужно задачи все записывать свои
4	1. день правильно важно свой организовать очень. 2. записывать задаче нужно к поставленной действия, которые приведут. 3. стоит делами себя перегружать не.
5	1. работы выделять для 5–10 минут в отдыха каждом часе нужно. 2. дел отдыха нужно выполнения и соблюдать баланс. 3. можно онлайн-календарь планирования использовать своего дня для удобства.

– рефлексия: какой способ организации информации наиболее эффективен лично для меня.

Занятие 9: Фиксация и организация рабочего пространства

Вводное упражнение: «Идеальное место для учебы» (15 мин)

- визуализация и описание идеального рабочего места для эффективной учебы. Каждый ученик рассказывает свои критерии к идеальному месту учебы.
- короткие презентации участников. Презентация должна содержать не только описание идеального рабочего места для учёбы, но и почему именно эти критерии были выбраны. Презентация создаётся в устной форме.

Основное упражнение: «Зонирование и организация» (45 мин)

- создание плана реорганизации своего учебного места дома. План может составляться в виде схемы, описания, рисунка;
- знакомство с одной из эффективных систем хранения учебных материалов и информации. **Программные хранилища учебных записей (LRS).** Помогают компаниям и образовательным учреждениям структурировать информацию об учащих, учебных материалах и реализуемых учебных курсах. Такие системы собирают, хранят, обрабатывают и анализируют данные об обучении и достижениях учащихся в цифровых форматах. Некоторые функции хранилищ учебных записей:

- **Сбор данных.** Система собирает информацию о различных видах учебной активности: посещение курсов, выполнение заданий, прохождение тестов и т. д..
- **Хранение данных.** Система обеспечивает надёжное хранение и сохранность данных, включая данные идентификации пользователя, информацию о его активности и данные о прохождении курсов.
- **Обработка данных.** Система обрабатывает данные, чтобы выявлять тенденции, оценивать прогресс учащихся, измерять успехи и т. д..
- **Анализ данных.** Хранилище учебных записей позволяет анализировать данные, чтобы более глубоко понимать учебную деятельность студентов и улучшать методы обучения.

Заключительное упражнение: «Один шаг к порядку» (15 мин)

- выбор одного конкретного действия по организации своего рабочего пространства, которое можно выполнить сегодня.
- планирование реорганизации рабочего места на неделю.

Занятие 10: Интеграция навыков самоорганизации (планомерность + целеустремленность)

Вводное упражнение: «Связи» (10 мин)

- участники при помощи веревок демонстрируют связи между различными аспектами самоорганизации (планирование, целеустремленность, настойчивость, фиксация). Так, участники разными способами должны показать взаимосвязь аспектов самоорганизации, можно связать верёвки, запутать, приклеить и т.д.
- обсуждение: как эти навыки взаимодействуют и усиливают друг друга.

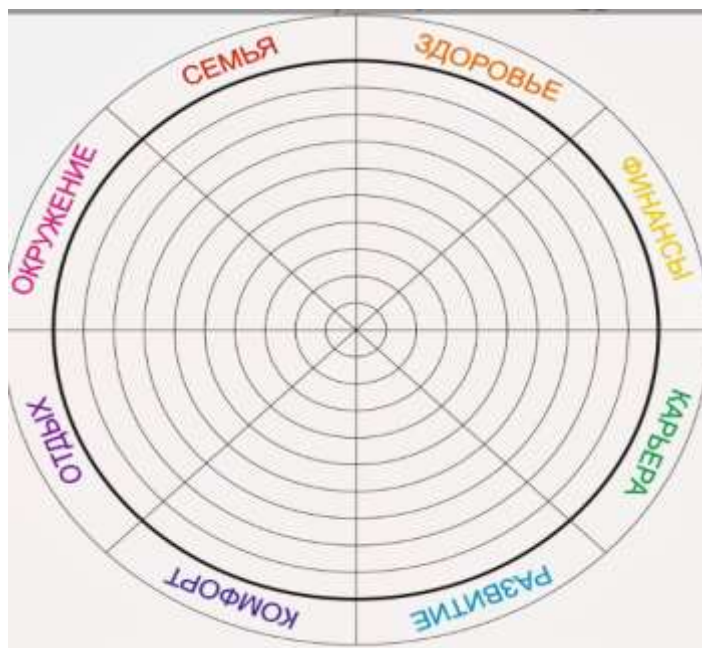
Основное упражнение: «Проект саморазвития» (50 мин)

- создание индивидуального проекта по развитию учебных навыков с применением полученных знаний о планировании и целеполагании.

- проработка этапов проекта с конкретными сроками и критериями успешности.
- презентация проектов в малых группах до 4 человек.

Заключительное упражнение: «Колесо самоорганизации» (20 мин)

- оценка текущего уровня развития каждого из навыков самоорганизации с помощью техники «колесо баланса».



Техника представляет собой круг, разделённый на сегменты, каждый из которых обозначает определённую сферу жизни.

После составления колеса баланса необходимо:

1. **Оценить общую форму колеса** – оно должно быть как можно более круглым, но часто оказывается неравномерным.
2. **Подумать, что вызывает дисбаланс.** Отметить области, где хочется улучшений, и те, где всё устраивает.
3. **Поставить цели** для ключевых сфер, где низкая удовлетворённость сильно влияет на общее состояние.
4. **Разработать план действий** для каждой цели. Разделить его на конкретные шаги и установить сроки для их выполнения.
5. **Регулярно проверять колесо** – каждый месяц пересматривать его и оценивать изменения. Обращать внимание на рост в каждой сфере, корректировать цели и действия по мере необходимости.

Занятие 11: Интеграция навыков (настойчивость + фиксация)

Вводное упражнение: «Метафоры самоорганизации» (15 мин)

- участники подбирают личные метафоры или символы для каждого из развиваемых навыков. Всё подбирается самостоятельно, шаблонов нет.
- обсуждение: как эти метафоры могут стать ресурсом в трудных ситуациях.

Основное упражнение: «Симуляция сложной учебной задачи» (45 мин)

- моделирование ситуации с комплексной учебной задачей, требующей применения всех навыков самоорганизации. Например, ситуация направленная на создание совместного проекта, где не только нужно объединиться в группы, но и у каждого участника есть своя роль, необходимо сфокусировать внимание на конкретной теме. Ситуации подростки придумывают самостоятельно.
- анализ процесса и результатов работы.

Заключительное упражнение: «Мои инструменты» (20 мин)

- создание персонального набора инструментов самоорганизации (методы, приемы, стратегии).
- оформление в виде карточек или мини-буклета для дальнейшего использования.

Занятие 12: Обобщение и планирование дальнейшего развития

Вводное упражнение: «Путь самоорганизации» (15 мин)

- участники на временной линии отмечают ключевые моменты, инсайты и достижения, полученные за время программы.

Основное упражнение: «Стратегия будущего» (45 мин)

- создание индивидуальной стратегии поддержания и развития навыков самоорганизации после завершения программы.
- определение конкретных шагов и контрольных точек.
- работа в парах для взаимной поддержки и контроля.

Заключительное упражнение: «Круг благодарности» (20 мин)

- возвращение к «борду ожиданий» с первого занятия и анализ того, что получилось, а что нет;
- участники по кругу делятся одним важным навыком, который они приобрели, и благодарят другого участника за поддержку и помощь;
- вручение сертификатов об окончании программы.

Приложение 4

Расчёт критерия Вилкоксона на основании общего суммарного балла по шкале самоорганизация по методике Е. Ю. Мандриковой

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{После}} - t_{\text{До}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3	9	6	6	10.5
2	3	9	6	6	10.5
3	4	10	6	6	10.5
4	5	10	5	5	5.5
5	7	15	8	8	16.5
6	5	15	10	10	20
7	3	9	6	6	10.5
8	3	9	6	6	10.5
9	4	10	6	6	10.5
10	8	15	7	7	15
11	12	21	9	9	18.5
12	21	21	0	0	1
13	6	15	9	9	18.5
14	21	20	-1	1	3
15	21	15	-6	6	10.5
16	16	15	-1	1	3
17	5	10	5	5	5.5
18	7	15	8	8	16.5
19	8	9	1	1	3
20	3	9	6	6	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					16.5

Рекомендации по повышению уровня самоорганизации подростков с помощью психолого-педагогической поддержки

1. Для педагогов

Реализация тактик поддержки в учебном процессе:

Тактика помощи: Создавайте «ситуации успеха» на уроках. Например, разбивайте сложные задания на этапы с промежуточной обратной связью.

Тактика содействия: Включайте учеников в планирование учебных целей (например, совместно разрабатывайте индивидуальные траектории подготовки к экзаменам).

Тактика взаимодействия: Заключайте учебные «договоры» (напр., «Если выполнишь 80% самостоятельных работ, сократим объём домашнего задания»).

Интеграция навыков самоорганизации в предметное обучение:

- Проводите 10-минутные тренинги в начале урока: упражнения на постановку учебных целей («SMART-цель на урок»), расстановку приоритетов («Матрица Эйзенхауэра для домашних заданий»).
- Используйте инструменты фиксации: интеллект-карты для конспектов, цифровые планировщики (Google Календарь, Trello).

Дифференцированный подход:

- Для учеников с низкой планомерностью: выдавайте шаблоны расписаний с заполненными блоками базовых дел (уроки, сон).
- Для снижения прокрастинации: внедряйте «технику Помодоро» на самоподготовке.

2. Для родителей

Создание условий для учебной самоорганизации дома:

- Организуйте постоянное рабочее место с минимальными отвлекающими факторами (отсутствие телевизора, отдельный стол).
- Помогайте составлять вечерний план на завтра: 30 мин совместного обсуждения задач с акцентом на учебные приоритеты.

Поддержка без гиперконтроля:

- Используйте вопросы вместо указаний: «Какой предмет тебе нужно проработать в первую очередь? Чем я могу помочь?».
- Фиксируйте прогресс: еженедельный ритуал просмотра выполненных задач в планере с акцентом на успехи.

Координация со школой:

- Участвуйте в разработке «учебных договоров» педагога с ребёнком.
- Информируйте учителей о внешкольной нагрузке (секции, репетиторы) для коррекции индивидуального плана.

3. Для администрации школы

Организационные изменения:

- Внедрите в расписание «недели самоорганизации» (4 раза в год) с мастер-классами по тайм-менеджменту, экскурсиями в вузы.
- Создайте цифровую платформу с ресурсами: видеоинструкции по составлению учебных планов, шаблоны чек-листов.

Методическая поддержка педагогов:

- Проводите тренинги по применению тактик Газмана в предметном обучении (напр., как использовать «договоры» на уроках математики).
- Организуйте супервизии школьного психолога для анализа сложных случаев.

4. Для старшеклассников

Практические инструменты для учёбы:

- Планомерность: Применяйте правило «1-3-5» при планировании дня: 1 крупная учебная задача (написать реферат), 3 средние (решить 10 задач по физике), 5 мелких (повторить конспект).

- Фиксация: Используйте метод Фейнмана для конспектирования: записывайте темы тезисами, рисуйте схемы, объясняйте материал вслух.

Преодоление трудностей:

- При прокрастинации: техника «5 секунд» (начинайте задачу сразу после мысленного отсчёта: 5-4-3-2-1).

- При низкой настойчивости: разбивайте учебные цели на «микрошаги» (напр., «не выучить 20 слов, а выучить 5 слов за 4 подхода»).

Рефлексия и мотивация:

- Ведите дневник учебных достижений с разделами: «Что запланировал?», «Что сделал?», «Что помешало?», «Как улучшить?».

- Создайте «доску визуализации» с академическими целями (желаемая оценка по предмету, балл на ЕГЭ).