

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»  
(наименование кафедры)

37.03.01 «Психология»

---

(код и наименование направления подготовки, специальности)

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗОВАННОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

Н.А. Олухов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Т.В. Чапала

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Тольятти 2018

## **Аннотация**

Тема бакалаврской работы, посвящена изучению проблемы развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте. В работе проводится анализ концепции организации и саморегуляции, названы процессы ментальной саморегуляции и организации. Выявлены основные аспекты формирования саморегуляции в подростковом возрасте. Показана взаимосвязь между трудностями, возникающими в воспитательной и личной деятельности подростков, а также развитием навыков саморегуляции и организации.

Выбор темы обусловлен тем, что проблема развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте, до сих пор остаётся актуальным вопросом и темой психолого-педагогических исследований, за безусловным пониманием важности формирования данных свойств личности именно в период подросткового возраста.

Целью бакалаврской работы является теоретическое обоснование и экспериментальное изучение развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте.

Бакалаврская работа основана на гипотезе о том, что организованность и саморегуляция являются одним из центральных свойств характеристик личности, а ее механизм организованности жизни человека во многом определяет успех его деятельности. Это должно отражаться в различной степени его основных компонентов и качественных особенностях внутренней структуры на разных этапах онтогенеза. Был разработан комплекс рекомендаций, направленных на развитие у подростков навыков организованности и саморегуляции,

Исследование решает следующие проблемы: на основе анализа проблемы развития навыков организованности и саморегуляции в подростковом возрасте, определить область исследований, охарактеризовать выбор использованных методик, определить начальный уровень

сформированности у подростков навыков организованности и саморегуляции, провести коррекционно – развивающую программу для развития данных навыков, выявить и показать уровни развития навыков организованности и саморегуляции до и после коррекционно – развивающей программы.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую часть; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (56 наименований). Текст проиллюстрирован 5 таблицами и 18 рисунками. Объем работы – 69 страниц.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 5  |
| Глава 1. Теоретические основы организованности и саморегуляция подростков.....                            | 10 |
| 1.1 Психологические особенности подросткового возраста.....   | 10 |
| 1.2 Подходы к исследованию организованности личности.....   | 17 |
| 1.3 Подходы к исследованию саморегуляции личности.....  | 24 |
| Выводы по первой главе.....   | 30 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте..... | 33 |
| 2.1 Организация, выборка и методы исследования.....   | 33 |
| 2.2 Результаты исследования развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте.....        | 38 |
| Выводы по второй главе.....   | 60 |
| Заключение .....  | 63 |
| Список используемой литературы.....   | 65 |

## Введение

Важность изучения проблемы организованности и саморегуляции в подростковом возрасте, является не сменно важной темой не только педагогической, но от части философской проблемой, потому как от развития этих навыков, во многом зависит не только настоящее, но и будущая жизнь нынешнего подростка, его способность с взаимодействия с миром и самим собой, но и сам взгляд на мир себя самого.

Ведь человек, не способный адекватно организовать себя, своё время и свою деятельность в целом, не сможет достичь от жизни тех результатов, которые ему хотелось бы достичь. Хотя бы по той простой причине, что не способен разумно оценить свои силы, ставить реалистичные цели и в случае необходимости, подстраиваться под изменившиеся условия.

Так, всё выше сказанное, не оставляет ни каких сомнений в выборе данной темы исследования, ведь как известно, все наши психические состояния определяется нестабильностью и социально – психологической напряженностью современного общества, что требует от человека полной реализации личных ресурсов, оптимальной организованности их деятельности и способности корректировать это в соответствии с изменяющимися условиями.

Уманский Л.И. рассматривает проблему организованности в процессе изучения особенностей организационной деятельности; С.Л. Чернер как процесс формирования деловых качеств личности; Ю.К. Васильев и И.А. Мельничук обращаются к организованности, исследуя вопросы экономического воспитания и образования студентов.

Кроме того, ряд ученых связывают организацию с учебной деятельностью. Таким образом, А.Д. Алферов считает организацию необходимой предпосылкой для обучения ответственному отношению студентов к обучению; Е.С. Рабунский связывает образование организованности с самостоятельной образовательной деятельностью, а М.И.

Шилова считает, что организованность в учении отражает отношение ученика к умственному труду.

В свою очередь, процесс саморегуляции, по мнению ведущих отечественных и зарубежных психологов, является одним из центральных психологических явлений, обеспечивающих целесообразное функционирование человека, успех его взаимодействия с миром, другие люди, способствующие реализации (П.К. Анохин, В.М. Бехтерев, К.М. Гуревич, Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, В.Н. Мясищев, А.О. Прохоров).

Саморегуляция В.И. Моросановой понимается как систематически организованный психический процесс для инициирования, строительства, поддержания и управления всеми типами и формами внешней и внутренней деятельности, которые направлены на достижение целей, поставленных субъектом.

Формирование организованности и саморегуляции является наиболее важным и центральным результатом возрастного психического развития любого человека, определяющего его формирование субъекта и жизнедеятельность в целом. Но, конечно, проблема становления сознательно организованной, и саморегулирующейся начинает приобретать особое значение именно в подростковом возрасте.

Это связано с тем, что именно подростковый возраст является основополагающим периодом в формировании данных свойств личности. Поэтому, подросткам так необходимо обладать качествами активности, организованности и самостоятельностью, а также способностью устанавливать цели и использовать свои психические способности для решения жизненных проблем.

**Актуальность** выбранной темы выпускной квалификационной работы вызвана необходимостью изучения особенностей развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте, а также рассмотрение факторов его формирования для разработки профилактических и коррекционных

мероприятий.

**Проблема исследования:** Как сформировать у подростков навыки организованности и саморегуляции, по средству развивающих программ.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ уровня развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте, до и после коррекционно – развивающей программы.

**Объектом исследования** является: организованность и саморегуляция в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** формирование у подростков навыков организованности и саморегуляция.

**Гипотеза исследования:** строилась на предположении о том, что благодаря коррекционно – развивающим программам, можно значительно повысить уровень овладения подростками навыков организованности и саморегуляции.

**Теоретические основы исследования:**

- концепции раскрывающие общенаучные категории "личность" (К.А. Абульханова – Славская, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн и др.);
- концепции программы знаний (Н.Ф. Виноградова, А.А. Запорожец и др.);
- подход к классификации праздника и его особенностям (Н.А. Крыловская, А.И. Мазаев, В.И. Ядэшко и др);
- положения о взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи (Е.П. Арнаутова, Н.Ф. Виноградова, Т.Н. Доронова, Т.А. Маркова, Л.С. Выготский, и др.).

**Задачи исследования:**

- 1) Провести теоретический анализ отечественной и зарубежной психолого–педагогической литературы по проблеме развития организованности и саморегуляции.
- 2) Организовать и провести эмпирическое исследование выраженности навыков организованности и саморегуляции у подростков.

3) Провести сравнительный анализ выраженности уровня развития навыков организованности и саморегуляции у подростков до и после коррекционно–развивающей программы.

4) Дать рекомендации по коррекции и развитию навыков организованности и саморегуляции в подростковом возрасте.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические (анализ психологической и педагогической литературы по исследуемой проблеме; моделирование гипотезы исследования, проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах бакалаврской работы);

- эмпирические (опросник, анкетирование); констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты);

- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования, метод наглядного представления материалов).

**Новизна исследования:** выявлена степень исследования проблемы в современных исследованиях, доказана возможность развития навыков организованности и саморегуляции в подростковом возрасте.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что в работе проведен анализ понятия организованность и саморегляция, выявлена специфика данного свойства в подростковом возрасте.

**Практическая значимость** работы обусловлена тем, что в результате проведенного исследования были предложены рекомендации для коррекции и развития у подростков навыков организованности и саморегуляции.

**Экспериментальная база исследования:** Средняя школа № 23 в городе Сызрань, г. Сызрань, Самарская область. В эксперименте приняли участие 15 человек (10 мальчиков и 5 девочек) в возрасте 14 – 15 лет.



**Структура и объем работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (56 наименования). Текст иллюстрирован 18 рисунками, 5 таблицами.

## **Глава 1. Теоретические основы организованности и саморегуляции в подростковом возрасте**

### **1.1 Психологические особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст, многими психологами характеризуется как переходный, или кризисный, из – за своей очевидной сложности протекания. Однако, этот период, в том числе и его «критичность» так же является несомненно важным звеном в развитии и становлении каждой личности, имея большое значение в формировании отдельной личности, так и общества в целом. Ведь именно в этот, несомненно, сложный период, у подростка расширяется его деятельность и качественно меняется характер, закладывая основы сознательного поведения и формирования нравственных представлений.

Впервые особенности подросткового возраста с психологической точки зрения, описал С. Холл, указав на противоречивость в поведении подростков, например, то, как быстро сменяется их настроение, и даже мнение о самих себе. Им было введено в психологию понятие о подростковом возрасте как кризисном периоде. Кризисный период подросткового возраста С. Холл связывал с промежуточностью данного периода в процессе онтогенеза. Его представления исходили из понимания кризиса как биологически обусловленного процесса [14].

Однако, существует проблема, в определении точных рамок перехода, из одного возрастного периода, в более взрослый. Так, анализируя психолога–психологическую литературу, мы натолкнулись на различные взгляды пределов этого возраста. У А.Е. Личко, подростковый возраст разделён на три степени: это младший подростковый возраст 12 – 13 лет, средний подростковый возраст – 14 – 15 лет, и старший подростковые возраст – 16 – 17 лет. Ш. Бюлер определял нижний порог подросткового возраста как 10 – 12 лет, а верхние границы в возрасте 17 лет.

Жан Пиаже относит границы подросткового возраста к периоду в 12 – 15 лет. Также, стоит сказать, что согласно взглядам некоторых психологов, в том числе Г. Гримма, подростковой возраст имеет различные границы для мальчиков и девочек. По его мнению, девочки в среднем на год раньше вступают в подростковый период, нежели мальчики. А верхние границы подросткового периода, им очерчены 15 и 16 годами.

Возможно, именно из – за сложности определения чётких границ подросткового периода, как систематизацию онтогенетического развития, представители отечественного культурно – исторического подхода последовательно основываясь на представлении периодизации возрастного развития Д.Б. Элькониним, и вовсе полагают, что четких хронологических рамок подросткового возраста не существует[17].

Психологом Л.С. Выготским и П.П. Блонским, было выражено мнение, что рамки подросткового возраста, особенности протекания и его продолжительность, заметно варьируются, имея зависимость от условий и уровня развития общества. Так, согласно Л.С. Выготскому, подростковый период является самым неустойчивым и изменчивым периодом, который при неблагоприятных внешних условиях имеет тенденцию сокращаться, оставляя едва заметную границу наступления полового созревания [26].

Э. Штерном подростковый возраст рассматривался как этап формирования личности. По мнению Э. Штерна, подростковый период характерен не только особой направленностью чувств, мыслей, стремлений и идеалов, но и влечёт за собой изменение способа действий. Штерн описывал подростковый возраст как промежуточный этап между детской игрой и ответственной деятельностью, подобрав для этого понятия «серьезная игра». Для «серьезной игры», по его мнению, могут служить, спортивные мероприятия и подготовка к выбранной профессии [4].

По мнению Д.Б. Эльконина, подростковый период неразрывно связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода [41].

Подростковый возраст называется переходным и кризисным, потому что именно в этот период происходит переход от детства к взрослой жизни, который охватывает многие аспекты развития подростков, начиная с анатомического, физиологического, интеллектуального и нравственного развития, а также образования, и вида деятельности.

Характеризуясь анатомо – физиологии изменениями в организме подростка интенсивно происходит рост и увеличивается масса тела. Именно по этой причине, некоторым подросткам свойственно чувствовать себя неуклюжими. Более того, по причине такой достаточно резкой перестройки организма у подростка могут возникать чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия [15].

Именно в этом возрасте, подростки наиболее восприимчивы и чувствительны к своему телу и внешнему виду, сравнивая своё развитие с развитием товарищей, так как именно в этом возрасте мнение сверстников становится очень важным для подростков.

Мальчикам в этом возрасте также свойственная тревога за недостаточность своего веса, что связывается с общей мускулатурой. Ведь, по их мнению, они уже стали достаточно взрослыми, а значит, и выглядеть должны как взрослые. Девочкам же, напротив, свойственно переживание за свой высокий рост и излишнюю, по их мнению, массу тела, ориентируясь на идеальный внешний образ, тех девушек что активно пропагандируются СМИ. Такое активное стремление достичь идеальных пропорций собственной фигуры, в некоторых случаях может привести к психическому расстройству и как следствие к булимии или анорексии.

Однако, психологами однозначно признано, что анатомо–физиологические изменения подростка не должны рассматриваться в качестве причины его психологического развития. Эти изменения имеют значение, только в преломлении через социальные представления о норме развития, через культурные традиции, и через отношение подростка самого себя в сравнении с другими [22].

Достигнув подросткового возраста, не только во внешнем, но и психологическом, подросток, начиная воспринимать себя уже повзрослевшим, начинает и от взрослых требовать соответствующего к себе отношения.

Именно поэтому, Л.С. Выготский называл центральным и специфическим новообразованием данного возрастного периода чувством взрослости, восприятия себя уже не как ребёнка. Подросток, чувствуя себя взрослым, начинает стремиться и считаться взрослым, что проявляется в линии поведения, оценках, взглядах, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми [5].

По мнению Д.Б. Эльконина чувство взрослости – это новообразованное сознание, благодаря которому подросток сравнивает себя с другими людьми и находит образцы для подражания и усвоения, по – новому строя свои дальнейшие отношения с людьми и, перестраивая свою деятельность. Д.Б. Эльконин различал объективную и субъективную взрослость.

Так объективная взрослость, имеет своё проявление в готовности подростка к жизни в обществе взрослых как её равноправный участника. Такие элементы объективной взрослости, можно заметить в отношении подростков к учёбе, трудовой деятельности, к сверстникам, родителям, к взрослым и детям и частности. В социально – моральной сфере, это проявляется, в стремлении подростка отстаивать собственные взгляды, так и в романтических отношениях со сверстниками другого пола.

Субъективной взрослостью, Д.Б. Эльконин, называл то чувство взрослости, которым характеризуется появлением у подростка отношения к себе не как к маленькому, а как ко взрослому. Основными показателями субъективного чувства взрослости, служит появление потребности доверия, уважения, и желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых. Поэтому, подросткам присуще наличие

собственной линии поведения, несмотря на несогласие взрослых и сверстников [41].

Т.В. Драгунова также отмечала появление в подростковом возрасте попыток подражанию тем внешним признакам поведения, которое характерны для взрослых, например, курение, употребление алкоголя и особый лексикон. Также, такое стремление к подражанию, находит отражение в стремлении к взрослой моде и причёске. Девочки начинают использовать косметику и украшения. Это вид достижения внешнего взрослости, считается самым легким и доступным.

У мальчика в этот период начинаются такие же стремления достичь внешнего проявления тому, что называется «быть настоящим мужчиной». А именно, это выражается в стремлении показать свою силу, храбрость, выносливость, мужество и верность друзьям. Стоит отметить, что в настоящее время, внешние признаки характерные только для девочек или только для мальчиков, в последнее время смеется тенденция к тому, что девушки стремятся обладать теми качествами, которые раньше считались присущими только мужчинам. Что может иметь проявление как во внешности, так и в выборе вида деятельности или хобби.

Следующий вид зрелости Т.В. Драгунова определяет, как социальная зрелость. Этот вид взрослой жизни развивается в ситуации сотрудничества между взрослым и подростком как его помощник. Такой вид зрелости, часто возникает в семьях, где по обстоятельствам подросток действительно должен занять место взрослого, стремясь приобрести полезные практические навыки оказывать реальную помощь и поддержку.

Четвертый и последний вид деятельности, – это интеллектуальная зрелость. Её связывают с развитием устойчивых познавательных интересов, и появлением самообразования как учения, выходящего за рамки школьной программы [9].

Основываясь на данную теорию ведущей деятельности, в отечественной психологии, к психическим новообразованиям данного

периода помимо чувства взрослости, также относят самосознание. Где, самосознание, понимается как сложное, системное новообразование, состоящую из взаимозависимых компонентов имеющее структуру; самоопределения самооценки, ценностных ориентаций [5].

Л.С. Выготский, считал, что самосознание — это социальное сознание, которое перенесено внутрь, т.е. перенесенное во внутренний план мышления общественное знание.

Особое внимание ведущей деятельности в подростковом возрасте, уделено Д.Б. Эльконину. Он определял ведущую деятельность подростка как интимно - личностное общение со сверстниками.

Главной тенденцией в развитии подростка становится переориентация общения с учителей и родителей на сверстников. Это характеризуется у подростков трудностей в отношениях с взрослыми: что проявляется в негативизме, упрямстве, вплоть, до ухода из школы, или побега из дома, что может быть связано с тем, что главным для ребенка становится то, что происходит вне школы и семьи [13].

Такой переход от зависимого детства к самостоятельной взрослости характерен в подростковом возрасте. Подросток оказывается в положении между детством и взрослостью. Этим и обусловлена суть подросткового кризиса, которому подвержены подростковые поведенческие реакции. К таким относятся: эмансипации, сплочённость со сверстниками и реакция увлечения [23].

Именно этот возрастной период, охарактеризуется таким типом поведения, посредством которого подросток старается освободиться из – под контролем, покровительства, и опеки взрослых. Эта потребность связана с борьбой подростка за независимость, утверждая себя как самостоятельная и самодостаточная личность. Это может проявляться в отказе соблюдать или нарушать общепринятые нормы и правила поведения, девальвацию духовных идеалов старшего поколения.

Инстинктивная тяга подростков к сплочению и группированию с ровесниками, где вырабатываются навыки социального взаимодействия, умение завоевывать авторитет и стремление завоевать статус. Такое поведение характерно для группирования со сверстниками. В группе сверстников самооценка подростка. Дорожа мнением сверстников, подросток больше времени проводит с ними нежели с родителями, от которых он в основном получает лишь критику, которую он отвергает, что еще раз возвращает нас к ведущей деятельности, которую определяет Д.Б. Эльконин [41].

Касательно социальной ситуации психологического и социального подростков при освоении возрастных задач, современные авторы отмечают, её не достаточно сформировано адекватного пространства, которое в полной мере соответствовало бы задачам. В социальную ситуацию развития, современного подростка исследователи включают новый вид активности – в Интернете [21].

Проводя анализ увлечений свойственных подростковому возрасту, стоит отметить её характеристическую особенность, т.к. благодаря интересам и увлечения, формируются склонности, и индивидуальные способности.

В подростковый период происходит формирование отношений со сверстниками различной степени интимности, в том числе противоположного пола. Общение с ними выходит за рамки школы и выделяется в независимом числе сфере жизни.

Ориентация на общение со сверстниками, в этот период часто связана с боязни быть отвергнутым. Эмоциональное благополучие личности все больше и больше начинает зависеть от того места, которое она занимает в коллективе, начинается определяться прежде всего отношением и оценками товарище [26].

Следует также сказать, что трудность подросткового периода также кроется в кризисе подростковой идентичности, успешный выход из которого



станет самым важным условием для нормального подростка, и неагрессивного поведения в будущем.

Говоря о подростковом возрасте также стоит отметить важность ролевого экспериментирования. Чем подростки примеряют и пробуют на себе различные социальные роли, экспериментируя с целями, идеями, и типами отношений. Если по каким-то причинам у подростка нет возможности для таких экспериментов, то может произойти фиксация на какой-либо одной из ролей, что в более зрелом возрасте может привести к личностному кризису.

По мнению Э. Эриксона, в подростковом возрасте происходит идентификация с тем или другим полом, что в дальнейшем и определяет гетеросексуальную или бисексуальную ориентацию.

Для подросткового также характерен выбор собственной идеологии, или системы ценностей, которой человек может следовать в собственной жизни. Данные внутри личностные конфликты, тесно связаны со всеми остальными, поскольку все аспекты зависят от системы принципов. Если подросток не разрешает возникающие конфликты, то может оказываться в состоянии размытости системы ценностей [42].

## **1.2 Подходы к исследованию организованности личности**

Анализ научной литературы, как отечественной, так и зарубежной, показал, что исследования такого свойства личности, как организованность, в научной области не проводилось, или же, этому уделено очень мало внимания.

Имеется лишь анализ отдельных свойств проявления организованности в жизнедеятельности человека. Теми исследованиями в частности занимались психологи П.Я. Гальперин, (Ю.А. Самарин, В.В. Чебышева, Т.Н. Боркова, З.А. Решетова, И.Н. Назимов), эти изучения проводились сугубо в рамках самого понятия организованности, так сказать, в общих чертах её

проявления, по нашей же теме, можно найти связь с работами такого психолога как (С.Г. Якобсон), который проводил исследования организованности в сфере образования.

У некоторых исследователей, также имеются работы посвящённые организованности как свойству, проявляющемуся в таких факторах, как воля, и самообладание. Такими исследованиями занимались психологи Уманский Л.И. и Лутошкин А.Н. их исследования определяют организованность, как способность человека, волевым усилием приводить свои усилия и деятельность на то, что считает необходимым, не смотря на внутренние и внешние сопротивления. По их мнению, организованность, имеет свое проявление во многих сферах жизни человека, как в его личной жизни, так и в группе. Это находит свое отражение в таких качествах, как педантичность, аккуратность, внимательность, ответственность, и так далее. То есть, те качества личности, которые понимаются как свойства человека не просто социального, но социально адаптированного.

Н.Д.Левитов, также проводя свои исследования, пришёл к выводу, что организованность, следует понимать, как такое свойство личности, которое позволяет ему усилием воли организовывать свою деятельность, и при необходимости, вносить необходимые коррективы в свою деятельность.

Из выше сказанного не остаётся сомнений, в важности развития такого свойства как организованность, что в особенности, касается подросткового возраста, как того периода, когда оно не просто становится частью жизнедеятельности ребёнка, но и является основой, и фундаментом, для развития будущей, полноценной личности.

В.И. Селивановым организованность, понималось как: «умение планировать свои действия и руководствоваться планом при исполнении».

А согласно мнению, психолога Н.Е. Бекузаровой организованность — это"качество личности, позволяющее ей легче (успешнее) справляться с предъявляемыми к ней требованиями окружающей действительности,

согласовывать эти требования и собственные желания, освобождая себя от внешнего, принудительного контроля, проверок".

Целостно-функциональный подход в исследовании свойства организованность, была проведена таким известным психологом как И. Крупновым (1983). И, по его мнению, каждая личность, имеет в себе как индивидуальные, так и личностные характеристики проявления данного свойства. Так, личностные характеристики, по его мнению, содержат те качества личности, которые отвечают за мотивацию, умственные способности, а именно, за способность сосредотачиваться на том деле которым человек занимается. А также, это проявляется в продуктивной перемене собственно качеств личности. На что оказывает влияние социальный фактор человеческой жизнедеятельности, и во многом зависят от окружения, в котором живёт человек.

В свою очередь, индивидуальными свойствами, или характеристиками личности, можно назвать те свойства, которые проявляются в эмоциях, и волевых качествах человека. Что, однако, по мнению психологов (Л. В. Жемчугова, А. И. Крупнов, В. Н. Прядеин), является отражением те, отчасти не зависимых и врождённых качеств личности, как темперамент и характер.

Не остаётся сомнений, что организованность, как свойство личности любого человека, является очень важным фактором его развития, оказывающий влияние на основные психические функции личности, а значит, и на его индивидуальные проявления, в каждом отдельном субъекте и дальнейшего становления

Исходя из этого, по мнению А. И. Крупнова основным «ядром» исследования любого свойства личности, может считаться стремление человека быть социально адаптированным, общественным, любознательным, то есть, проявляющим интереса, к общественной жизни и жизни вокруг.

Это свойство личности, имеет в себе интенсивное стремление проявиться и реализоваться, что проявляется в характере и общей динамике проявления.

Организованность, со стороны может быть расценено как осознанная направленность, мотив, или осмысленная деятельность человека, на которую он затрачивает своё время, и ради которого, усилием воли регулирует свою жизнедеятельность, не смотря на внешние факторы. Но также, это находит своё отражение и в эмоциях человека, в том, как это отражается на его характере, что имеет как промежуточный, так и конечный результаты.

Другими словами, как уже было сказано, каждая личность, обладает свойствами мотивации, мыслительной деятельностью, способностью к само регуляции, и личностной продуктивности, свойственное только людям.

Не остаётся сомнений, что организованность, как свойство каждого человека личности, имеет важнейшее значение в становлении личности, являясь базой, для развития таких качеств, как ответственность, любознательность, трудолюбие, общительность, и так далее.

Так, например, считает известный психолог Н. И. Рейнвальд считая, проявление организованности, в таких характеристиках жизни человека, как коллективизм, трудолюбие, и любознательность.

К. А. Абульханова-Славская базовыми свойствами каждой личности, называет проявление инициативности и ответственности, находимыми своё отражение в способности к саморегуляции и личной активности.

Некоторыми исследователями, в том числе С.И. Кудиновым, считается, что все выше названные свойства личности и её компоненты, должны изучаться не только и не столько в общем контексте своего проявления, но и как каждый компонент в отдельности.

Проявление некоторых таких свойств личности, можно проследить уже в том, как это проявляется в индивидуальном отношении человека к себе и к жизни. Ведь организованность, как базовое свойство личности, имеет

личностные характеристики своего проявления, что и возможно, подвергнуть исследованию.

К сугубо индивидуальным свойствам и признакам можно отнести эмоции, динамику, мотивацию, мыслительную деятельность, и конечно, коммуникативный компонент. То, насколько успешно человек взаимодействует в социуме.

Именно поэтому, что организованность изначально является и имеет в своём проявлении как сугубо личностное свойство, но имеющее проявление в том, как человек функционирует как личность, исследование стоит проводить как связь человека между индивидуальным и межличностными компонентами. Где каждый компонент содержит две переменные, которые можно условно разделить на «гармоничные и агармоничные».

Так, «гармоничные» переменные, имеют своё проявление в устойчивости субъекта на деятельности, интенсивностью и многообразием того, к чему человек стремится. К таким переменным, относятся «эргичность, стеничность и интернальность».

К «агорманичным» свойствам личности, можно отнести такие проявления таких переменных как: неустойчивость внимания, слабость в принятии решения и следования ему, отказ от намерений, нарушение собственной собственной планом. К таким переменным относятся «аэргичность, астеничность и экстернальность».

К выше указанным переменным, характерно свойство не исключение или подавление одного компонента противоположным, а взаимодополнение. От чего, человеческая личность и является такой многообразной в сфере своих проявлений. К динамическим свойствам проявления организованности, можно отнести уже выше упомянутые «аэргичность, эргичность и эргичность» что находит своё отражение в жизни человека, в педантичности, самоконтроле, в старании иметь порядок, не только на рабочем месте, и в делах, но и в выполнении своей деятельности, отделяя главное от второстепенного, в способности следовать срокам выполнения

заданий, корректировать свою деятельность в связи с изменившимися условиями и так далее.

«Эргичность» в свою очередь, имеет своё отражение в силе и направленности субъекта, в выбранной деятельности, в устойчивости устремлений, и организованности. "Аэргичность" напротив, является обратной стороной выше упомянутых свойств личности, что проявляется в неорганизованности, не соблюдении сроков, неустойчивостью намерений, отдачи, отсутствием плановости и последовательности в достижении поставленных целей, или отказе от ранее запланированных дел. На рабочем месте у такого человека, как правило, беспорядок. Такого человека, принято называть «не организованным».

«Стеничность и астеничность» находят своё проявление в таких свойствах личности, как «эмоции» где первое свойство выражается в чувстве радости и преободрённости в преодолении препятствий, возникающих на пути к достижению поставленной цели. В чувстве гордости за себя, оптимизме при неудачах, спокойствии и так далее.

«Астеничность» проявляется в противоположных вышесказанным эмоциям, это тревожность за собственное будущее, не желание проявлять спонтанность, тревожность, что обязательно что-то пойдёт не так, а также гнев и разочарование, даже от не значительных неудач. Таким людям свойственна неорганизованность, не последовательность в выполнении деятельности, отсутствие продуктивности, неуверенность в своих силах, не способность организовать себя и свою деятельность.

«Интернальность и Экстернальность» является свойством характера человека, а значит, от части, но эти свойства, точнее, их проявление, возможно подвергнуть регулированию со стороны субъекта. Интервальное свойство, имеющее своё отражение в способности человека организовывать себя и свою деятельность волевым усилием, также регулируется, возможно, к регулированию со стороны субъекта. Другими словами, если человек будет

целенаправленно работать над собой, то вышеуказанные свойства возможно отрегулировать.

«Экстернальность» находит своё проявление в нежелании человека брать на себя ответственность. Стараясь действовать только по чётко отработанному плану, не желанию вносить в свою деятельность даже небольшие изменения, и не способности организовать свою деятельность.

В обычной жизни, такие люди часто неуверенные в себе, легко подвержены контролю со стороны, руководствуются чужим мнением, и не верят в свои силы. Что касается мотивации, что, безусловно, является важным фактором организованности, то тут стоит отметить такие переменные как «социоцентризма и эгоцентризма». «Социоцентризм» проявляется в организованности как стремление человека, к максимально положительному и продуктивному взаимодействию с другими людьми, коллегами по работе или учениками в школе. «Социоцентризм» характерен желанием субъекта, помочь группе, с которой он взаимодействует, благодаря чему, он сможет доучить в группе, среди коллег или учеников, нужного ему статуса, и социальной роли, дабы повысить свою социальную значимость. Это устремление характерно такими чувствами как долг, и коллективизм.

«Эгоцентризм» как свойство организованности напротив, имеет своё отражение в желании человека быть лидером в той группе, в которой он находится, в желании максимально реализовать свои желания, добиться результатов, не смотря не на что. Такие люди стремятся взять от жизни максимум, построить карьеру, и реализовать все свои устремления.

Умственный, или когнитивное свойство личности, в организованности, имеет своё проявление в «осмысленности и осведомлённости». Где «осмысленность, выражается в педантичности человека, аккуратности человека, характеризуется в планомерности выполнении деятельности, чёткому следованию плана, рациональностью затрачиваемых усилий, работоспособностью и так далее.

«Осведомлённость» в данном случае, выражается в неумении человека адекватно планировать свою деятельность, рационально затрачивать усилия, не умение и от части нежелании взаимодействовать с коллективом.

Предметно-коммуникативная сторона данных свойств, находит своё отражение в способности личности организовать свою деятельность в коллективе, действовать сплочённо и двигаться к единой цели. Личностной сфере человека, в желании интеллектуально развиваться, в повышении самооценки, в расширении своей деятельности, и повышении социального статуса.

### **1.3. Подходы к исследованию саморегуляции личности**

Обратившись к истории развития представления о понятии саморегуляции, можно выделить следующие аспекты данного свойства, а именно: что первоначально, данное свойство связывалось с деятельностью человека в том смысле, что человек находит свою реализацию в форме действия, то есть, в том или ином виде деятельности.

Представление о такой форме саморегуляции, начало свое формирование ещё в 60 – е годы прошлого века, что происходило под влиянием популярной тогда физиологической модели управления в контексте инженерной психологии [20]. С другой стороны, это происходило под влиянием деятельностного подхода с его структурным анализом деятельности [43].

Согласно классификации, разработанной Х.А. Бабаевой, есть несколько подходов к изучению саморегуляции. Для физиологического подхода (В.М. Бехтерев, П.К. Анохин, И.М. Сеченов и др.) в этом случае объектом саморегуляции являются биологическая и физиологическая саморегуляция на основе обратной связи.



Когнитивный подход (Б.Ф. Ломов и др.) Рассматривает саморегуляцию как объект сознания и самосознания, то есть метод, и средства саморегуляции являются отражением.

В соответствии с подходом к деятельности, разработанным Л.П. Гримаком, Л.Г. Дикая и другими, объектом саморегуляции является достижением результата деятельности и деятельности человека, а средства и методы саморегуляции – способность принимать с учетом значительных условий для планирования, деятельности, оценки результатов и их сопоставления с установленной целью.

Подход (Л.Ф. Алексеев, Е.А. Гребенников, В.И. Моросанова, Ю.А. Миславский и др.) исходит из того, что личностные черты могут быть объяснены особенностями саморегуляции, объектом регулирования является деятельность человека, а регулирование возможно, путем изменения цели, ценностей и идеалов.

В.В. Николаева понимает мыслительный процесс саморегуляции как процесс, который обеспечивает нормальную, адекватную изменчивость, гибкость жизни на любом ее уровне, то есть сознательное влияние человека на характерные психические процессы, свойства, состояния и поведение для поддержания или изменения характера их курса [40].

По мнению К.А. Абульхановой – Славской, саморегуляция может быть определена как свойство обеспечения психической деятельности человека, а деятельность и саморегуляция действуют как пара взаимодополняющих сторон: активность выражается в изменчивости, а движение и саморегуляция обеспечивает стабильность и устойчивость этой деятельности [1].

По мнению А.С. Ромена, психическая саморегуляция – это регулирование свойств и процессов на действие организма, осуществляемых им с помощью его умственной деятельности [51].

Под саморегуляцией как оптимальной адаптацией организма к специфическим условиям существования понимается Н.С. Александрова [3].

Очевидно, что это определение не включает субъекта регулирующего воздействия.

Несмотря на разнообразие подходов к определению понятия саморегуляции, концепция саморегуляции остается достаточно обобщенной, многозначной. Корнилов А.П. отметил, что в психологии основные понятия теории саморегуляции, уровней и компонентов ее психологической системы до сих пор не определены четко, схема его психологического анализа и конкретные пути ее реализации не определены [14].

По определению А.А. Конопкина саморегулирование является целесообразным функционированием живых систем различного уровня сложности и организации. Саморегулирование – один из самых высоких уровней регулирования деятельности этих систем, выражающий специфику психических средств отражения и моделирование реальности, которые ее реализуют, включая рефлекссию. Он реализуется в единстве энергетических, динамических и контент – смысловых аспектов [28].

Несмотря на разнообразие и многообразие определений саморегулирования, многие авторы сходятся во мнении, что саморегулирование подразумевает следование паттернам социального, одобренного поведения.

Понятия индивидуальных и стилевых особенностей саморегуляции, понятие стиля саморегуляции произвольной деятельности человека для изучения типичных индивидуальных методов регулирования, которые неуклонно проявляются в различных ситуациях деятельности и типах умственной деятельности и систематически характеризуют стиль саморегуляции. Отдельные особенности саморегуляции отражают то, как человек планирует и реализует достижение цели, учитывает значительные внешние и внутренние условия, оценивает и корректирует свою деятельность для получения субъективно приемлемых результатов [34].

В.И. Моросанова делает следующие выводы о том, что такое саморегулирование – это систематически организованный умственный

процесс инициирования, построения, поддержания и управления всеми видами и формами внешней и внутренней деятельности, которые направлены на достижение целей, поставленных субъектом [38].

Под саморегуляцией В.И. Моросанова понимается совокупность 4 подсистем: когнитивная, реализующая функцию познания; регулирование, обеспечение регулирования деятельности и поведения, включая цель или цель деятельности, характер решения и метод решения; аффективно – регулирующие внутриличностную мотивацию, рефлексия и самоконтроль; и личность, что влияет на уровень развития каждой из представленных подсистем и представляет собой группу качеств, наиболее характерных для проявления в младшем школьном возрасте: ответственность, осознание, независимость, инициативность, соответствие образовательным влияниям [37].

В.И. Моросанова считает, что степень совершенствования процессов саморегуляции зависит от успеха, надежности, производительности, конечного результата любого акта произвольной деятельности.

Все индивидуальные характеристики поведения и деятельности определяются функциональным формированием, динамическими и содержательными характеристиками процессов саморегуляции, которые осуществляет субъект деятельности. Саморегуляция целенаправленной деятельности выступает как наиболее общая и существенная функция всей человеческой психики. В процессах саморегуляции единство психики реализуется во всем богатстве условно распределенных его индивидуальных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.д. [37].

Саморегулирование осуществляется как единый процесс, обеспечивающий мобилизацию и интеграцию психологических характеристики человека для достижения целей и поведения. Процесс саморегуляции оказывает влияние на развитие гармоничного поведения, на его основе происходит развитие способности управлять своим поведением, в

соответствии с реализацией поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями условий жизни и профессиональными или образовательными задачами.

В.И. Моросанова определяет следующие индивидуальные особенности саморегулирования, которые можно поделить на следующие категории:

1) Личностные особенности планирования целей. Это описывается индивидуальными различиями в номинации, принятии, сохранении целей.

Установление цели является системообразующим компонентом саморегулирования. Различия в планировании и постановки целей связаны с различными видами деятельности, целями, адекватностью этого процесса, внешними и внутренними предметными условиями, важности целей.

2) Свойства моделирования, т.е. анализ внешних и внутренних условий деятельности и определение набора условий, необходимых для достижения цели. Модель значимых состояний выполняет в психологическом регулировании функцию источника информации, учитывая которые, необходимо для определения программы осуществления деятельности. Содержание модели считается работоспособно, т.е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматизма модели, степень ее информационной полноты, развитие и структура гностических действий индивидуально различаются.

3) Свойства программирования предстоящих действий, необходимых для достижения цели. Функция программирования включает прогнозирование составного состава предстоящих действий, пути их реализации и фактическую последовательность запланированных действий.

Стабильные личностные особенности программирования в большинстве своём определяются мерой детализации действия, производительности, степени, в которой программа соответствует объективным и субъективным предпосылкам и условиям для успешной реализации деятельности. Индивидуально, можно достичь цели.

4) особенности мониторинга, оценки и корректировки его деятельности. Эти процессы регулирования пронизывают весь процесс саморегуляции, поскольку на каждом этапе достижения цели текущее состояние системы и результаты действий контролируются текущим состоянием системы и результатом действий путем сравнения их с прогнозируемыми параметрами, оценки несогласия и принятия решения о корректировке исполнительных (управленческих) действий или о переходе к следующему этапу саморегулирования.

Индивидуальные различия в реализации контрольных и корректирующих свойств, касаются как степени, так и характера управления применительно к различным подсистемам деятельности. Таким образом, индивидуальные различия проявляются в склонностях к наибольшей частоте (непрерывности) контрольных оценок в процессе деятельности; в степени несогласованности, вызывая коррекцию действий; в склонности к превентивной коррекции действий с результатами, отклоняющимися от идеала, но уже отвечающими установленным критериям (нормам) и т.д. Индивидуальные различия могут проявляться в тенденции переоценивать или недооценивать тяжесть субъективных критериев оценки фактических результатов или методов действия по сравнению с установленными нормативно.

Наряду с особенностями, характерными только для определенной регуляторной функции, также существуют особенности, характеризующие функционирование каждого отдельного звена регулирования и, следовательно, процесс регулирования в целом, фактически являющиеся свойствами личности.

К таким особенностям саморегулирования относятся:

- адекватность (условия деятельности субъективно принятой модели условий, программы, методов контроля, критериев успеха и других регулирующих органов);

- осведомленность (идеи об условиях и программе действий, параметров мониторинга, критерии успеха и т.д.) в соответствии с их относительной важностью для достижения цели);
- гибкость (процесс регулирования, возможность внесения корректировок в работу различных регулирующих органов, когда это требуется условиями эксплуатации);
- надежность и стабильность (функционирование регулирующих блоков и их структура в условиях психического напряжения) [38].

Разумеется, индивидуально – регулирующие свойства не ограничиваются свойствами производительности. Таким образом, они включают такие личные качества, как уверенность, осторожность, инициативность, критичность, независимость, ответственность.

Наконец, наиболее важной индивидуальной характеристикой является общая степень или уровень сознательной саморегуляции. Эта интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции находит своё отражение в реальных возможностях человека сознательно инициировать и контролировать произвольную деятельность.

### **Выводы по первой главе**

Анализ философской и психолого-педагогической литературы, показал нам подростковый возраст как очень сложный период в переходе ребенка с детства во взрослую жизнь. Поскольку, физиологически, да и отчасти внешне, ещё недавно бывший ребёнок начинает чувствовать себя и осознавать уже достаточно повзрослевшим, то и требования к себе самому и от окружающих, становятся иными.

Едва переступивший порог из детства в подростковый период, с ребёнком начинают происходить важнейшие перемены, с которыми порой очень непросто справиться не только в одиночку, но и при поддержке

родителей, которая, кстати, стоит сказать, далеко не всегда оказывается их подрастающему ребёнку. А подчас, все столь естественные для него процессы: желание стать самостоятельным, иметь своё мнение, найти своё место в мире, и социуме, воспринимается родителями как бунт и попытки нарушить устоявшийся семейный уклад.

От чего, к сожалению, многие подростки в итоге оказываются или в одиночестве, потеряв чувство родительской поддержки, или в кабинете психолога, куда их приводят родители, в надежде что – же не так произошло с их таким порядочным и милым ребёнком, и найти способы его обуздать. Такой путь развития, однако, ещё не так плох, как может показаться. И пусть ребёнок воспримет такой поступок как нарушение его свободы и самостоятельности, психолог, хотя бы сможет объяснить родителям, в каком не простом периоде находится их ребёнок.

Именно в этот период, с подростком происходят психологические и физиологические изменения, оказывающие значительное влияние, как в социальной сфере, так и в личностной. И именно в этот не простой период, для подростка становится как никогда важным аспекты формирования таких личностных качеств как: саморегуляция и организованность, присущий для любого человека с адекватной психикой, который рассматривается различными исследователями как условие для формирования личных способностей, волевых качеств, черт и привычек. Кроме того, в исследованиях многих психологов, особое внимание уделялось мотивационным и поведенческим характеристикам организованности.

В качестве примера измерения организованности чаще всего выражаются такие внешние поведенческие характеристики, как соблюдение порядка на рабочем месте, в школе или дома. А также это можно проследить в самом процессе деятельности, в рациональности использования времени, планировании действий и способности приспосабливаться к новым условиям действительности при изменении определенных обстоятельств. Важным фактором, определяющим активное проявление организации, является

степень формирования волевых личностных качеств, среди которых: доведение начатого дела до конца, систематическое и последовательное действие при выполнении поставленной цели, не смотря на возникающие препятствия, или внешние отвлечения.

В целом, исследование показало, что для большинства авторов основной акцент при анализе свойств организованности и саморегуляции, характерен как включение волевого компонента, подтверждающего приоритетную роль формальных динамических характеристик в структуре исследуемого свойств.



## **Глава 2. Эмпирическое исследование развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте**

### **2.1 Организация, выборка и методы исследования**

Данное исследование, заключалось в эмпирическом изучении развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте. В исследовании принимали участие – 15 человек, (10 мальчиков и 5 девочек) в возрасте 14-15 лет. Все респонденты являются учениками основной общеобразовательной школы № 23 города Сызрани, Самарской области.

Для решения диагностических задач нашего исследования, нами были отобраны следующие методики:

1. Тестовая анкета «Исследование волевой саморегуляции», разработанная А. В. Зверковой и Е. В. Эйдманом, направленная на выявление уровня развития и волевой саморегуляции, принятая как мера овладения собственным поведением в различных жизненных ситуациях, поскольку, а также способность сознательно контролировать свои действия, состояния и мотивы.

Данная методика была разработана и предназначена для выявления уровня развития волевой саморегуляции. Такое исследование развития уровня волевого саморегулирования может проводиться как с одним человеком, так и с группой испытуемых. Метод представляет собой анкету, состоящую из 30 вопросов.

В общем виде, под уровнем волевой саморегуляции принято понимать меру овладения своим собственным поведением в различных жизненных ситуациях, а также, умение сознательно контролировать свои действия, состояния и мотивации.

Уровень развития волевой саморегуляции можно характеризовать в целом и отдельно такими свойствами характера, как настойчивость и самоконтроль.

Уровень волевой саморегуляции определяется по сравнению со средними значениями для каждой шкалы. Если они составляют более половины максимально возможного количества совпадений, то этот показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции: настойчивость или самоконтроль. Для шкалы «В» это значение равно 12, для «Н» – 8 для шкалы «С» – 6.

Высокие баллы в шкале «В» характерны для людей, эмоционально зрелых, независимых, активных, независимых. Они отличаются спокойствием, уверенностью в себе, твердостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством личного долга. Как правило, они хорошо отражают личные мотивы, систематически реализуют свои намерения, способны распределять усилия и контролировать свои действия. Обладают выраженным социально активным фокусом. В крайних случаях они могут увеличить внутреннее напряжение, связанное с желанием контролировать все нюансы их поведения и беспокойства о малейшей его спонтанности.

Низкие оценки наблюдаются у людей, которые чувствительны, эмоционально нестабильны, уязвимы, небезопасны. Рефлексивность у таких людей низкая, и общий уровень активности обычно снижается. Они, как правило, являются импульсивными и нестабильными намерениями. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной тонкостью природы, не поддерживаемой способностью к отражению и самоконтролю.

«Настойчивость» характеризуется силой намерений человека, его желание завершить начатое дело конца. На положительном полюсе – это характеризует людей как работоспособных, активно стремящиеся к достижению намеченного, а препятствия на пути к цели их только мобилизуют, однако их отталкивают альтернативы и соблазны. Их основная ценность – это начатая работа.

Такие люди характеризуются уважением к социальным нормам, желанием полностью подчинить их поведение. В крайних условиях возможна потеря гибкости в поведении, и появление навязчивых тенденций.

Низкие значения в этом масштабе показывают повышенную лабильность, неопределенность, импульсивность, что может привести к несогласованности и даже дисперсии поведения. Сниженный уровень работоспособности и активности в целом, как правило, у таких людей компенсируется за счет повышенной чувствительности, гибкости, избирательности. А также тенденция к свободной интерпретации социальных норм.

«Самоконтроль» показывает уровень произвольного контроля над эмоциональными реакциями и состояниями. Высокий балл в этом масштабе показывает, что люди эмоционально стабильны, хорошо разбираются в различных жизненных ситуациях. Их неотъемлемое спокойствие, уверенность в себе, свободная от страха перед неизвестным будущим, повышает их готовность воспринимать новые, неожиданные и, как правило, в сочетании со свободой мнений, тенденцией к новому и радикальному.

В то же время стремление постоянно держать своё психическое состояние и поведение под контролем, в чрезмерном виде, приводит к сознательному ограничению спонтанности, и в итоге, может привести к усилению внутреннего напряжения, преобладанию постоянной заботы и усталости.

На другом краю этой подшкалы спонтанность и импульсивность в сочетании с обидой и предпочтением традиционных взглядов защищают человека от сильных чувств и внутреннего напряжения, способствуя состоянию спокойствия и невозмутимости.

Социальная целесообразность высоких баллов неоднозначна. Высокие показатели уровня развития навыка волевой саморегуляции может быть связана с трудностями в организованности жизни и взаимоотношениях с другими людьми. Часто это находит отражение в появлении дезадаптивного

поведения и соответствующих черт. В отличие от них, низкие уровни стойкости и самоконтроля в некоторых случаях выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствует о нарушениях в развитии личностных качеств и ее способности выстраивать отношения с другими людьми, поступая адекватно в тех или иных ситуациях.

Получив информацию о саморегулировании, можно разработать программу улучшения, отметив те направления, которые в первую очередь нуждаются в разработке или коррекции.

2. Методика «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)». Эта анкета предназначена для определения личного понимания времени, насколько хорошо человек может структурировать свою деятельность, управлять своим временем и достигать установленных результатов.

Анкета была разработана австралийскими психологами Н. Фишером и М. Бондом. Они сделали научную ссылку на строительство «временной структуры». В этом случае мы имеем в виду не физические представления временной структуры, а как бы ее психологические корреляты, то есть, те особенности восприятия и использования собственного времени в рамках человеческой жизни, связанные с их общим уровнем удовлетворения жизнью, субъективным благополучием, депрессии и психического здоровья.

По временной структуре Н. Фишер и М. Бонд понимали, насколько человек воспринимает использование своего личного времени как структурированное и целеустремленное. Для введения в действие этой концепции они создали вопросник временного штемпеля.

По мнению авторов, которые перевели и адаптировали данную методику на русский язык, оригинальная методика имела описание не столько временную структуру, сколько персональную характеристику – то есть, структурирование собственного времени, и склонность к его реализации и пониманию.

Из 20 пунктов первоначальной анкеты в новую структуру были включены только пять старых баллов, и только две шкалы –

«Целеустремлённость» и «Настойчивость» – включают «старые» предметы из первоначальной анкеты TSQ.

Шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее» формируются добавленными элементами при адаптации опросника к русскоязычному образцу. Хотя проекты, находящиеся в основе этих шкал, рассматривались и включались в первоначальный опросник, они были сформированы из элементов, собранных в результате адаптации, а не из переведенных статей первоначального вопросника TSQ.

– «Планирование» измеряет степень участия субъекта в тактическом ежедневном планировании в соответствии с определенными принципами.

– «Целеустремленность» измеряет способность объекта сосредоточиться на цели.

– «Настойчивость» устанавливает склонность человека использовать волевые усилия для завершения инициированного дела и регулирования деятельности.

– «Фиксация» измеряет тенденцию субъекта фиксироваться на событиях во времени заранее запланированную структуру событий, его привязанность к четкому расписанию, жесткость в отношении планирования.

– «Самоорганизация» устанавливает склонность человека к использованию внешних средства организации собственной деятельности.

– «Ориентация для настоящего» измеряет временную ориентацию настоящего.

## 2.2 Результаты исследования развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте

Данное эмпирическое исследование состоит из двух этапов. На первом, была проведена констатирующая диагностика (до коррекционно – развивающей программы) по средству методик: теста – опросника А.В. Зверьковой «Исследование волевой саморегуляции» и методика «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)». На втором этапе, также проводилось исследование с использованием выше указанных методик, но уже после прохождения испытуемыми коррекционно – развивающей программы.

В нашем исследовании приняли участие 15 человек, в возрасте 14 и 15 лет, (10 мальчиков и 5 девочек) Каждый из испытуемых выполнял задание индивидуально. Состав группы исследуемых, принявших участие в нашем исследовании представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Список группы испытуемых

| № п/п | Имя испытуемого | Возраст | Пол |
|-------|-----------------|---------|-----|
| 1     | Андрей. М.      | 14      | Муж |
| 2     | Александр. С.   | 15      | Муж |
| 3     | Олег. Н.        | 14      | Муж |
| 4     | Николай. С .    | 15      | Муж |
| 5     | Беляков. А.     | 14      | Муж |
| 6     | Михаил. Ф.      | 14      | Муж |
| 7     | Павел. Р.       | 15      | Муж |
| 8     | Анатолий. С.    | 15      | Муж |
| 9     | Глеб. Г.        | 14      | Муж |
| 10    | Валерий. С.     | 15      | Муж |
| 11    | Дарья. Н.       | 14      | Жен |
| 12    | Ольга. Н.       | 15      | Жен |

|    |             |    |     |
|----|-------------|----|-----|
| 13 | Наталья. П. | 14 | Жен |
| 14 | Надежда. Р. | 14 | Жен |
| 15 | Анна. О.    | 15 | Жен |

Рассмотрим и проанализируем поэтапно результаты, полученные в ходе проведения двух методик, на выявления показателя развития организованности и саморегуляции в подростковом возрасте. На первом этапе, это исследование до коррекционно – развивающей программы.

Начнём с исследования волевой саморегуляции по средству методики «Исследования волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой. Результаты по данной методике представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой, до коррекционно – развивающей программы.

| №<br>п/п | Имя<br>испытуемого | «Волевая<br>саморегуляция» | «Настойчивость» | «Самообладание» |
|----------|--------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| 1        | Андрей. М.         | 12                         | 8               | 4               |
| 2        | Александр. С.      | 5                          | 3               | 6               |
| 3        | Олег. Н.           | 6                          | 6               | 4               |
| 4        | Николай. С .       | 12                         | 3               | 6               |
| 5        | Беляков. А.        | 8                          | 8               | 6               |
| 6        | Михаил. Ф.         | 11                         | 8               | 6               |
| 7        | Павел. Р.          | 12                         | 5               | 7               |
| 8        | Анатолий. С.       | 8                          | 4               | 4               |
| 9        | Глеб. Г.           | 5                          | 8               | 6               |
| 10       | Валерий. С.        | 3                          | 8               | 1               |
| 11       | Дарья. Н.          | 6                          | 6               | 6               |
| 12       | Ольга. Н.          | 12                         | 4               | 6               |

|                  |             |     |   |     |
|------------------|-------------|-----|---|-----|
| 13               | Наталья. П. | 3   | 8 | 2   |
| 14               | Надежда. Р. | 6   | 3 | 6   |
| 15               | Анна. О.    | 4   | 4 | 4   |
| Среднее значение |             | 8,2 | 6 | 4,6 |

Данные полученные в результате проведения теста – опросника А.В. Зверьковой по «Исследованию волевой саморегуляции», определяющего уровень развития волевой саморегуляции, были переведены в процентное соотношение для представления в диаграмме по каждой из шкал.

Шкала «Волевая саморегуляция» показала, что у 10 испытуемых (67%) низкий уровень волевой саморегуляции, а у 5 человек (33%) средний уровень. Высокий уровень саморегуляции не выявлен ни у одного из подростков. Что в свою очередь может говорить о недостаточной эмоциональной зрелости, самостоятельности и активности. Такие люди, как правило, недостаточно рефлексируют, и управляют собственным поведением и той ситуации, в которой находятся. Они характеризуются высокой чувствительностью, эмоциональной неустойчивостью, также, неуверенностью в себе рисунок 1.

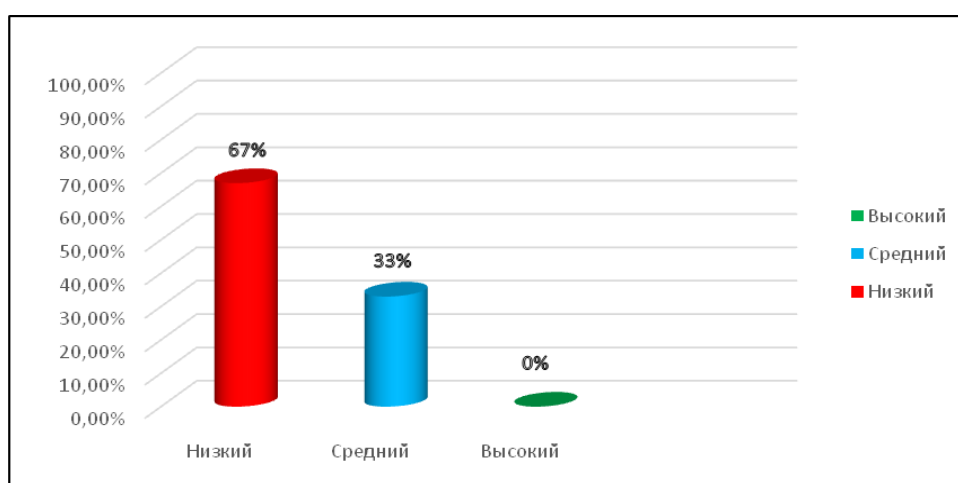


Рисунок 1 – Результаты по шкале «Волевая саморегуляция» теста – опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.



Следующая шкала показала такие результаты: у 8 испытуемых (53%) низкий, показатель настойчивости, и у 7 человек (47%) средний уровень. Высокий уровень по данной шкале также отсутствует. Данные результаты свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности в себе и некоторой импульсивности, что может приводить к хаотичному, непоследовательному поведению. Работоспособность и общий уровень активности могут быть снижены рисунок 2.

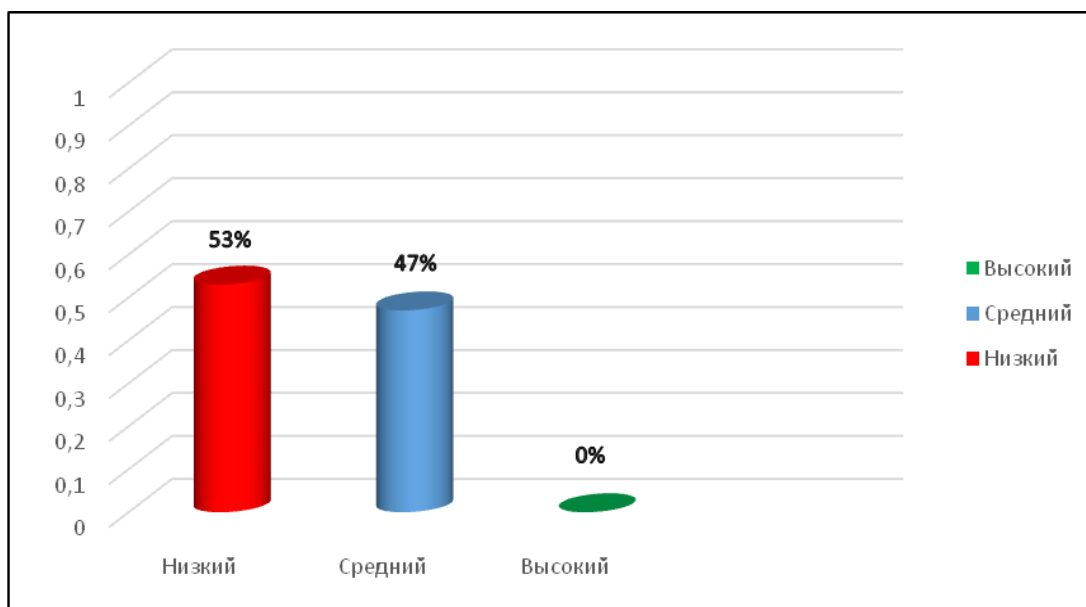


Рисунок 2 – Результаты по шкале «Настойчивость» теста – опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.

Анализируя данные по третьей шкале, был обнаружен низкий уровень самообладания у 9 человек (60%) и средний уровень у 6 человек (40%). Высокий уровень самообладания в данной выборке также отсутствует. Людям с низким уровнем самообладания свойственно импульсивность и спонтанность в поведении, что может приводить к эмоциональной нестабильности и обидчивости рисунок 3.

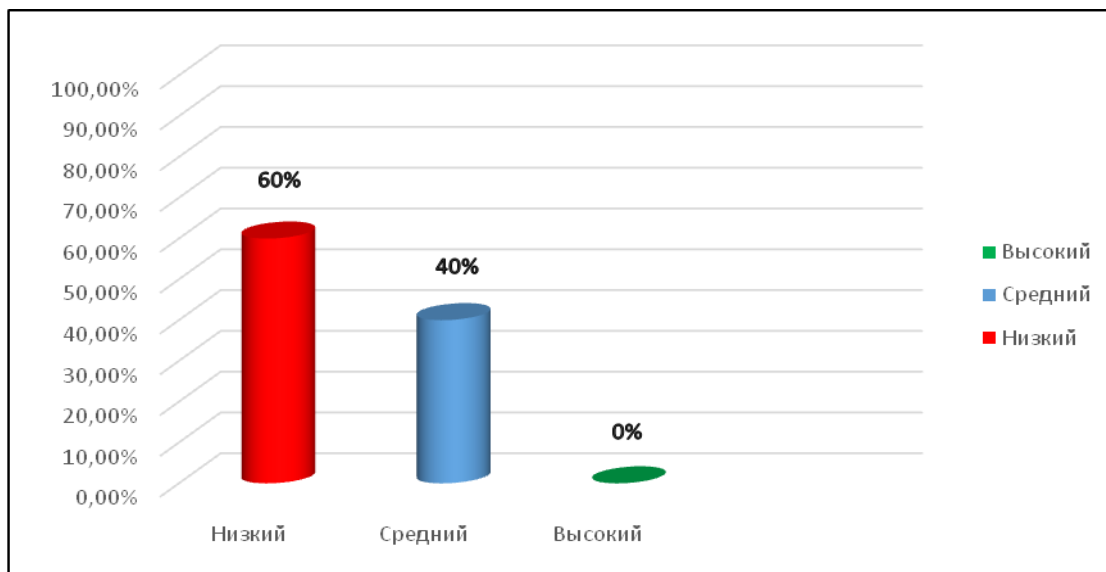


Рисунок 3 – Результаты по шкале «Самообладание» теста – опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.

Таким образом, данные, полученные при диагностическом обследовании А.В. Зверьковой на выборке подростков показала, что у всех диагностированных подростков низкий уровень волевой саморегуляции (67%) настойчивость (53%) и самообладание (6%). Средний уровень по данным шкалам также показан– 33%, 47% и 6%, соответственно. Высокий уровень ни один из испытуемых.

На следующем этапе было проведено исследование по индивидуальной организации личности подростка с использованием метода: «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» таблица 3.

Таблица 3 – Результаты исследования по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» до коррекционно–развивающей программы.

| № п/п            | Имя испытуемого | «Планомерность» | «Целеустремлённость» | «Настойчивость» | «Фиксация» | «Самоорганизация» | «Ориентация на настоящее» |
|------------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------|------------|-------------------|---------------------------|
| 1                | Андрей. М.      | 9/28            | 23/42                | 18/35           | 18/35      | 4/21              | 6/14                      |
| 2                | Александр. С.   | 10/28           | 22/42                | 16/35           | 20/35      | 3/21              | 4/14                      |
| 3                | Олег. Н.        | 12/28           | 20/42                | 18/35           | 21/35      | 5/21              | 6/14                      |
| 4                | Николай. С .    | 19/28           | 19/42                | 17/35           | 22/35      | 10/21             | 6/14                      |
| 5                | Беляков. А.     | 10/28           | 20/42                | 20/35           | 19/35      | 5/21              | 7/14                      |
| 6                | Михаил. Ф.      | 8/28            | 23/42                | 18/35           | 21/35      | 6/21              | 6/14                      |
| 7                | Павел. Р.       | 12/28           | 18/42                | 22/35           | 22/35      | 7/21              | 8/14                      |
| 8                | Анатолий. С.    | 9/28            | 24/42                | 18/35           | 24/35      | 4/21              | 3/14                      |
| 9                | Глеб. Г.        | 9/28            | 23/42                | 18/35           | 25/35      | 4/21              | 4/14                      |
| 10               | Валерий. С.     | 9/28            | 21/42                | 19/35           | 17/35      | 5/21              | 6/14                      |
| 11               | Дарья. Н.       | 13/28           | 18/42                | 21/35           | 23/35      | 12/21             | 5/14                      |
| 12               | Ольга. Н.       | 20/28           | 20/42                | 23/35           | 22/35      | 7/21              | 4/14                      |
| 13               | Наталья. П.     | 15/28           | 19/42                | 16/35           | 27/35      | 6/21              | 7/14                      |
| 14               | Надежда. Р.     | 7/28            | 18/42                | 18/35           | 19/35      | 4/21              | 4/14                      |
| 15               | Анна. О.        | 12/28           | 23/42                | 19/35           | 21/35      | 5/21              | 5/14                      |
| Среднее значение |                 | 13,2            | 20                   | 19,1            | 20,2       | 5,1               | 5                         |
| Минимум          |                 | 7               | 18                   | 16              | 17         | 3                 | 3                         |
| Максимум         |                 | 20              | 24                   | 23              | 27         | 12                | 8                         |

Для начала укажем результат по «Общему показателю суммарных баллов по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» общее количество баллов указывает на достаточно низкие показатели по данной шкале.

Это указывает как на желание, так и на неспособность подростков заниматься каким – либо одним видом деятельности, предпочитая поступать спонтанно, и не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям.

Собственное будущее для подростков довольно расплывчато. Они не склонны четко планировать свою повседневную деятельность и предпринимать волевые усилия для завершения начатого дела. Однако стоит отметить, что именно это качество и позволяет подросткам переключаться на новые виды деятельности с достаточной быстротой и гибкостью, а не «застревать» в структурировании своей деятельности.

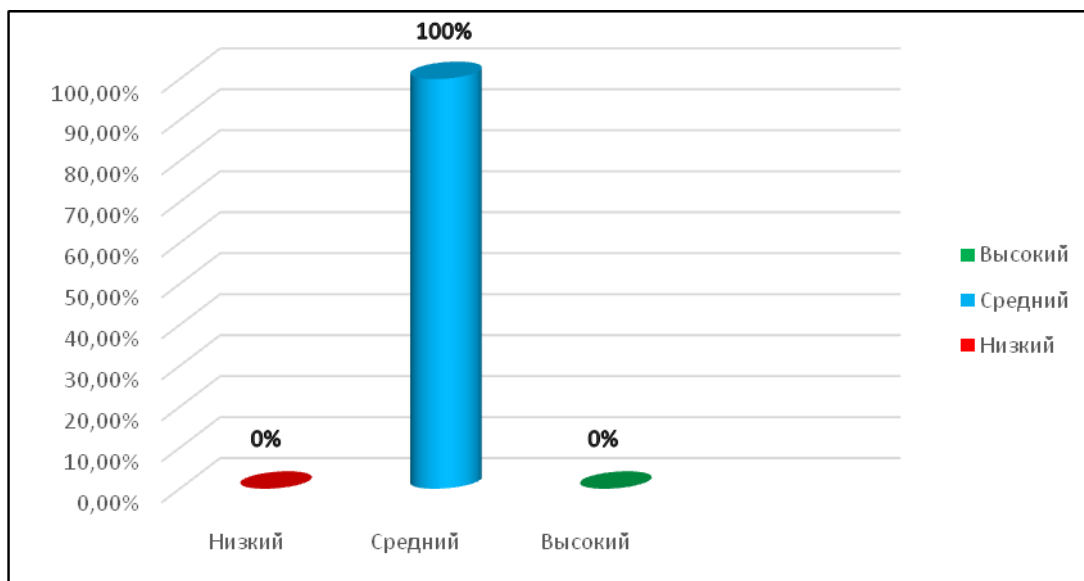


Рисунок 4 – Результаты по шкале «Настойчивость» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Настойчивость» рисунок 4 были получены (100%) средние показатели у всех испытуемых, что говорит о том, что данные подростки достаточно организованны и структурированы. Они способны на проявление волевых усилий, хотя и могут оставлять начатое дело не завершённым, переключаясь на другой, более значимый вид деятельности.

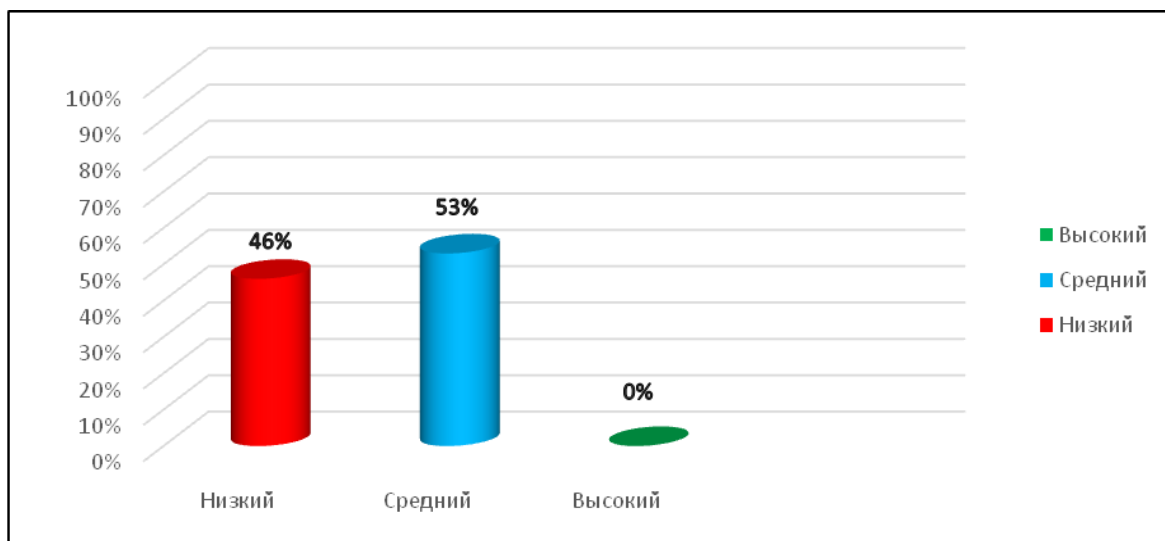


Рисунок 5 – Результаты по шкале «Ориентация на настоящее» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

Вы шкале «Ориентация на настоящее» рисунок 5, были получены низкие результаты, у 7 человек (46%) что говорит о том, что подростки склонны больше думать о прошлом и будущем, другими словами, – витать в облаках, нежели производится в «здесь – и – сейчас». Средние баллы были получены 8 испытуемыми (53%). Данный показатель говорит о том, что подростки способны оценить и увидеть свое психологическое прошлое и будущее, наравне с тем, что происходит с ними в настоящее время. Высокий балл по этой шкале не был получен.

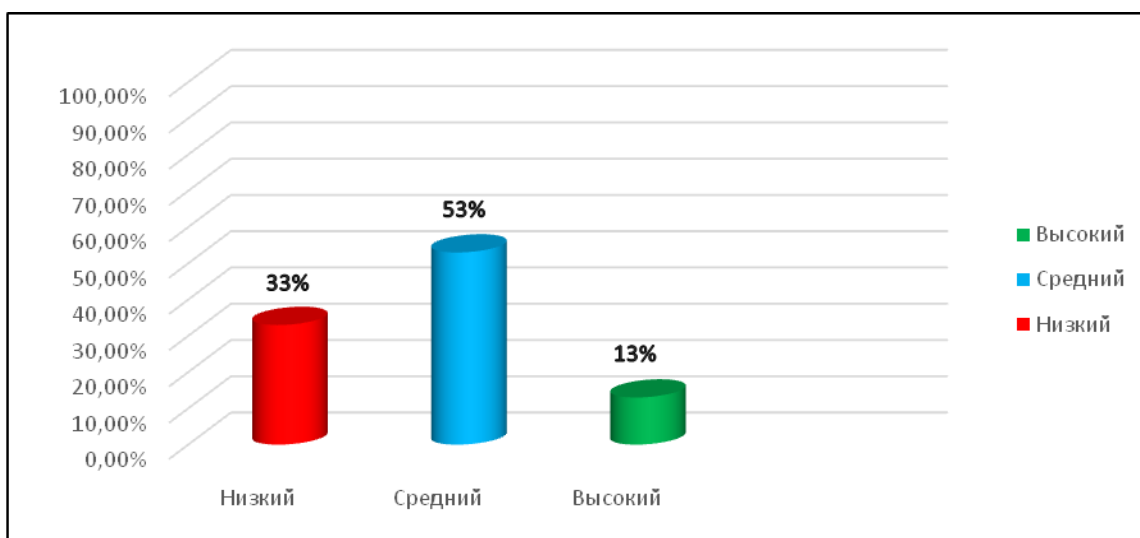


Рисунок 6 – Результаты по шкале «Планомерность» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Планомерность» рисунок 6 были получены низкие баллы у 5 человек (33%) говорит, что подросткам довольно сложно планировать предстоящую деятельность и следовать разработанному плану. Средний уровень показали 8 человек (53%). Такие подростки в достаточной мере склонны разрабатывать четкие планы и последовательно продвигаются к цели. Высокий уровень по данной шкале был получен только у 2 испытуемых (13%). Данным подросткам, свойственно систематичность, они предпочитают последовательно выполнять свои цели, развивают навыки тактического планирования.

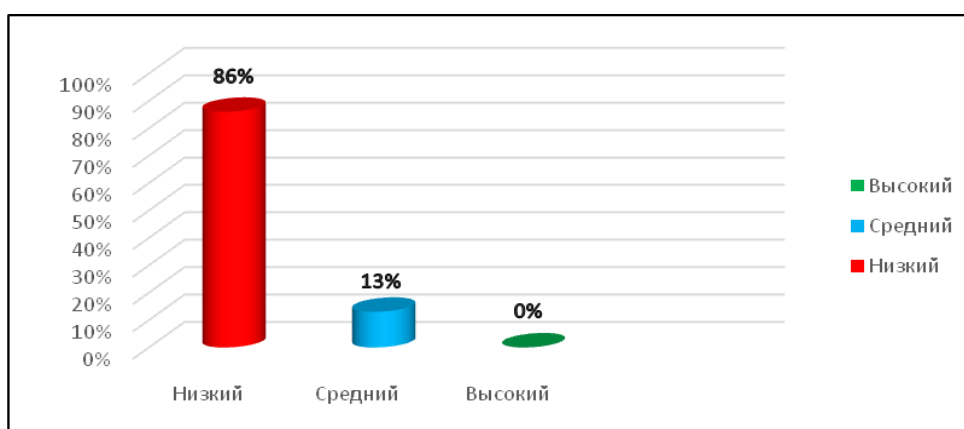


Рисунок 7 – Результаты по шкале «Самоорганизация» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

В шкале «Самоорганизация» рисунок. 7 были получены средние результаты лишь у 2 человек (13%), это указывает на тенденцию подростков при организации своей деятельности, прибегать к внешним средствам, которые помогают в планировании времени, но отрицательно влияют на уровень самоорганизации. Низкий результат был получен у 13 человек (86%). Это говорит о том, что подавляющее большинство подростков не склонны организовывать свою собственную деятельность, прибегая к внешним средствам, помогающим в управлении временем, что также негативно влияет на общий уровень самоорганизации.

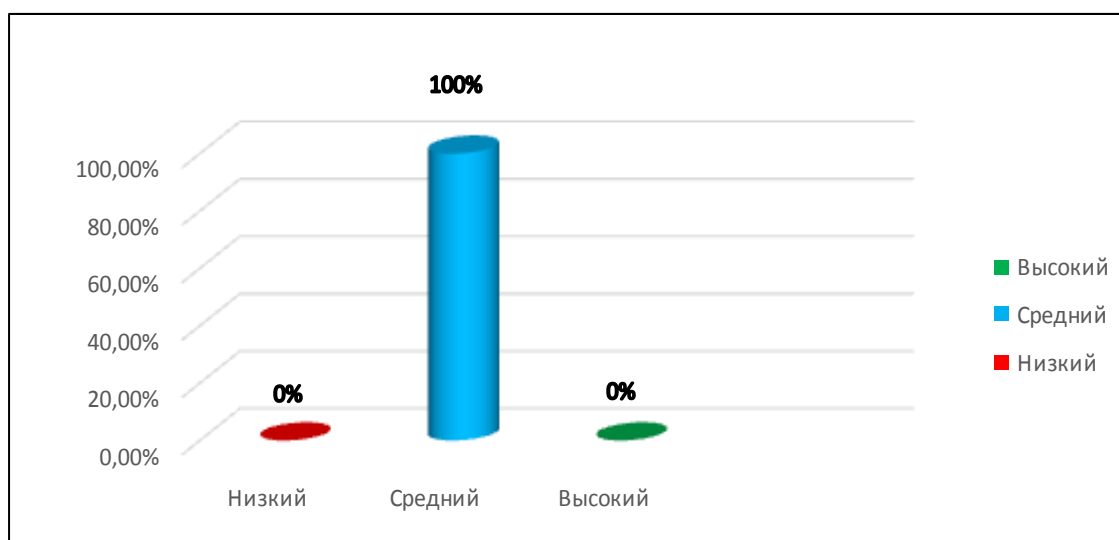


Рисунок 8 – Результаты по шкале «Фиксация» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Фиксация» рисунок 8 были также получены (100%) средние результаты, что говорит о том, что подавляющее большинство подростков отличает гибкость в планировании своей деятельности и в построении отношений, хаотично переключаясь с одного дела на другое, не доводя предыдущее начинание до конца. И всё же, тем не менее, у них также высоко и стремление выполнять поставленные задачи и выполнять данные обязательства.

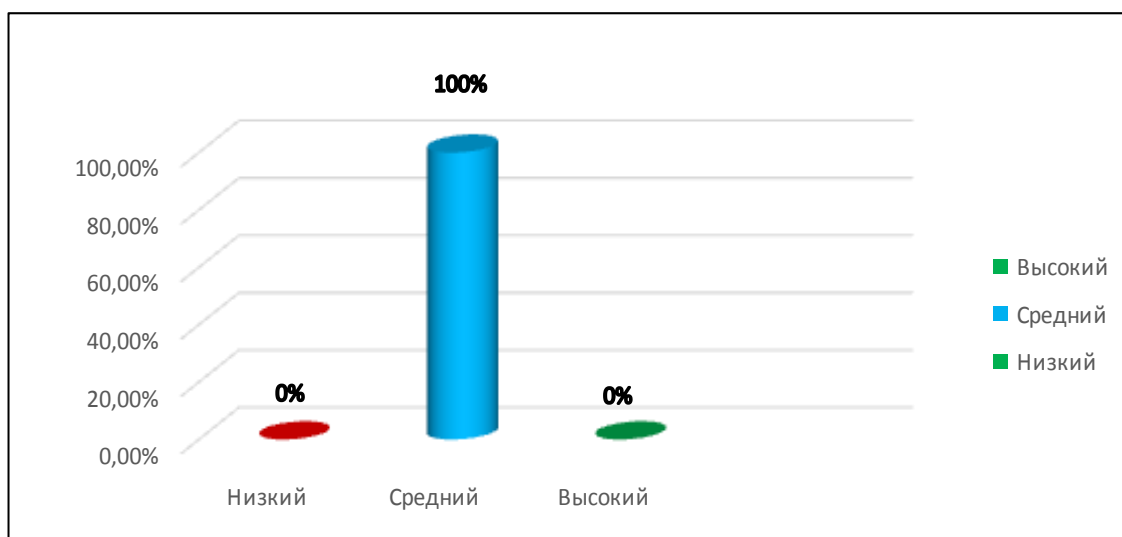


Рисунок 9 – Результаты по шкале «Целеустремленность» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Целеустремленность» было также получено подавляющее большинство результатов со средним уровнем (100%), из чего можно сделать вывод, что большинство подростков видят и понимают свои цели достаточно хорошо, они могут их достичь, хотя в их жизни и могут наступать периоды, когда не все действия направлены на достижение каких – либо конкретных, четких целей.

На втором этапе исследования, также проводились методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой, и «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» с теми же 15 испытуемыми, но уже после того, как с ними была проведена коррекционно – развивающая программа по развитию организованности и саморегуляции (таблица 4).



Таблица 4 – Результаты исследования по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой после коррекционно – развивающей программы.

| №<br>п/п         | Имя<br>испытуемого | «Волевая<br>саморегуляция» | «Настойчивость» | «Самообладание» |
|------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| 1                | Андрей. М.         | 18                         | 8               | 9               |
| 2                | Александр. С.      | 18                         | 18              | 5               |
| 3                | Олег. Н.           | 17                         | 8               | 6               |
| 4                | Николай. С .       | 12                         | 8               | 9               |
| 5                | Беляков. А.        | 5                          | 6               | 2               |
| 6                | Михаил. Ф.         | 12                         | 8               | 6               |
| 7                | Павел. Р.          | 16                         | 8               | 11              |
| 8                | Анатолий. С.       | 15                         | 8               | 6               |
| 9                | Глеб. Г.           | 15                         | 13              | 11              |
| 10               | Валерий. С.        | 10                         | 8               | 4               |
| 11               | Дарья. Н.          | 12                         | 8               | 6               |
| 12               | Ольга. Н.          | 12                         | 12              | 12              |
| 13               | Наталья. П.        | 9                          | 5               | 6               |
| 14               | Надежда. Р.        | 12                         | 8               | 11              |
| 15               | Анна. О.           | 15                         | 8               | 6               |
| Среднее значение |                    | 13,2                       | 9               | 7,3             |

Данные, полученные в результате методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой, который позволяет нам определить уровень развития волевой саморегуляции, были переведены в проценты и представлены в виде гистограмм для каждой из шкал. В результате мы получили следующие данные на выборки испытуемых подростков, которые прошли коррекционно – развивающую программу.

По шкале «Волевая саморегуляция» только 3 испытуемых (20%) показали низкий уровень волевой саморегуляции, у 5 испытуемых был выявлен средний уровень (33%) и 7 человек продемонстрировали высокий уровень волевой саморегуляции. (47%) что значительно, отличается от предыдущего этапа исследования. Эти значения результатов могут говорить об увеличении самоуправлений, эмоциональной зрелости, ее активности и независимости. Преобладает значительная уверенность в себе, более реалистичные взгляды на себя и обстоятельства. Возросло чувство долга и ответственности. В целом действия характеризуются позитивной социальной ориентацией рисунок 10.

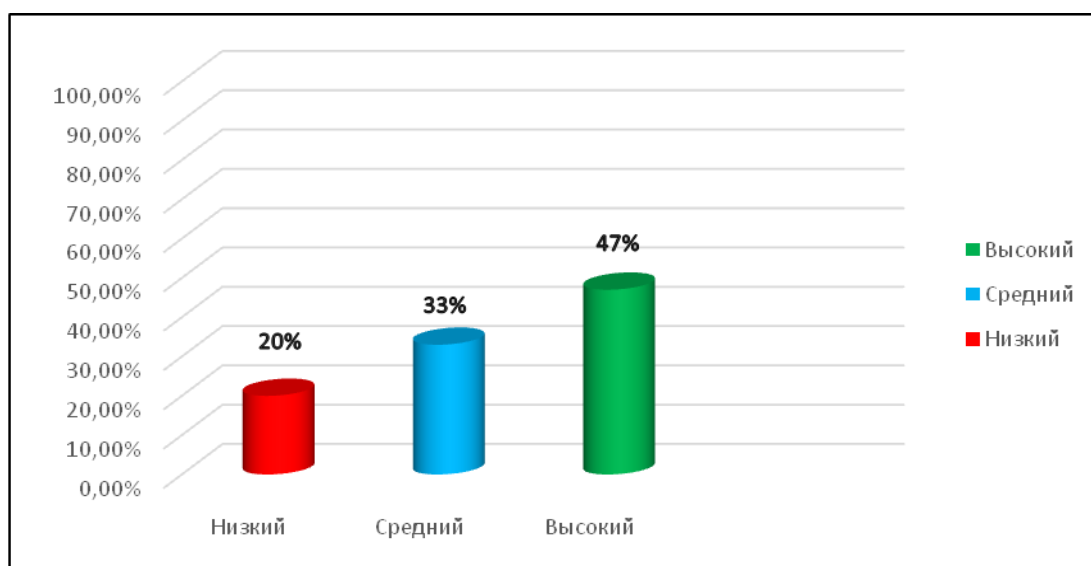


Рисунок 10 – Результаты по шкале «Волевая саморегуляция» теста – опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.

На шкале «Настойчивость» 2 респондента (13%) показали низкий уровень настойчивости, средний показатель у 10 человек (67%), 3 испытуемых (20%) показали высокую степень по данной шкале. Люди с высоким уровнем по шкале «Настойчивости» стремятся завершать начатое дело, являются высокоэффективными работниками, с достаточной лёгкостью преодолевают трудности на пути к цели. Как правило, таким людям

свойственно уважительное отношение к социальным нормам и ценности.  
рисунок 11.

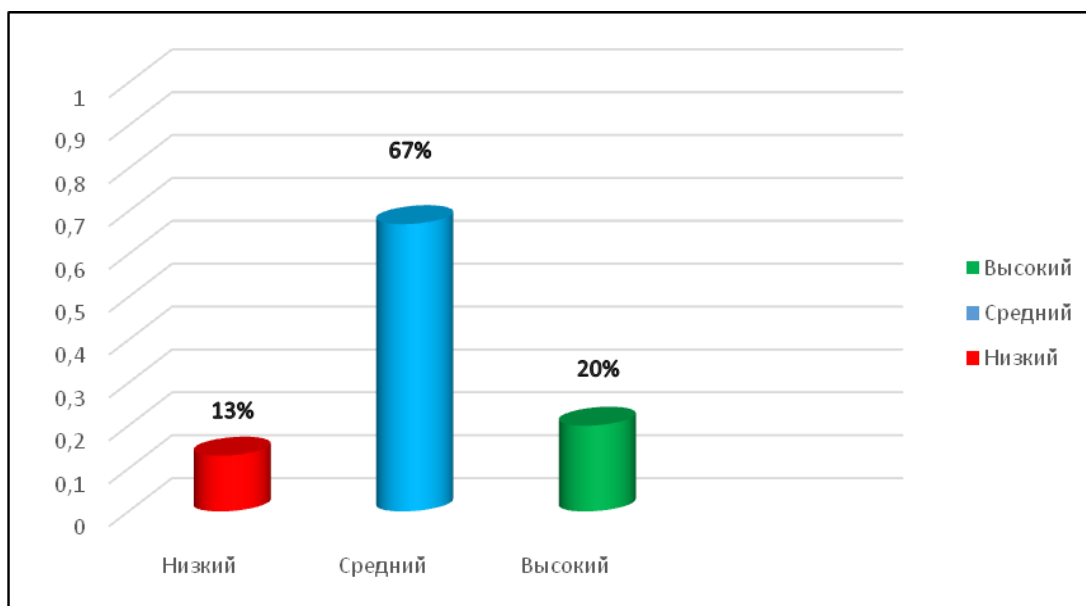


Рисунок 11 – Результаты по шкале «Настойчивость» теста – опросника  
«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.

Анализируя данных по шкале «Самообладание», мы обнаружили «низкий» уровень самообладания у 3 респондентов (20%), «средний» уровень у 6 респондентов (40%) и «высокий» уровень, у 6 человек (40%). Это может говорить об увеличении эмоциональной стабильности и способности испытуемых владеть собой в разных ситуациях. Они стали более уверенными в себе, повысилась самообладание и жизненные силы (рисунок 12).

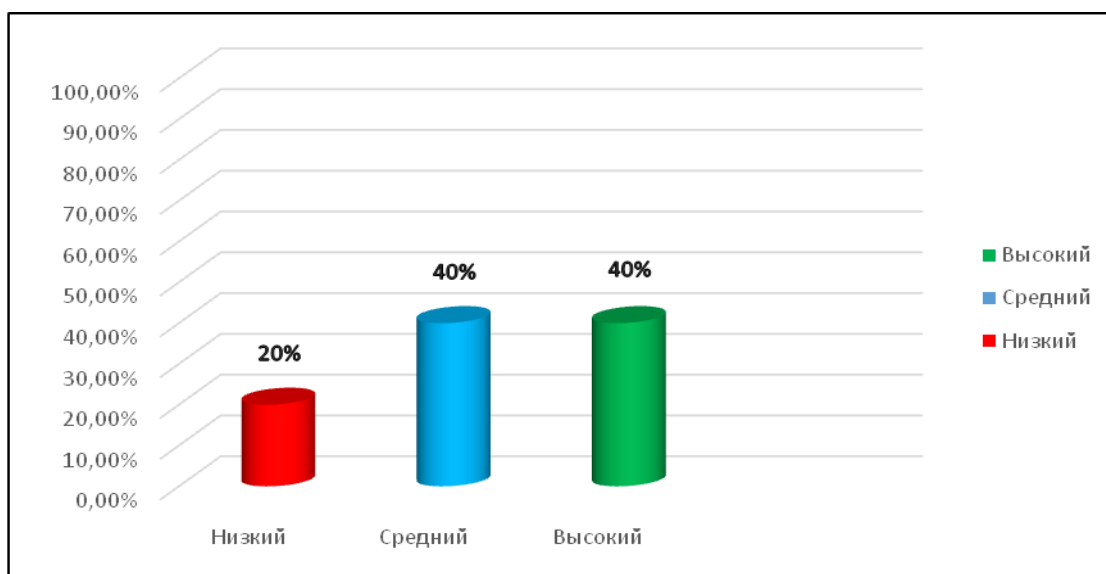


Рисунок 12 –Результаты по шкале «Самообладание» теста – опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой.

Таким образом, данные, полученные в ходе диагностического исследования с помощью опросника А.В. Зверьковой, по выборке подростков, которые прошли программу коррекционного развития, показала, что наряду с низким уровнем «волевой саморегуляции» (20%) «настойчивость» (13%) и «самообладание» (20) %), испытуемые также продемонстрировали высокий уровень по шкалам – 47% 20% и 40% соответственно. В этом состоит разница между оценками для этих шкал в первом и втором образцах. Если испытуемые подростки перед программой коррекционного развития вообще не демонстрировали высокого уровня: «волевой самоконтроль», «настойчивость» и «саморегуляция» (0%), то подростки, прошедшие программу развития, наоборот продемонстрировали эти качества.

Далее, представлен результат повторного исследования индивидуальной организованности личности, по методике: «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» после коррекционно – развивающей программы (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты исследования по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» после коррекционно – развивающей программы.

| № п/п            | Имя испытуемого | «Планомерность» | «Целеустремлённость» | «Настойчивость» | «Фиксация» | «Самоорганизация» | «Ориентация на настоящее» |
|------------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------|------------|-------------------|---------------------------|
| 1                | Андрей. М.      | 17/28           | 34/42                | 20/35           | 23/35      | 9/21              | 8/14                      |
| 2                | Александр.С.    | 16/28           | 32/42                | 19/35           | 23/35      | 8/21              | 7/14                      |
| 3                | Олег. Н.        | 12/28           | 22/42                | 20/35           | 22/35      | 7/21              | 8/14                      |
| 4                | Николай. С .    | 19/28           | 19/42                | 18/35           | 25/35      | 12/21             | 8/14                      |
| 5                | Беляков. А.     | 12/28           | 22/42                | 22/35           | 20/35      | 7/21              | 9/14                      |
| 6                | Михаил. Ф.      | 18/28           | 23/42                | 20/35           | 25/35      | 8/21              | 9/14                      |
| 7                | Павел. Р.       | 12/28           | 30/42                | 30/35           | 24/35      | 9/21              | 7/14                      |
| 8                | Анатолий. С.    | 11/28           | 24/42                | 20/35           | 28/35      | 6/21              | 6/14                      |
| 9                | Глеб. Г.        | 13/28           | 32/42                | 21/35           | 27/35      | 6/21              | 5/14                      |
| 10               | Валерий. С.     | 11/28           | 23/42                | 19/35           | 23/35      | 7/21              | 7/14                      |
| 11               | Дарья. Н.       | 13/28           | 35/42                | 22/35           | 27/35      | 15/21             | 7/14                      |
| 12               | Ольга. Н.       | 20/28           | 22/42                | 24/35           | 30/35      | 9/21              | 6/14                      |
| 13               | Наталья. П.     | 15/28           | 30/42                | 18/35           | 31/35      | 9/21              | 9/14                      |
| 14               | Надежда. Р.     | 14/28           | 28/42                | 21/35           | 23/35      | 8/21              | 6/14                      |
| 15               | Анна. О.        | 12/28           | 23/42                | 21/35           | 25/35      | 7/21              | 7/14                      |
| Среднее значение |                 | 15,2            | 26                   | 23,1            | 25,2       | 8,1               | 7                         |
| Минимум          |                 | 10              | 19                   | 18              | 20         | 6                 | 5                         |
| Максимум         |                 | 20              | 35                   | 30              | 31         | 15                | 9                         |

«Общий показатель суммарных баллов по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» общее количество баллов указывает на средней методике показатели по данной шкале.

Эти показатели указывают на способность сочетать структурированный подход организации своего времени и деятельности, со спонтанностью и гибкостью, а также о способности оценить все составляющие компоненты деятельности. Этот показатель указывает на способность извлекать ценный опыт из своей жизни.

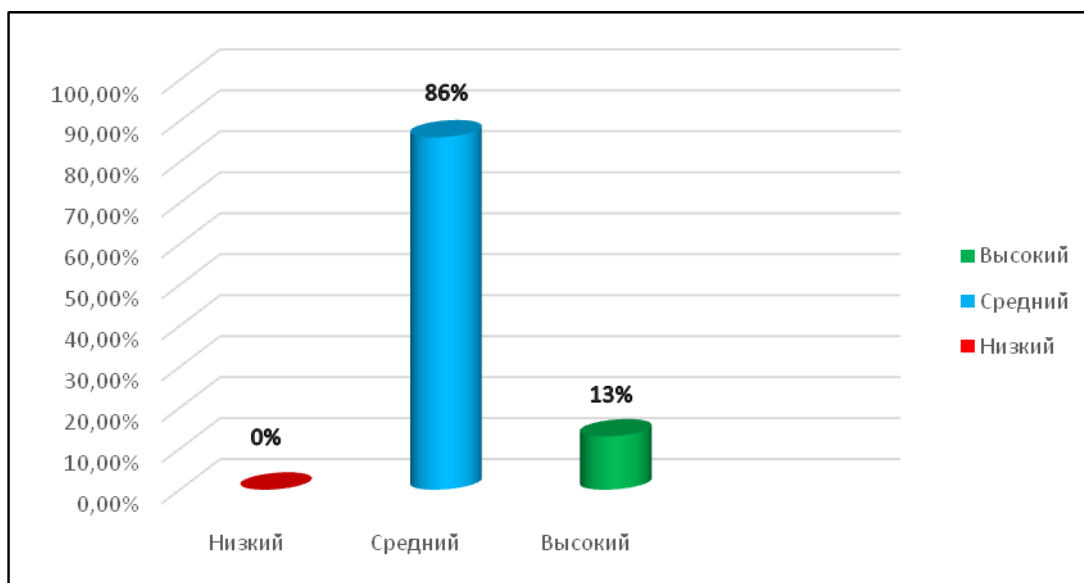


Рисунок 13 – Результаты по шкале "Настойчивость" по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

В шкале «Настойчивость» рисунок 13 средние баллы были получены у 13 респондентов (86%), что указывает на достаточную организованность и способность к волевым усилиям, хотя иногда возможно оставление дела незавершенным, переключившись на более интересную или актуальную деятельность. Высокие баллы (13%) были получены у 2 человек, что может характеризовать таких людей, как волевых и организованных, способных волевым усилием структурировать свою деятельность и завершить начатое дело.

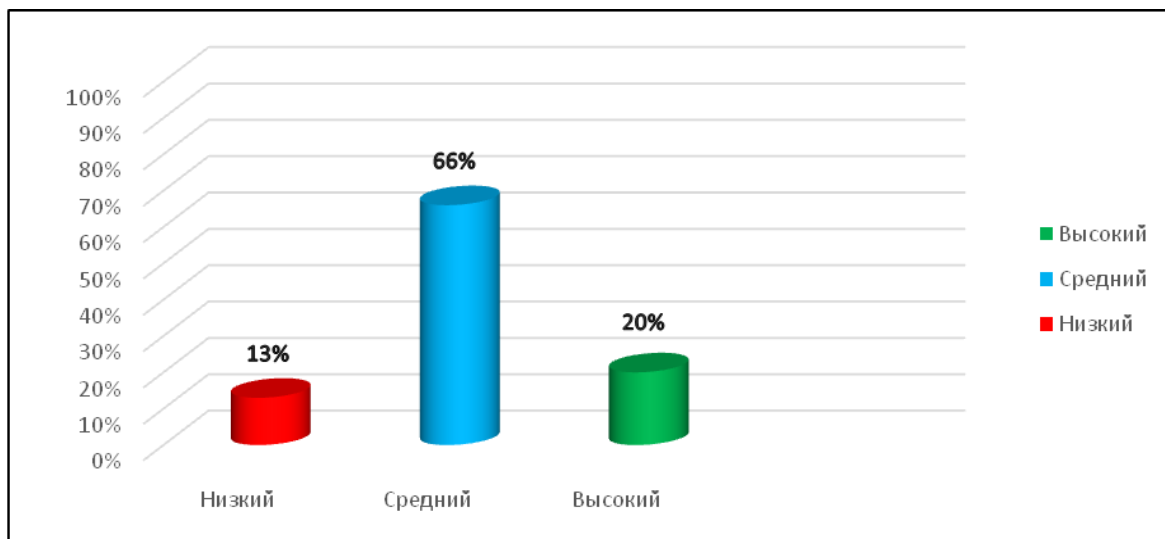


Рисунок 14 – Результаты по шкале «Ориентация на настоящее» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

Вы шкале «Ориентация на настоящее» рисунок 14 были получены низкие результаты, у 2 человек (13%) что говорит о том, что склонности больше думать о прошлом и будущем. Средние баллы были получены у 10 человек (66%). Что характеризует таких людей как способных оценить и увидеть их психологическое прошлое и будущее, а также то, что происходит, и настоящий момент времени. Высокий балл получен у 3 испытуемых (20%). что говорит о склонности на том, что происходит на данный момент. То, что, что происходит в «здесь и сейчас», имеет для них большую ценность и значимость, чем прошлое.

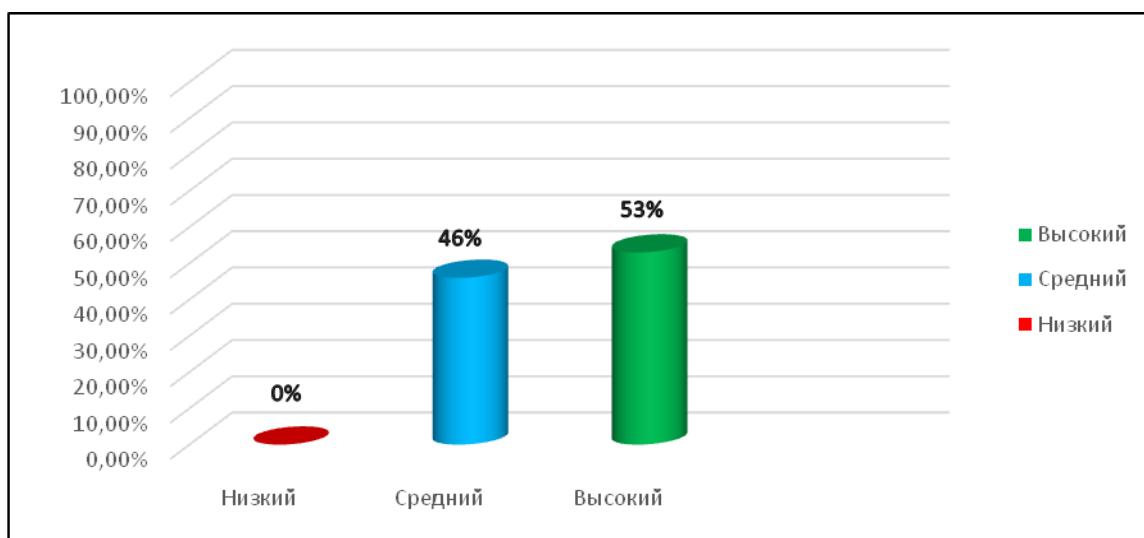


Рисунок 15 – Результаты по шкале «Планомерность» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Планомерность» рисунок 15 были получены средние баллы у 7 человек (46%) что указывает на достаточную степень склонности разрабатывать четкие планы, способность последовательно выстраивать шаги к достижению поставленной цели. Высокий баллы был получен у 8 испытуемых (53%) это говорит о свойственной таким людям планомерности и последовательности в реализации поставленных целей, а также, у них развит навык тактического планирования.

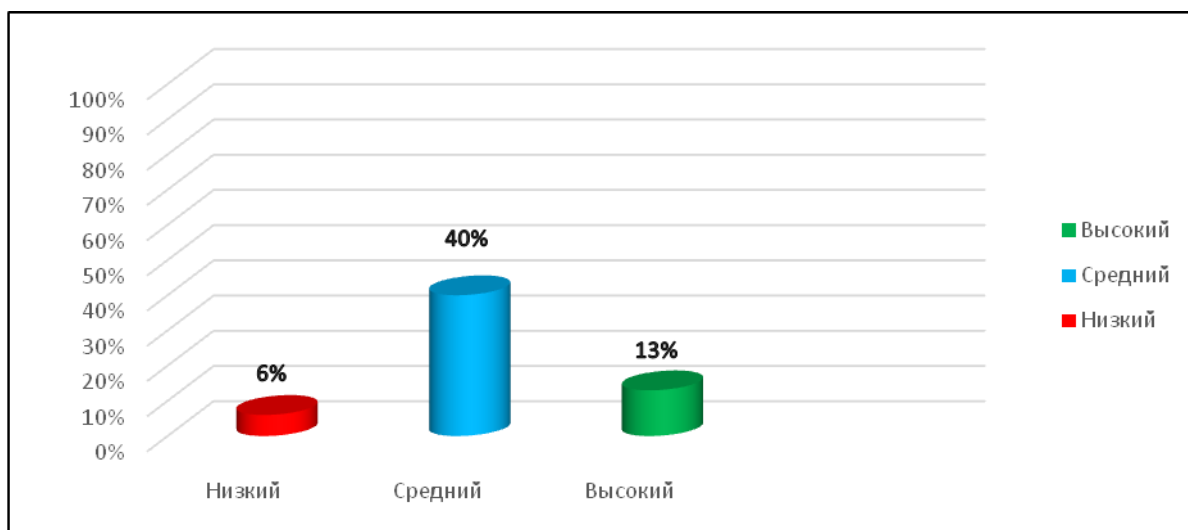


Рисунок 16 – Результаты по шкале «Самоорганизация» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»



Согласно шкале, «Самоорганизация» рисунок 16, только 6 человек (40%) имели средний результат, что является показателем для людей, которым свойственно использовать внешние вспомогательные средства контроля и управления собственным временем, что, как уже известно, может пагубно влиять на уровень самоорганизации. Высокие баллы 2 человека (13%) является показателем высокого уровня самоорганизации, при планировании деятельности, склонности использовать вспомогательные средства (записи в дневнике). Низкие баллы получены лишь у 1 испытуемого (6%) что говорит о несклонности прибегать к инструментам внешнего планирования, организации своей деятельности, что может негативно повлиять на уровень самоорганизации.

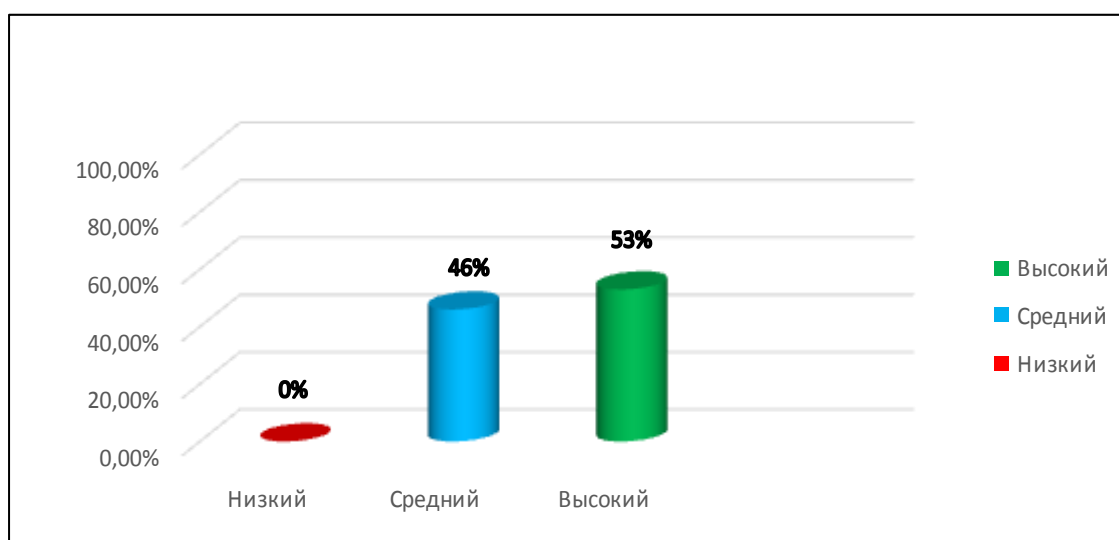


Рисунок 17 – Результаты по шкале «Фиксация» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

В шкале «Фиксация» рисунок 17, средние результаты были получены у 7 человек (46%), которым характерна достаточная гибкость в планировании своей деятельности и построении отношений, но, тем не менее, они стремятся выполнять поставленные цели и взятые обязательства. Высокие баллы были получены у 8 испытуемых (53%), такие люди исполнительны и обязательны, стремящиеся обязательно выполнить начатое дело, но как следствие, могут быть недостаточно гибки при планировании своей

деятельности и в построении отношений. Низкие результаты получены не были.

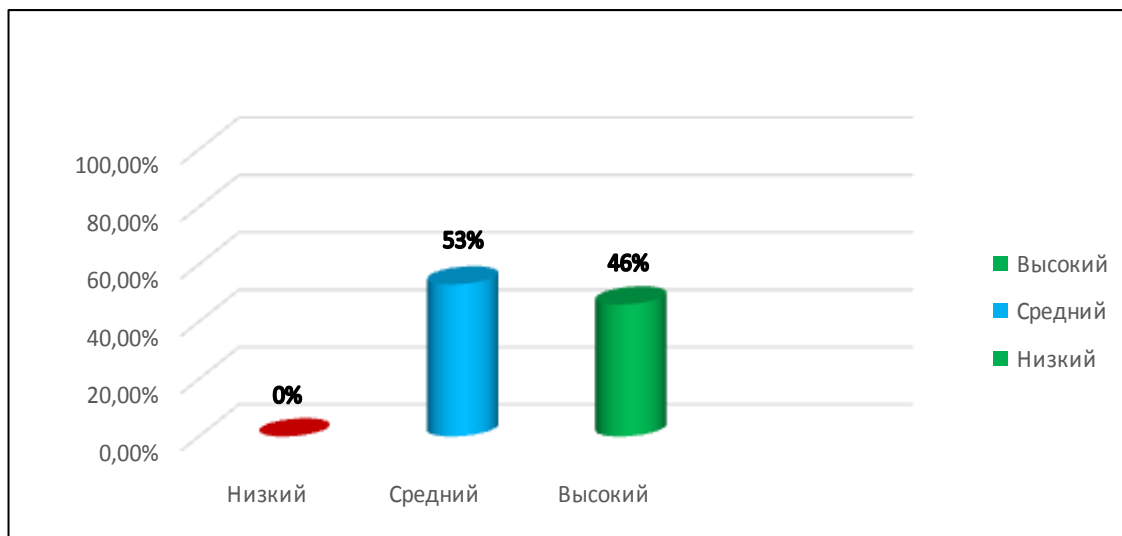


Рисунок 18 – Результаты по шкале «Целеустремленность» по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

Шкала «Целеустремленность» рисунок 18, были получены средние результаты у 8 человек (53%) таким людям свойственно достаточно хорошо видеть свои цели, они понимают, какие действия необходимы для их реализации, вследствие чего, с большой вероятностью достигают поставленных целей. Хотя могут быть ситуации, когда их деятельность направлена на достижение достаточно неясных целей. Высокие результаты получены у 7 человек (46%) Такие люди целенаправленны и целеустремлённы, знают, чего хотят и к чему стремятся. Низких баллов по данной шкале так же выявлено не было.

Для более наглядного анализа полученных данных до коррекционно – развивающей программы и после, были представлены сравнительные показатели по каждой из проведённых методик. В первом случае рассматриваются результаты по методике А.В. Зверьковой. «Исследование волевой саморегуляции»

Волевое саморегулирование – это мера овладения собственным

поведением в разных жизненных ситуациях. Характеристика таких свойств: настойчивость и самоконтроль. И поскольку, имеется тенденция к увеличению результатов для каждой из шкал по результатам до и после коррекционно – развивающей программы, то мы смело можем говорить об успехе прохождения этой программы.

Давайте проанализируем каждый показатель. Судя по увеличению среднего балла по шкале «волевое саморегуляция» с 8,2 в группе до коррекционной программы до 13,2 после ее прохождения, мы можем говорить об увеличении эмоциональной зрелости, независимости и самостоятельности. Поведение подростков стало менее спонтанным, действия более преднамеренными, а взгляды на жизнь более реалистичны.

По шкале «настойчивость» средние результаты также изменялись в направлении их увеличения, с 6, в выборке до коррекционной программы, до 9 после ее прохождения. Это может свидетельствовать об увеличении личной активности подростков после прохождения коррекционно – развивающей программы.

Шкала «самоконтроля», характеризующая человека с точки зрения произвольного контроля над ее реакциями и состояниями, также увеличилась с 4.6 до 7.3, соответственно, что указывает на повышенную устойчивость эмоциональных реакций и состояний. И как следствие, они с большей активностью стремятся контактировать с окружающими, не боясь потерять самообладание или попасть в межличностный конфликт, что является нормой для адекватной личности.

Далее, представлен сравнительный анализ результатов по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»

По шкале «Настойчивость» до коррекционно – развивающей программы, средний показатель равнялся 19,1 после коррекции 23,1 что указывает на возросшие способности подростков к организованности и способности к волевым усилиям.

По шкале «Ориентация на настоящее» равнявшаяся по среднему показателю 5, после коррекции поднялась до 7 что говорит о возросшей способности подростков оценивать свое психологическое прошлое и будущее, воспринимая его наравне с происходящим и настоящим момент времени.

Шкале «Планомерность» также поднялась со среднего показателя 13,2 до 26 соответственно, что указывает на достаточную степень склонности разрабатывать четкие планы и последовательно двигаться к поставленной цели.

Шкале «Самоорганизация» возросла с 5,1 до 8,1 что указывает на возросшую склонность подростков прибегать к помощи внешних средств при организации своей деятельности,

Шкале «Фиксация» ранее имеющая средние показатели в 20,2, поднялась до 25,2 соответственно, что говорит о возросшем стремлении подростков выполнять поставленные цели и данные обязательства

Шкала «Целеустремленность» со среднего показателя до коррекционно – развивающей программы, в также возросла с 20 до 26, что характерно для людей, достаточно хорошо видящих свои цели, понимающим, что нужно для их реализации, и способным достигать их, знающим, чего хотят и к чему стремятся.

### **Выводы по второй главе**

Подводя итог по результатам, полученным в ходе проведения двух методик: «теста – опросника А.В. Зверьковой, по исследованию волевой саморегуляции» и методики «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)», можно уверенно сказать, что в естественном для большинства подростков процессе развития навыков организованности и саморегуляции, у подростков сталкиваются с ощутимыми трудностями, которые многими ошибочно воспринимается как «нормальный» для них уровень, от чего

происходит разделение подростков на группы, тех, кто по тем или иным причинам в достаточной мере овладел данными навыками и тех, кто таковым похвастать не может.

И, к сожалению, даже не все воспитатели и учителя осознают, что данные, полученные с естественным уровнем развития у подростка навыков организованности и саморегуляции, не говорят о том, что такой уровень для подростка является «нормальным» и что с теми, кто набирает низкие баллы по большинству шкал, просто уже нечего не поделаешь.

Но наше исследование показало и доказало обратное, тот уровень развития навыков организованности и саморегуляции, которые подростки показывают без какой – либо с ними специальной работы, это вовсе не показатель «нормального» уровня для них развития данных качеств, а напротив, это говорит о не достаточной, или вовсе отсутствующей работе над этими качествами, в том числе, со стороны педагогов и родителей.

Результаты нашего исследования показали, что подавляющее большинство подростков в естественном для них развитие качеств организованности и саморегуляции, в большинстве своём, испытывают значительные трудности при организации своей личной деятельности, как в учебное, так и в свободное время. Им достаточно нелегко планировать последовательность своих действий и поведения, направленных на достижение намеченных целей.

Такие выводы, позволяют делать в основном низкие и средние результаты по большинству шкал проведённых нами методик. Так, наше исследование показало высокий процент со средним уровнем по общему развитию навыка саморегуляции. Что также говорит о том, что подростки испытывают трудности в планировании и программировании своей деятельности, и не всегда могут адекватно оценивать и ставить перед собой даже не долгосрочные цели, а также оценивать результаты и продуктивность своего труда.

Большинству подростков, принявших участие в нашем исследовании, свойственна резкая смена настроения и задумчивость, следствием чего, является и быстрое переключение с одной деятельности на другую. Но, тем не менее, именно это качество и позволяет им достаточно легко и гибко перестраиваться на изменение условий и быстро вовлекаться в новое дело.

И хотя полученные данные говорят о недостаточной эмоциональной зрелости, организованности, самостоятельности и активности подростков, при помощи методик, разработанных психологами, и в том числе приведённых в данной работе, можно улучшить и ускорить формирования и развитие у подростков таких качеств личности как организованность и саморегуляция.

## **Заключение**

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, нами были рассмотрены такое понятие как саморегуляция и организованность, которые являются системно организованными психическими процессами по созданию, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые имеют свою направленность на достижение выбранных субъектом целей. Развитие и формирование навыков организованности и саморегуляции, является одним из важнейших и возможно даже центральным результатом психологического развития человека, во многом определяющим его субъектно-личностное становление и деятельность, и жизнь в целом.

Именно поэтому, многочисленные особенности в поведении и жизнедеятельности подростка, характеризуется функциональной сформированностью, динамической и содержательной характеристикой процессов организованности и саморегуляции, которые выполняются субъектом активности. В процессе саморегуляции находит свою реализацию единство человеческой психики во всем её многообразии и богатстве, условно делимых на ее отдельных уровнях, сторон, функций, возможностей, способностей и процессов,

Организованность, также выступая базовым свойством личности, является основой для развития таких качеств личности, как любознательность, ответственность, трудолюбие, инициативность, целеустремленность и общительности.

Выполненное нами эмпирическое исследование, осуществлённое на базе основной общеобразовательной школы № 23 города Сызрани, Самарской области, респондентами которой являлись ученики данной школы, в количестве – 15 человек (5 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 14 – 15 лет, показало, что большинства подростков испытывают значительные трудности при организации деятельности и планировании собственного

времени. Многим из них достаточно непросто разумно оценивать, и ставить перед собой даже не долгосрочные цели, адекватно оценивать полученные результаты, продумывать последовательность действий, и вносить необходимые изменения даже в собственное поведение для достижения намеченных целей.

О том, что подростки испытывают трудности в планировании и программировании своей деятельности, говорит и большой процент средних результатов опросника самоорганизации деятельности (ОСД).

Большинству подростков, принявших участие в исследовании, свойственна резкая смена настроения и низкая фиксированность на том деле, которым заняты, следствием чего, является и быстрое переключение с одной деятельности на другую. Качества, которые, тем не менее, и позволяют им достаточно гибко и успешно реагировать на изменение условий и быстро вовлекаться в новое дело.

Вторая часть нашего исследования, несла собой цель, провести коррекционно – развивающую программу по развитию у подростков навыков организованности и саморегуляции. И как показало повторное выполнение методик после проведения развивающей программы, при должном старании со стороны родителей, воспитателя или педагога – психолога, повышение уровня навыков организованности и саморегуляции более чем возможен.

Как показало повторное исследование, уровня развития организованности и саморегуляции, подростки действительно становятся более уверенными в себе, спокойными, рассудительными, способными адекватно расценивать свои силы, ставить цели, добиваться их, при необходимости, подстраиваясь под изменения внешних условий.

Гипотеза нашего исследования, строилась на предположении о том, что благодаря коррекционно – развивающим программам, можно значительно повысить уровень овладения подростками навыков организованности и саморегуляции, что и было доказано в данном исследовании.



## Список используемой литературы

1. Абульханова – Славская, К.А. О субъекте психической деятельности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская.- М., 1973. – С. 3 – 27.
2. Ананьев, Б.Г. Некоторые черты психологической структуры личности [Текст] / Б.Г. Ананьев // Психология личности. – М., 1982. – С. 39 – 41.
3. Ананьев, Б.Г. Строение характера [Текст] / Б.Г. Ананьев // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982. – С. 172.
4. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса [Текст] / П.К. Анохин. - М., - 1968.
5. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. - М., - 1968.
6. Басов, М.Я. Общие основы педологии [Текст] / М.Я. Басов. – М., 1928.
7. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
8. Бодалев, А.А. Психология личности [Текст] / А.А. Бодалев. – М., 1988.
9. Боришевский, М.И. Влияние позиций подростка на саморегуляцию поведения [Текст] / М.И. Боришевский // Вопросы психологии. – 1972. - №5. - С. 121.
10. Боришевский, М.И. Влияние позиций подростка на саморегуляцию поведения [Текст] / М.И. Боришевский // Вопросы психологии. – 1972. - №5. - С. 121.
11. Бояринцев, В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности [Текст] / В.П. Бояринцев. - М., 1988.
12. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта [Текст] / А.В. Брушлинский. - М., 1994.
13. Воронин, Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности [Текст]

/ Л.Г. Воронин. – М.: Высшая школа, 1979.

14. Выготский, Л.С. Предисловие к книге Торндайка «Принципы обучения, основанные на психологии» [Текст] / Л.С. Выготский. – Том 1. – М., – 1982. – 186 с.

15. Выготский, Л.С. Генезис высших психических функций [Текст] / Л.С. Выготский // Собрание сочинений. - Т.3. – М.: Прогресс, 1983.

16. Ганнушкин, П.Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика [Текст] / П.Б. Ганнушкин // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982.

17. Герасимов, В.П. Математическое обеспечение психологических исследований [Текст] / В.П. Герасимов. – Бийск: НИЦ БиГПИ, 1997.

18. Григорьева, Т.Г., Усольцева, Т.П. Основы конструктивного общения [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та; М.: Совершенство, 1997.

19. Данилова, Н.Н., Крылова, А. Л. Физиология высшей нервной деятельности [Текст] / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: МГУ, 1989.

20. Добрович, А.Б. Общение: наука и искусство [Текст] / А.Б. Добрович. – М.: АОЗТ «Яуза», 1996.

21. Дойч, М. Разрешение конфликта. Конструктивные и деструктивные процессы [Текст] / М. Дойч // Социально – политический журнал. – 1997. – №1. – С.204 – 206.

22. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст] / И.А. Зимняя. – Ростов – на – Дону: Феникс, 1997.

23. Кабанов, М.М., Личко, А.Е. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике [Текст] / М.М. Кабанов, А.Е. Личко. – Л., 1983.

24. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1998.

25. Ключко, В.Е. Саморегуляция мышления и ее формирование [Текст] / В.Е. Ключко.– М., 1987.

26. Ключко, В.Е. Цели образования и формирования оценок в ходе постановки и решения мыслительных задач [Текст] / В.Е. Ключко. – М., 1987.
27. Ковалев, А.Г., Мясищев, В.Н. Темперамент и характер [Текст] / А.Г. Ковалев, В.Н. Мясищев // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982. – С. 167.
28. Конопкин, О.А., Степанский, В.И. Саморегуляция деятельности в условиях временной неопределенности используемых сигналов [Текст] / О.А. Конопкин, В.И. Степанский // Вопросы психологии. – 1972. - №4. - С.10.
29. Крутецкий, В.А. Основы педагогической психологии [Текст] / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1972.
30. Крылов, А.А. Психология [Текст] / А.А. Крылов. - М., 1998.
31. Лазурский, А.Ф. Классификация личностей [Текст] / А.Ф. Лазурский // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982. – С. 179.
32. Левитов, Н.Д. Проблема характера в современной психологии [Текст] / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1970. – № 5. – С. 11 – 23.
33. Левитов, Н. Д. Психология характера [Текст] / Н.Д. Левитов. – М., 1962.
34. Леонград, К. Акцентуированные личности [Текст] / К. Леонгард. – Киев, 1981.
35. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М., 1975.
36. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. – Л., 1977.
37. Ломов, Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М.: Педагогика, 1991.
38. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии [Текст] / А.Р. Лурия. - М.: Педагогика, 1974.
39. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс [Текст] / Я.А. Лупьян. – Ростов – на – Дону, 1991.

40. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – СПб.: Питер Пресс, 1997.
41. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст] / Ю.А. Миславский. - М., 1991.
42. Моросанова, В.И. Вопросы психологии [Текст] / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2000. - №2. – С. 18 – 27.
43. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы [Текст] / В.Н. Мясищев. – М.: Логос, 2008.
44. Мясищев, В.Н. Структура личности и отношение человека к действительности [Текст] / В.Н. Мясищев // В кн.: Психология личности. Тексты. – М., 1982. – С. 35 – 38.
45. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека [Текст] / Г.С. Никифоров. - Л., 1989. – С. 19 – 20.
46. Никифоров, Г.С. Психологический аспект самоконтроля человека [Текст] / Г.С. Никифоров. - Л., 1989. – С.19 – 20.
47. Павлов, И.П. Избранные труды [Текст] / И.П. Павлов. – М., 1949.
48. Платонов, К.К. К теории личности [Текст] / К.К. Платонов // Личность и труд. – М., 1965.
49. Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А. реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 1999. – С. 76 – 92.
50. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Просвещение, 1979.
51. Рубинштейн, С.Л. Понятие «характера» в психологии и психиатрии [Текст] / С.Л. Рубинштейн // Вестник Моск. ун-та. - Серия 14. Психология, 1979.
52. Рубинштейн, С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности [Текст] / С.Л. Рубинштейн // Психология личности. Тексты. – М., 2005. – С. 28 – 34.
53. Рубинштейн, С.Л. Избранные труды [Текст] / С.Л. Рубинштейн. –

М., 1977.

54. Семенов, И.М. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития [Текст] / И.М. Семенов // Вопросы психологии. – 1980. - №2. - С. 45 – 42.

55. Семенов, И.М. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии [Текст] / И.М. Семенов. – М., 1999.

56. Чапала, Т.В. Психология здоровья как предмет исследования: Теоретический обзор [Текст] / Т.В. Чапала // Актуальные проблемы и новые технологии медицинской (клинической) психологии и психотерапии // Сборник материалов научно – практической конференции с международным участием, посвященной 25-летию факультета медицинской психологии СамГМУ. – Самара, 2016. – С. 248 – 252.