

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 27.09.2023 № 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
**«ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
«ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»**

**Возраст учащихся – 14-17 лет**

**Срок реализации – 7 часов**

**Ульянова**

**Ирина**

**Анатольевна**

Подписано  
цифровой  
подписью: Ульянова  
Ирина Анатольевна

Дата: 2023.12.19  
15:56:32 +03'00'

**Авторы:**

**Шевченко Виктория Михайловна**  
Заместитель директора по УВР, методист

**Кудрявцева Юлия Николаевна**  
педагог-психолог

**Шейко Наталья Викторовна**  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## Содержание

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>Основные характеристики программы .....</b>	<b>3</b>
<b>Организационно-педагогические условия реализации программы .....</b>	<b>5</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>7</b>
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</b>	<b>7</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>11</b>
<i>Приложение 1 .....</i>	<i>12</i>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы

Программа «Основы саморегуляции «Искусство управлять собой» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность**, т.к. ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека. Программа направлена помочь обучающимся научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, правильно выражать свои чувства и понимать чувства других; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273), Федеральным Законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания», Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3), Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

**Адресат программы:** старшие подростки в возрасте 14-17 лет (обучающихся 8-11 классов). Участие добровольное.

**Актуальность** программы обусловлены анализом существующих на сегодняшний момент проблем в обществе, причем на уровне мировых тенденций, возрастающим уровнем стрессогенных факторов и социальным заказом общества. В связи с чем становится необходимым создать условия для формирования социально-психологической компетентности обучающихся о методах профилактики стрессовых состояний, формирования навыков саморегуляции подростков.

Существование человека во всех его проявлениях возможно благодаря присущей ему способности к произвольной целенаправленной активности, которая проявляется в отношениях с миром природы, вещей, людей, социальных явлений, средовых условий и т.д. Реализация подобного взаимодействия становится возможной благодаря деятельности психики, которая проявляется в качестве осознанной саморегуляции, которая является высшим уровнем регулирования поведенческой активности, обусловленной отражением и моделированием человеком внешней действительности, а также самого себя и своей деятельности<sup>1</sup>.

Целостная саморегуляция предполагает построение в сознании субъекта модели деятельности, предвосхищающей его исполнительскую активность, а также выявление и использование многообразных, необходимых для деятельности психических оснований - мотивационных, поддерживающих и управляющих деятельностью, связанных с осмыслением и оценкой результатов как таковых, и их значения и смысла в разных существенных контекстах<sup>2</sup>.

Способность к саморегуляции является важным фактором для успешного совладания с жизненными проблемами: умение управлять своими эмоциями, мыслями и поведением помогает решать проблемы, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и достигать поставленных целей, как в краткосрочном периоде, так и в долгосрочной перспективе.

**Отличительные особенности программы** заключаются в комплексном подходе к ее реализации. Содержание программы включает в себя как диагностический компонент (в том числе самодиагностика), так и информационный материал, и практические методы, которые можно использовать (индивидуально или в группе) самостоятельно.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** программа реализуется в объеме 7 часов. Сроки реализации программы: в течение 2023-2024 учебного года.

**Цель программы.** Основной целью предлагаемой программы является укрепление здоровья обучающихся, формирование условий для приобретения и расширения навыков саморегуляции и эффективного совладания со стрессом у обучающихся.

**Задачи программы**

**Образовательные:**

- Информирование об особенностях саморегуляции стрессовых состояний
- Обучение способам самодиагностики и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний
- Информирование о конструктивных способах управления эмоциональным состоянием

**Развивающие:**

- Развитие у подростков навыков самостоятельного анализа
- Формирование у обучающихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние

---

<sup>1</sup> См.: Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. //Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.- Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. С. 12-30

<sup>2</sup> См.: Конопкин О.А. Указ.соч. С. 12-30

- Развитие умений достигать поставленной цели
- Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание
- Формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку.
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний

**Воспитательные:**

- Формирование позитивной моральной позиции
- Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Сформированность в результате образовательного процесса системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни.
- Сформированность культуры общения и поведения в социуме.
- Способность ставить цели и строить жизненные планы.
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся

**Предметные:**

- Владение теоретическими знаниями основ саморегуляции, системой понятий
- Владение способами самодиагностики и саморегуляции
- Умение вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание

**Метапредметные:**

- Умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях
- Умение совладать со стрессовыми ситуациями, связанными с периодом подготовки и сдачи экзаменов и итоговой аттестации.

Результатом работы по программе является личность, обладающая нравственной устойчивостью, знаниями, умениями и навыками в сфере саморегуляции

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (русский язык).

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:**

Занятия проходят на базе ОУ Невского района Санкт-Петербурга.

Реализация программы в групповой форме предполагает проведение занятий на базе ОУ Невского района по предварительно согласованной заявке учреждения с ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:** диагностика, групповое обсуждение, обсуждение с использованием элементов дискуссии, тренинг. Для промежуточного контроля используются наблюдение, беседа.

Диагностика проводится в форме самооценки каждым обучающимся своих особенностей, обработки и самоанализа.

Формы подведения итогов предусматривают проведение беседы.

Программа может быть реализована полностью, без изменения общей трудоемкости.

**Материально-техническое обеспечение программы.** Для проведения занятий по программе необходимо изолированное помещение (класс), доска, мел, принтер, бумага, интерактивная доска, проектор, «рабочая» тетрадь (12 листов).

**Дидактические материалы:** бланки анкеты оптанта, психодиагностических тестов.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, обучающиеся в 8-11 классах общеобразовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга, на основании запроса ОУ.

**Условия формирования групп:** разновозрастные группы (обучающиеся одного класса). Данная программа предназначена для проведения занятий с группой до 30 человек. Минимальный состав группы 10 человек. Не допускается объединение классов при реализации программы.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуальная, аудиторная и внеаудиторная.

При реализации предусмотрены как аудиторные (групповые), так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия (индивидуальные).

Количество аудиторных часов – 5 (2 часа групповой диагностики, 2 часа тренинга, 1 час консультаций), количество внеаудиторных часов – 2.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Внеаудиторные – занятия, проводимые вне стен образовательной организации без непосредственного участия педагога (самостоятельная работа), но по разработанному педагогом заданию.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: беседа, показ, объяснение и т.п.;
- групповая: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: предназначена для отработки отдельных навыков.

**Практическая целесообразность программы** заключается в том, что она отражает наиболее актуальные проблемы, динамическое развитие и системность особенностей современного подростка, включенного в психосоциальные условия жизни, обучения, получения образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	«Саморегуляция»	2	0,2	1,7	Информирование. Групповая беседа. Наблюдение. 1. Методика «Диагностика нравственной самооценки» из сборника Т.А. Фалькович и др. «Подростки XXI века» 2.«Диагностика отношения к жизненным ценностям» из сборника Т.А. Фалькович и др. «Подростки XXI века» 3. Комплексная методика «Стиль саморегуляции поведения»
2	Внеаудиторная работа «Дневник самонаблюдения»	2	0,2	1,7	Самонаблюдение. Заполнение дневника.
3	«Я управляю собой»	3	0,2	2,7	Групповая беседа. Обсуждение результатов самостоятельной работы. Наблюдение.
<b>Всего:</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

#### «ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

#### «ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

на 2023-2024 учебный год

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов (аудиторных)	режим занятий
11.09.2023	02.10.2023	5	5	1 раз в неделю
02.10.2023	27.10.2023	5	5	1 раз в неделю
08.11.2023	11.12.2023	5	5	1 раз в неделю
15.01.2024	12.02.2024	5	5	1 раз в неделю
13.02.2024	18.02.2024	5	5	1 раз в неделю
26.02.2024	25.03.2024	5	5	1 раз в неделю
15.04.2024	27.05.2024	5	5	1 раз в неделю
27.05.2024	01.06.2024	5	5	1 раз в неделю

Календарный учебный график в данной программе представлен в виде типового графика в связи с тем, что набор в группы идет круглогодично. По мере комплектования групп на каждую из них составляется график в соответствии с реальными сроками начала работы и является частью приложения к данной программе.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из аудиторных занятий: информационной, диагностической, развивающей и собственно консультационной частей. И внеаудиторных занятий: самонаблюдение и заполнение дневника.

Основу программы составляют практические методы, которые можно использовать, как в индивидуальной работе, так и для работы в группе под руководством педагога-психолога, владеющего методами саморегуляции стрессовых состояний. Обучающимся будет предложено отражать работу в рабочей тетради, где они смогут фиксировать пройденный материал и выполнять диагностику, включая самостоятельную работу вне аудитории.

*Информационная* часть включает информирование о причинах, по которым возникают негативные психические состояния у человека понятия саморегуляции, существующих методах саморегуляции стрессовых состояний: мобилизующие непосредственно перед периодом активности и в течение него; методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.

*Развивающая* часть включает проведение индивидуальных, в парах, в группах упражнений, практических техник, развитие умений анализа и рефлексии, саморегуляции и совладания со стрессовыми состояниями.

*Диагностическая* часть предусматривает изучение уровня развития навыков саморегуляции, нравственной самооценки, нравственных ценностей, уровня сформированности коммуникативных навыков у обучающихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

Самостоятельную обработку и обсуждение диагностических результатов.

*Собственно консультационная* представляет собой заключительную часть курса, которая проводится в форме беседы. Её специфика и задачи определяются итогами внеаудиторной работы.

### **Тема «Саморегуляция. Диагностика»**

#### *Теория*

Понятие «саморегуляция». Методы саморегуляции (естественные и специальные). Правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы. Виды техник эмоциональной саморегуляции. Памятка по мотивации и формированию умений саморегуляции.

#### *Практика*

Диагностические пробы:

1. Исследование нравственно-этическую ориентации, ценностного самоопределения (показатели – нравственная самооценка, нравственные ценности) – Методика «Диагностика нравственной самооценки»

2. «Диагностика отношения к жизненным ценностям» из сборника Т.А. Фалькович и др. «Подростки XXI века»

3. Изучение саморегуляции поведения (показатели – планирование, оценивание результатов, моделирование, гибкость, программирование, самостоятельность, саморегуляция) – Комплексная методика «Стиль саморегуляции поведения».

Проведение диагностики в рабочей тетради (Приложение 1).

### **Тема «Дневник самонаблюдения» (2 внеаудиторных занятия)**

#### *Теория*

Понятие «эмоций», «чувств» и «настроения». Психологические ресурсы.

#### *Практика*

Выполнение 3 самостоятельных задания вне аудитории (дома)

1 задание. Обучающимся предлагается нарисовать в тетради человечка и отметить область, где они испытывают дискомфорт в стрессовых ситуациях.

2 задание. Заполнение «Дневника самонаблюдения»

3 задание. Обучающимся необходимо записать 5 источников радости (ресурсов). Обозначить то, что помогает справляться с плохим настроением и со стрессовыми ситуациями.



### **Тема «Мой «Дневник самонаблюдений»»**

#### *Теория*

Самоанализ. Влияние негативных чувств и эмоций на физическое и психологическое состояние. Понятие стресс. Способы преодоления стресса.

#### *Практика*

Обсуждение выполнения самостоятельного задания. Анализ деятельности обучающихся. Упражнение «5-4-3-2-1».

### **Тема «Я управляю собой» (2 тренинга)**

#### *Теория*

Техники саморегуляции. Показания и противопоказания. Дыхательные техники саморегуляции. Мышечная релаксация. Аутотренинг. Медитация, в том числе медитация на прогулке. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса. Способы, связанные с воздействием слова.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения: «Диафрагмальное дыхание» или «Дыхание животом», «Дыхание по квадрату». Упражнения, направленные на мышечную релаксацию. Упражнение аутотренинга. Медитация на предмет, слуховая медитация, медитация «Слово», медитация восстановления сил. Прием «Вечерний пересмотр событий», техника «Отрезать, отбросить», техника «Лейбл или Ярлык». Техники «Заземления».

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

*Образовательные технологии:*

- здоровьесберегающие технологии, включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом;
- личностно-ориентированные технологии, обеспечивают комфортные условия в учреждении, бесконфликтные и безопасные условия развития;
- гуманно-личностные технологии, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи обучающимся в период пубертатного периода.

*Учебные пособия:*

- справочная литература;
- интернет-источники

*Дидактические материалы:*

- раздаточный материал с бланками тестов и анкет (см. Приложение 1)

### Оценочные материалы

*Входной контроль* проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений.

Форма:

- устный опрос;
- педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего времени реализации программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- диагностика (согласно Приложения 1);
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения самостоятельных работ

*Итоговый контроль* проводится по завершению программы

Формы:

- устный опрос;
- анализ и обобщение данных об освоении программы учащимися

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2011. – 315 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности. URL: [http://sbiblio.com/BIBLIO/archive/shorohova\\_psi/03.aspx](http://sbiblio.com/BIBLIO/archive/shorohova_psi/03.aspx)
3. Бабаева Н.А. Структура и механизмы психологической саморегуляции личности. –Москва: МААН, МОСУ, 2014.–63 с.
4. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека // Психологический журнал. - 2010. - № 4. - С.32-40.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности: Под ред. Д.И. Фельдштейна. - Москва, 2015. - 212с.
6. Волков А.М. Деятельность: структура и регуляция: Психологический анализ. - Москва: Издательство Московского университета, 2017. - 216с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6т. Т.5. -Москва, 2013.–517с.
8. Зобков А.В. Личностные компоненты саморегуляции учебной деятельности в переходный период от старшего школьного к студенческому возрасту // Развитие и современное состояние психологических исследований в системе модернизации образования. - Иваново, 2013. – 172 с.
9. Зобков А.В. Саморегуляция объективных проявлений отношения старшеклассников к учебной деятельности // Субъектность в личностном и профессиональном развитии человека. - Казань: КСЮИ, 2014.- С.95-97.
10. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва: Издательство МГУ, 2011. - 142с.
11. Калашникова Ю. О. Особенности осознанной саморегуляции деятельности учащихся старших классов // Молодой ученый. — 2010. — №9. — С. 251-254. — URL <https://moluch.ru/archive/20/2051/> (дата обращения: 19.03.2018).
12. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности// Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – Москва: ЛЕНАНД, 2011. –320 с.
13. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - Москва: ЛЕНАНД, 2010. – 216 с.
14. Левшунова Ж.А. Саморегуляция произвольной активности в период ранней юности // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. –№4 (22). –С.257-264.
15. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР. - Москва: Педагогика, 2011. - 152с.
16. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – Москва: ИНФОРМИЗДАТ, 2008. – 215 с.
17. Моросанова В.И., Аронова, Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал, 2008. – Т. 29. - № 1. – С. 14-22.
18. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – Москва: Наука, 2010. – 519 с.
19. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ): Руководство по использованию. – Москва: Когито-Центр, 2014. – 44 с
20. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 9-е изд. стереотип. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 215 с.
21. Риттельмайер Ф. Медитация. Двенадцать писем о самовоспитании. / Пер. с немецкого О.С. Вартазарян. – Evidentis, 2001.
22. Соловьева Е.В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека // Гуманизация образования, 2009. – № 6. – С. 97-102.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ****1. Методика Т.А. Фалькович****«Диагностика нравственной самооценки»<sup>3</sup>**

Инструкция: Прочитайте высказывания, если вы полностью согласны с высказыванием, то оцените ваш ответ в 4 балла; если вы больше согласны, чем не согласны – оцените ответ в 3 балла; если вы немного согласны - оцените ответ в 2 балла; если совсем не согласны – оцените ответ в 1 балл. Напротив номера вопроса поставьте тот балл, на который вы оценили прочитанное высказывание.

п/п	высказывания	балл
1	Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми	
2	Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду	
3	Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми	
4	Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку	
5	Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей	
6	Я думаю, что можно выругаться на несправедливое замечание в мой адрес	
7	Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню	
8	Мне приятно доставлять людям радость	
9	Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки	
10	Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они неправы	

**Обработка результатов:**

Номера 3,4,6,7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом: Ответу, оцененному в 4 бала, приписывается 1 единица, в 3 бала – 2 единицы, в 2 бала – 3 единицы, в 1 бал – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с балом. Например, 4 балла – 4 единицы, 3 балла – 3 единицы и т. д.

**Интерпретация результатов:**

От 34 до 40 единиц – высокий уровень нравственной самооценки.

От 24 до 33 единиц – средний уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц – нравственная воспитанность находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки.

**2. Методика Т.А. Фалькович****«Диагностика отношения к жизненным ценностям»**

Инструкция: Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10 желаний, выбрать из которых можно только 5.

п/п	Список желаний	Отметка ответа
1	Быть человеком, которого любят	
2	Иметь много денег	
3	Иметь самый современный компьютер	
4	Иметь верного друга	
5	Мне важно здоровье родителей	
6	Иметь возможность многими командовать	
7	Иметь много слуг и ими распоряжаться	
8	Иметь доброе сердце	
9	Уметь сочувствовать и помогать другим людям	
10	Иметь то, чего у других никогда не будет	

<sup>3</sup> Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы М.: ВАКО, 2006.-256с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Интерпретация результатов:

Ответы респондентов на вопросы под номерами: 2, 3, 6, 7, 10 при обработке не учитываются.

Учитывать следует только положительные ответы под номерами: 1, 4, 5, 8, 9.

За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу, которые суммируются:

высокий уровень – 5 баллов;

средний уровень – 3-4 балла;

уровень ниже среднего – 2 балла;

низкий уровень – 0-1 балл.

В зависимости от общей суммы баллов по двум методикам каждый ученик будет отнесен к одному из трех уровней сформированности личностных УУД:

Уровень сформированности личностных УУД	Сумма баллов по блоку «Личностные УУД»	Присваиваемый балл
Высокий уровень	39 - 45 баллов	3 балла
Средний уровень	27 - 37 баллов	2 балла
Низкий уровень	0 - 26 баллов	1 балл

### **3. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой**

#### **Описание методики**

Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

#### **Адаптации и модификации**

В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики: "Саморегуляция подготовки спортсмена", СПС (Моросанова, Соколова, 1989), "Стиль саморегуляции студентов", ССС (Моросанова, Сагиев, 1994), "Саморегуляция в избирательной кампании депутата", СИК (Моросанова, Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и основных ее компонентов. Различия заключаются, в первую очередь, в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника также и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств, в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов

профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков - самостоятельность). В версии опросника ССПМ 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (Моросанова, Коноз, 2000).

### Процедура проведения

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно", "Пожалуй, верно", "Пожалуй, неверно", "Неверно" и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза "Выслушай совет, но сделай по-своему".				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не				

	причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее, кажется, мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				

27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею разделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее				



	планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

### Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а "Нет" – отрицательные.

#### Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Верно / Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно / Неверно
Планирование	1,8,17,22,28,31,36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30,44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

## Интерпретация результатов

### Описание шкал

**Шкала "Планирование"** (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

*Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала "Моделирование"** (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала "Программирование"** (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

*Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформированности у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала "Оценивание результатов"** (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

*Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно

устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала "Гибкость" (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала "Самостоятельность" (С)** характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

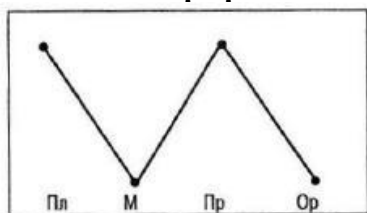
Опросник в целом работает как единая шкала **"Общий уровень саморегуляции" (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

## Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально-типическими профилями саморегуляции

### Типичный профиль № 1



Типичный профиль № 1 характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оценением результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий уровень саморегуляции получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для подростков данной типологической группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1% и 30,9% случаев соответственно. Редко, в 6,0% случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что у такие учащиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль № 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, но нуждаются в опоре и поддержке окружающих. Готовы принимать помощь от других. Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участие в своей судьбе. Будущее, то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, учащиеся к — экзаменам, работающие люди — к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей выполнения или руководства, а также объективных условий выполнения задания. деятельности, таких, например, как время. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие учащиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как

они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

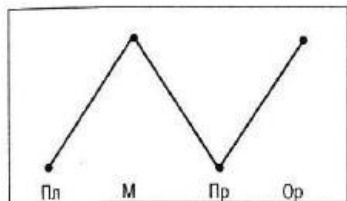
Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводят к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У учащихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, им свойственна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя неудобно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, которая является препятствием для самореализации. Отношение к будущему — тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей. Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании своей деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, к самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении такие подростки болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяют компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном профиле №1 и

плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие учащиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

### Типичный профиль № 2



Типичный профиль № 2 характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже, чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2%, 64,8% и 9,0% случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты регуляторно-личностные свойства самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражено слабо. Для них свойственна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов, помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность. Любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешены, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Мало чувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая

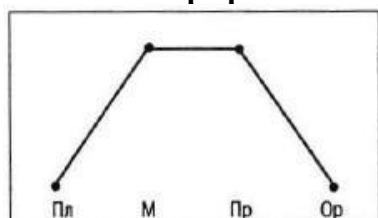
направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни. Средний общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Они своевременно находят правильную тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во время, отведенное для подготовки задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения учебных заданий учащиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем №2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу своей противоречивости, изменчивости, при отстаивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему. Планы на будущее расплывчаты, нет иерархии целей. Для них не важно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее. Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле № 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и оценки результатов.

### Типичный профиль № 3



Типичный профиль № 3 характеризуется сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетание высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирование, планирование, оценка результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26, 2%, 64,8% и 9,0% случаев, соответственно. Данный профиль может быть как акцентуированным, так и гармоничным. Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняются при высоком и низком уровне осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех, и при обычных занятиях, и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее, снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности, может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям. В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Жизненные планы таких людей неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они мало готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем № 3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит

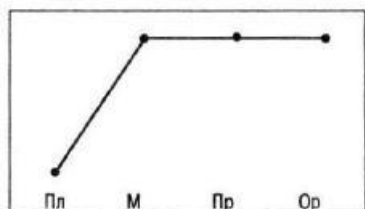


противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа № 3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля № 2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции № 3 более зависимы от оценки окружающих людей, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее, при данном типичном профиле звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

#### Типичный профиль № 4



Типичный профиль № 4 характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам моделирование, программирование и оценка результатов. Средний уровень — если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для типического профиля № 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства самостоятельность и высокие значения — для гибкости. Высокий общий уровень саморегуляции. Такие люди не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например, у учащихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Эти люди хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, в переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства как самостоятельность свидетельствует о возможности автономно организовывать работы по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с

данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Они не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склонны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настырностью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и, при этом, положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

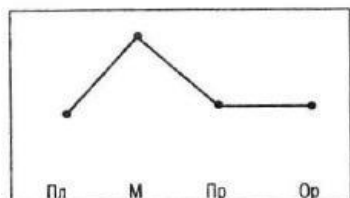
Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что такие учащиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее таких подростков мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склонны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склонны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

#### **Типичный профиль № 5**



Типичный профиль № 5 характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам — по самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди с данным профилем адекватно и объективно оценивают свои возможности. Для них свойственна энергичность, быстрая и своевременная переключаемость с одного вида деятельности на другой. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достигнуть сразу множество целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты времени взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования. Типичные профили № 4 и № 5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако, при низком общем уровне саморегуляции, различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля № 4 выше, а показателю профиль № 5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по планированию.

Типичные профили саморегуляции № 6 и № 7 характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним, для профиля № 7) уровнем планирования целей, при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровне по шкале оценивания результатов. Общий уровень саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 12,5%, 63,1% и 24,4% случаев, соответственно. Для данного профилей характерны высокие показатели шкале самостоятельности, и низкие — по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль №6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

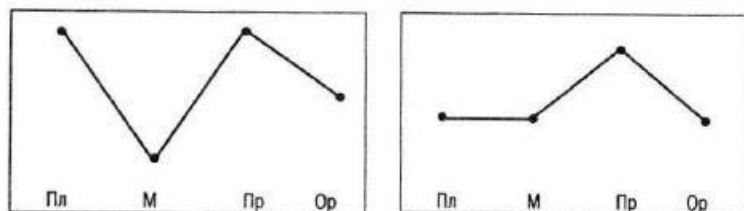
Высокий и средний общий уровень саморегуляции. Характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала

работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства — гибкости. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и, тем более, в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склоны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

#### Типичный профиль № 6 и 7



В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличается постоянством. Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им чрезмерная детализация программы действий, повышенная свойственна хотя аккуратность, не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий. Им свойственна медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений. Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая, даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно вступать находить контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.