

13.00.01

Н 167

Контроль
экзамена

На правах рукописи

Нагорная

Нагорная Виктория Анатольевна

**Педагогические условия формирования саморегуляции
у учащихся старших классов общеобразовательной школы**

Специальность 13.00.01 - "Общая педагогика"

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Курган-1999

Научный
читальный зал

Диссертация выполнена на кафедре педагогики и социальной работы
Южно-Уральского государственного университета.

Научные руководители:

доктор педагогических наук , профессор Дуранов Михаил Евгеньевич,
кандидат педагогических наук , доцент Тарасов Евгений Викторович.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук , профессор Гостев Анатолий Германович,
кандидат психологических наук , доцент Неупокоева Нина Михайловна

Ведущая организация - Магнитогорский государственный педагоги-
ческий институт

Защита состоится 17 июня 1999 года, в 10 часов, на заседании диссер-
тационного совета К 064. 18. 02. по присуждению ученой степени кандида-
та педагогических наук по специальности 13.00.01 - "общая педагогика" в
Курганском государственном университете по адресу: 640000, г.Курган,
ул.Советская, 63, ауд. 319

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Курганского госу-
дарственного университета .

Автореферат разослан " ____ " 1999 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета,

кандидат педагогических наук,

профессор

Г. Чедосимов / Г.М. Федосимов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Преодоление социального кризиса только техническими средствами невозможно. Тем более невозможно поддержание гармонического состояния общества в целом, если каждый член общества не получит возможность для преобразования своей нравственности, менталитета, а будет опираться только на технические решения проблем.

Информационная цивилизация, со все нарастающими темпами нервного напряжения требует от нас решения такой проблемы, как формирование навыков саморегуляции у молодежи. Образованным можно назвать того человека, который овладел навыками регуляции своего психического состояния. В основе такого воспитания должно лежать всеобъемлющее образование, которое можно назвать "Экологией мысли". Оно связано с формированием этических ценностей психического здоровья, представляет собой целостную систему, охватывающую всю жизнь человека. Эти ценности определяют мировоззрение, основанное на представлении о своем единстве с природой и всем тем, что нас окружает. Человека не должен захлестнуть век стрессов и кошмаров, он должен подняться в своем психическом развитии на ступеньку выше, чтобы ощутить себя не жалкой частицей, затерянной во вселенной и подверженной бурям цивилизации, а хозяином своего микро и макро космоса (внутреннего и внешнего мира).

В школьные годы формируются и крепнут ценностные ориентации привычки и взгляды человека, идет развитие эмоциональной, волевой мотивационной сферы старшеклассников, через осознание нравственной ценности психического здоровья. В наиболее трудной ситуации оказались сегодня подростки и юноши, переживающие фазу перехода от детства к взрослости. Противоречия развития, свойственные этому периоду, заметно усилились. При этом потребность юношества в определении своего места в системе общественных отношений, стремление к самоутверждению, самореализации, самосовершенствованию, с одной стороны, стимулируется происходящими сейчас процессами, с другой, жестоко сталкивается, во-первых, с отсутствием понимания, уважения со стороны взрослого общества, которое не подчеркивает, не фиксирует, атрибутивно не обозначает самостоятельность, общественную ценность растущего человека, во-вторых, с отсутствием условий для реального выхода юношества на серьезные дела общества.

Данное противоречие приводит к острому внутреннему конфликту и искусственной задержке личностного развития юношества, лишая возможности занять активную социальную позицию, интенсифицируя, с одной стороны, откровенно потребительскую психологию, с другой - чувство раздражения из-за социальной неопределенности и раздражения не только по отношению к окружающим, но и к самому себе. Характерно, что на коротком историческом отрезке, в последние 7 лет появилось на 25% больше подростков, у которых преобладает негативная самооценка (Л.П.Буева).

ОГПЗ. Экз.	Южно-Уральский гос. университет НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
---------------	---

Проблема овладения навыками саморегуляции, однако, не получила своего разрешения в науке. Л.П.Буева отмечает, что культура чувств и воли пока еще не стала предметом научно-методических разработок. Эмоциональные и волевые качества во многом формируются стихийно. Вместе с этим следует выделить известные научные наработки Д.Джампольски, который разработал психологическую гимнастику саморегуляции, основанную на переориентации психики. Свою систему психофизической регуляции издал Г. Шульц . Она включает в себя систему условий возникновения аутогенного состояния. Управление человека своими физиологическими реакциями было изучено Г.Бенсом (1875). Искусство саморегуляции исследовали: С. Беляев, В.С.Лобзин ,А.В.Алексеев, Н.Б.Цэн, Ю.В.Пахомов, И.Г.Шульц . Стрессу и снятию стрессового напряжения посвятили свои работы: Г.Селье, Дж.Эверли, Р.Розенфельд, К.Шрайдер, А.И.Захарова. Над развитием психотренинга и составлением методических программ работали: Э.Берн, Ю.В.Большаков, Л.А.Петровская, К.Рудестам ,Ю.В.Романенко, В.Вульф. Этой проблеме в педагогике посвящены исследования В.А. Сухомлинского, Н.Е.Шурковой, А.В.Домбровича, А.А.Бодалева, А.Н.Леонтьева.

Осознанная саморегуляция, понимаемая нами как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, не нашла своего разрешения в практической деятельности.

Таким образом, актуальность проблемы исследования определяется противоречиями между:

-сознаваемой в обществе потребностью в формировании нового поколения психически здоровых людей, способных к активной жизни и деятельности в современных политических и социально-экономических условиях и незначительным количеством теоретических и практических наработок по гармонизации психических состояний, неспособностью современной школы эффективно удовлетворить эту потребность из-за отсутствия исчерпывающего теоретического и методического обеспечения;

-стремительным и повсеместным усложнением всех аспектов жизни и деятельности людей, возрастанием информационного потока реальному пересмотру ценностей предыдущего поколения и несформированностью умений и навыков гармонизации психических состояний, отсутствием осознания нравственной ценности истинного здоровья;

-необходимостью формирования умений и навыков саморегуляции психических состояний в учебно-воспитательном процессе (УВГ) общеобразовательных учреждений и неразработанностью этой проблемы в дидактике школы, неосвоенностью технологии организации учебной деятельности по данной проблеме педагогами-психологами.

Данные противоречия определяют актуальность выбранной нами проблемы исследования - реализация педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование навыков саморегуляции у старшеклассников.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность, определили выбор темы исследования: "Педагогические условия формирования саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательной школы".

Цель исследования: определить и обосновать условия формирования у учащихся старших классов саморегуляции в учебно-воспитательном процессе (УВП) общеобразовательной школы.

Объект исследования - процесс развития и воспитания личности учащихся.

Предмет изучения - формирование саморегуляции у учащихся старших классов.

Гипотеза - предварительный анализ психолого-педагогических исследований и педагогической практики позволили высказать предположение о том, что саморегуляцию можно сформировать у школьников, если :

- обучение будет построено на основе рефлексии и учета внутреннего состояния старшеклассника, исходя из его "Я-концепции" и холодинамического метода;

- формирование навыков саморегуляции будет осуществляться на основе выработки алгоритма саморегуляции и решения постоянно усложняющихся жизненно-важных образовательных задач;

- обучение саморегуляции будет осуществляться на основе спецкурса "Экология мысли", включающего в себя формирование адекватной самооценки, повышение уровня рефлексивной подготовленности, обучение самоконтролю и снятию тревожности .

Задачи исследования:

- определить степень разработанности проблемы в педагогической и психологической теории и практике ;
- разработать и обосновать модель условий, обеспечивающих подготовку старшеклассников к саморегуляции;
- экспериментальным путем проверить правильность предположений о педагогических условиях формирования умений и навыков саморегуляции;
- разработать программу "Экология мысли", обеспечивающую овладение учащимися навыками саморегуляции.

В основу исследования положены следующие концептуальные идеи:

- идея детерминизма (причинной обусловленности), являющаяся одним из главных объяснительных принципов научного познания (П.В.Копнин), детерминизм нами рассматривается прежде всего, как причинность, как совокупность обстоятельств, которые предшествуют во времени данному событию и вызывают его;

-идея системности позволяет в исследовании вскрыть зависимости части от целого , сделать педагогический процесс управляемым;

-идея деятельностного подхода в исследовании проблемы выступает способом познания динамики формирования навыков саморегуляции в процесс образования. Деятельность нами рассматривается как фактор развития личности, формирования навыков, она всегда носит осознанный характер и как динамический процесс связана с целью, средствами, процессуальными особенностями и результатами (А.Н.Леонтьев, В.В. Давыдов).

-идея направленности личности выступает как интегративная идея (К.К.Платонов), отражающая целеустремленность в подготовке учащихся к саморегуляции в учебном процессе.

Приведенные идеи в нашем исследовании выполняют методологические функции при изучении проблемы и организации опытно-экспериментальной работы (ОЭР) по формированию саморегуляции. Все исследование проводилось в три этапа с 1995 по 1999 год.

На 1 этапе - организационно-прогностическом (1995-1996гг.) проводился анализ состояния изучаемой проблемы в теории и практике образовательных учреждений, изучалась философская, психолого-педагогическая литература по проблеме исследования. Осуществлялась организация учебной деятельности старшеклассников на уроках психологии в образовательных учреждениях №№ 65, 100, 132, Детско-юношеского центра (ДЮЦ) Ленинского района г.Челябинска. Была проведена педагогическая диагностика уровня сформированности саморегуляции: в частности, проанализированы умения выхода учащихся из трудных жизненных ситуаций, уровень тревожности старшеклассников, самооценка, уровень субъективного контроля.

На 2 этапе - содержательно-процессуальном (1996-97 гг.) был проведен констатирующий и созидательный эксперименты по формированию саморегуляции у старшеклассников, при этом использовались наблюдения, беседы анкетирование, проведен анализ результатов деятельности учащихся.

На 3 этапе (1997-99 гг.) осуществлялись: контрольный эксперимент, а также проверка выводов, результатов исследования, сделан качественный и количественный анализ полученных данных, систематизированы результаты, осмыслены и обобщены; сделано описание и диссертационное оформление опытно-экспериментальной работы.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

1. Уточнено понятие - эмоционально-волевая саморегуляция, под которым мы понимаем системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, включающей в себя приемы последовательного самовоздействия личности, в целях повышения эмоционально-волевой устойчивости, для реализации достижения принятых человеком целей, а также в экстремальных ситуациях.

2. Определены педагогические условия, необходимые для формирования навыков саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательной школы: управленческий подход к формированию навыков саморегуляции; организация процесса общения "учитель - ученик" на основе взаимопонимания; формирования положительной мотивации у старшеклассников, направленной на самопознание своей личности; обучение учащихся саморегуляции в тренинговой форме, включающей в себя: выработку алгоритма саморегуляции психических состояний, рефлексивный подход к образу собственного "Я", системный подход к тренингу и личности учащихся, поэтапный подход к тренинговым занятиям.

3. Разработана технология осуществления формирования умений и навыков саморегуляции в общеобразовательных учреждениях, способствующая формированию выработки алгоритма саморегуляции с целью становления адекватной самооценки, повышения уровня субъективного контроля, снижения уровня личностной тревожности, повышения уровня активности, настроения, улучшения самочувствия, а также формирования навыков выхода из трудных жизненных ситуаций у старшеклассников.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и апробированная модель педагогических условий, а также рекомендации по ее использованию дополняют теоретические работы по проблеме формирования навыков саморегуляции у учащихся старших классов в общеобразовательной школы.

Практическая значимость заключается в том, что при использовании личностно-ориентированного подхода, разработана технология формирования навыков саморегуляции на основе создания программы "Экология мысли", которая активно используется в образовательных учреждениях региона. Разработанные методические рекомендации могут быть использованы в практике работы педагогов и психологов различных типов образовательных учреждений.

Обоснованность и достоверность выводов и результатов исследования обеспечивается представительной базой источников, использованием комплексной методики теоретического и экспериментального исследования, соответствующей целям и задачам изыскания; воспроизводимостью результатов исследования, апробацией материалов в аудитории специалистов.

На защиту выносится: теоретическое обоснование использования комплекса педагогических условий, способствующего формированию навыков саморегуляции у старшеклассников.

Апробация и внедрение результатов исследования проводилась: на августовских совещаниях учителей г.Челябинска (1996-1999 гг.). Результаты исследований докладывались на семинарах и конференциях при Челябинском институте повышения квалификации работников образования (1997-1999гг.), на заседаниях кафедры педагогики и методологических семинарах ЮУрГУ, на конференциях: "Инновационное обучение - стратегия и практика" (г.Челябинск, январь,1999 г.) , на городском семинаре для педагогических ра-

ботников образовательных учреждений "Формирование здоровье сберегающей образовательной системы, на основе оценки уровня учебных нагрузок, уровня образованности и функционального состояния учащихся" (Челябинск, 1998 г.).

Структура диссертации

Диссертация состоит из введения, двух глав и заключения. Завершает работу список используемой и цитируемой литературы из 137 источников, в том числе 5 на иностранном языке. В приложении приведены материалы опытно-исследовательской работы. Во введении обосновывается актуальность проблемы исследования, определяются цель, объект и предмет исследования; раскрывается его методологическая основа; гипотеза и задачи исследования; определяются этапы и методы исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость; формируются основные положения, выносимые на защиту; приводятся сведения об апробации и внедрении результатов исследования.

В первой главе : "Саморегуляция личности как проблема " приведен историко-логический анализ состояния проблемы формирования навыков саморегуляции в теории и реальной практике учебных учреждений . Рассмотрено учение о саморегуляции как психолого-педагогическая база психологического образования учащихся. Разработан и обоснован теоретически комплекс педагогических условий для формирования навыков саморегуляции учащихся, проанализированы теоретико-праксеологические подходы к решению данной проблемы.

Во второй главе : "Опытно-экспериментальная работа по реализации модели педагогических условий формирования саморегуляции учащихся" определены цели опытно-экспериментальной работы и этапы их реализации, условия проведения и принципы организации опытно-экспериментальной работы, критерии сформированности саморегуляции у учащихся. Показаны содержательно-процессуальные особенности опытно-экспериментальной работы по формированию навыков саморегуляции у учащихся. Дано описание методики проведения педагогического эксперимента , который предусматривал обоснование и проверку опытным путем эффективности системы педагогических условий, обеспечивающих успешное формирование навыков саморегуляции у старшеклассников .

В заключении определены общие итоги, намечены перспективы дальнейшего исследования проблемы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ИДЕИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Разработка идеи саморегуляции личности в науке

Разработка идеи рефлексии в России связана с именами В.С.Соловьева, Н.Г.Чернышевского, Г.И.Челпанова, В.Франкла, Л.М.Лопатина и других исследователей, ратовавших за духовную активность субъекта, что сопрягалось с социально-идеологической концепцией, по которой путь к новой России про-

легал через переустройство общества и души, через внутреннее совершенствование личности.

В психологии идея саморегуляции связана с разработкой проблемы взаимодействия психики и мозга, с построения общих моделей регуляции поведения, с участием в этом процессе физиологических и психологических явлений (И.М. Сеченов, И.П.Павлов, И.А.Бернштейн, П.К.Анохин и др.). Значительный вклад в решение проблемы внес П.К.Анохин, разработавший теоретическую модель организации и регуляции поведенческого акта, включая все основные психические процессы и состояния. Дальнейшее изучение проблемы связано с именем А.Р.Лурии, исследовавшего процессы саморегуляции поведения и психических функций, сознательный их контроль.

Основоположником идей саморегуляции в педагогике и психологии является Л.С.Выготский, в частности его труды : "Учение об эмоциях", "История развития высших психических функций", обращенные к философским идеям ХУП века, идеям Б.Спинозы, У.Кеннаона. Л.С.Выготский выдвинул идею развития личности в деятельности. Он и его ученики (А.Н. Леонтьев и др.) рассматривают саморегуляцию как особый вид деятельности, связанный с мотивами, целью, потребностями и интересами. Но наиболее полно и подробно изученной идея саморегуляции оказалась в западной гуманистической психологии. Следует заметить, что обращение к идее саморегуляции, как в российской, так и западной научной мысли, имело под собой социальную основу - протест против деформации личности обществом.

На основании анализа общих положений, существующих теорий регуляции психических состояний, таких как :

- концепция Роджерса "Терапия, центрированная на клиенте", имеющая в своей сути утверждение о том, что психолог призван сосредоточиться не на проблеме, беспокоящей клиента, а на нем самом как личности, чтобы пробудить в нем первичную потребность в самоактуализации;

- концепция Маслоу и Франкла, суть которой в том, что превращение личности в полноценную должно рассматриваться с точки зрения восстановления и развития высших форм мотивации, заложенных в природе человека.;

- концепция самоактуализации, являющаяся средством осуществления смысла, которой придерживался Франкл, в своей логотерапии, которая подразумевала, что воля к смыслу - таково истинное человеческое начало поведения;

а также на основании педагогического опыта, мы сформулировали методологические принципы изучения проблемы и разработки программы спецкурса "Экология мысли":

- принцип цепной реакции при работе клиента на "горячем месте", когда другие члены группы идентифицируются с пациентом, находящимся на "горячем месте", переживают его проблемы, как свои (гельштальтерапия Ф.Перлза);

- принцип ролевой игры для преодоления устойчивых моделей поведения по сценарию (психодрама Я.Морено);
- принцип отработки проблемы по 8 уровням развития личности для достижения состояния оптимального здоровья ("зрелости") - холодинамика В.Вульфа.

Одним из основных современных направлений развития философско-психологической мысли, на котором базируется наше исследование, является холодинамика (в переводе движение в целом). Этот термин был впервые введен В.Вульфом. В первом приближении он означает - "динамика целого", т.е. имеется в виду динамика вселенной как целого. Холодинамика совмещает в себе многие научные подходы и концепции. И прежде всего, она объединяет самые современные исследования в области квантовой физики с последними достижениями психологии. В условиях личностно-ориентированного подхода к учащимся, под которым мы понимаем направленность на формирование личности, способной к самооценке, самоценности, самоутверждению, полной реализации внутренних ресурсов, с одной стороны, и взаимопомощь, сотрудничество, совместное творчество учителя и ученика, с другой, мы предлагаем внедрить в педагогику универсальную, психолого-педагогическую программу, базирующуюся на соединении классических и современных подходах и методах.

2. Саморегуляция: сущность и особенности

Процесс саморегуляции имеет философский, культурологический, психологический и педагогический аспекты.

С точки зрения философского подхода, процесс саморегуляции неразрывно связан с такими философскими категориями как "счастье", "добро", "само реализациация", "общезначимая деятельность", "благо". Опираясь на Гегеля, диалектически подходящему к определению субъективной активности человека, отметим, что для человека процесс снятия, отказа от одной ценности ради другой является постоянным и бесконечным. Представление о подлинном благе, о путях жизни, способной принести действенное счастье, в определенной степени навязывается человеку со стороны ценностей и культуры данного общества. Но это не означает полного подчинения индивида социуму.

С точки зрения культурологического подхода, процесс саморегуляции психических состояний основывается на ценностно-ориентированном знании, обеспечивающем смысл жизни и деятельности в форме поверий, обычая, обрядов, отраженных в фольклоре и письменности.

С точки зрения психологического аспекта , наше исследование базируется на гуманистическом направлении в психологии, в центре которого лежат проблемы переживания человеком своего конкретного опыта, не сводимого к общим рассудочным представлениям. Применительно к практике психотерапии мы опираемся на то, что пациента следует трактовать способным самостоятельно выбирать свои ценностные ориентации и реализовать им самим сконструированный жизненный план (К.Роджерс) Также в основу нашего ис-

следования легла целостно-динамическая теория мотивации (А.Маслоу и В.Франкла), суть которой состоит в том , что в каждом человеке, в виде особого инстинкта, заложена потребность в самоактуализации, от подавления этой потребности возникают неврозы.

В педагогике, идея саморегуляции рассматривается как особый вид деятельности, связанный с мотивационной сферой личности, ее целью, потребностями и интересами. В своем исследовании, с точки зрения педагогического аспекта, мы опираемся на идеи К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского, Н.Е.Щурковой, .Б.Эльконина, А.Г.Асмолова, В.Я.Ляудис, Л.С.Выготского и А.Н.Леонтьева.

Данные теоретические положения явились основанием для разработки комплекса педагогических условий по формированию навыков саморегуляции старшеклассника, включающего в себя:

- поэтапный подход к образованию учащихся в области саморегуляции на основе идеи создания программы "Экология мысли";
- организацию обучения на основе рефлексивного (Я-концепция) и холо-динамического подходов;
- формирование навыков саморегуляции на основе системного подхода, в том числе управление процессом саморегуляции психических состояний в тренинговой группе;
- актуализацию мотивов учебной деятельности по формированию навыков саморегуляции.

Формирование навыков саморегуляции у старшеклассников, как показало исследование, может протекать успешно только в условиях управления этим процессом со стороны преподавателя и самоуправления старшеклассника. Управление процессом формирования навыков саморегуляции мы рассматриваем как взаимодействие педагога-психолога и учащегося, которое носит характер целенаправленного становления самоуправляемого субъекта деятельности учения. Старшеклассник становится субъектом управления не сразу, не вдруг. Личность старшеклассника, ее сферы, развиваются в условиях совместной учебной деятельности педагога-психолога и учащихся, сначала при управляющем воздействии преподавателя, на более высоком качественном уровне - в управляющем взаимодействии, в условиях равноправного самоуправления старшеклассника своим психическим состоянием.

В педагогике уделяется особое внимание вопросу мотивации учебной деятельности учащихся (А.С.Маркова, В.В.Давыдов, Ю.К.Бабанский, Р.Р.Бибрин, И.А.Васильев, Ф.Ч.Рахматулина). Для управления процессом необходимо рассмотреть весь механизм мотивации, как систему факторов, детерминирующих поведение (включая в себя потребности, мотивы, цели, стремления, намерения) и, с другой стороны, как характеристики процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне (Р.С.Немов).

Мотивы, потребности и цели являются основными составляющими мотивационной сферы человека. На основе изучения теоретического материала по структуре мотивационной деятельности человека, мы пришли к выводу, что на гармонизацию состояния личности влияют:

- умение проводить рефлексию внутренних состояний, адекватно оценивать себя (самооценка);
- умение налаживать коммуникативные контакты с окружающим миром;
- осознание себя как уникальной личности;
- умение нести ответственность за себя и окружающих - высокий уровень субъективного контроля.

От степени совершенства процесса саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность - конечный исход любого акта произвольной активности. Кроме того, рассматривая мотивацию как процесс, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность (в нашем случае старшеклассников) на определенном уровне, т.е. с точки зрения формирования учебной деятельности по формированию саморегуляции, опираясь на исследование И.С.Якиманской, Е.Д.Божович, Л.А.Мирошниченко главным условием в учебной деятельности по формированию навыков саморегуляции является формирование рефлексивной позиции старшеклассника, предполагающей знание своей "Я -концепции". Рефлексию мы рассматриваем как структуру деятельности, определенную ее фазу, которая возникает в ситуации рассогласования (противоречий) необходимого и возможного и представляет собой закономерность и условие ее развития. Благодаря наличию такой фазы в деятельности, разрушается целостность и возникает возможность коррекции содержания элементов деятельности (Ю.Н.Кулюткин, Г.П.Щедровицкий).

Рефлексивная позиция в учении - это позиция "Рефлексивного выхода" по отношению к собственной учебной деятельности, когда сама эта деятельность выступает для учащихся в качестве особого предмета анализа, осмысливания и оценки. Развитие рефлексивной позиции учащихся на тренинговом занятии в экспериментальной части работы осуществлялось по схеме, предложенной Л.А.Мирошниченко . Формирование у учащихся готовности постоянно отвечать "Что я делаю?", "Как я делаю?", "Зачем (почему) я это делаю ?". Формирование у учащихся готовности обращаться к собственному опыту в процессе поисков ответов на вышеуказанные вопросы:

- обучение учащихся находить в своем опыте и опыте других, представления о способах решения учебной задачи, подобной задаче, рефлексируемой в данный момент;
- обучение учащихся находить основания, мотивы и причины мыслительных действий, осуществляемых в регламентируемой ситуации.

Все чувства, возникающие у человека, обладают двойственностью, и вся воспринимаемая информация, поступающая к человеку обрабатывается, рациональным сознанием (левое полушарие) и интуитивным сознанием (правое полушарие). Разновидностью рационального мышления является: логическое,

словесное, математическое, аналитическое . К интуитивным процессам относятся: эмоциональные, метафорические, образные, пространственные, творческие. Интеграция рационального и интуитивного мышления дает новый качественный скачок в решении любой проблемы человеческого опыта. Кроме того, регуляция поведения личности зависит от волевой активности субъекта (от системы установок, потребностей, мотивов, целей, стремлений, намерений) и умения человека спланировать свою деятельность по достижению цели, в соответствии с реальными сроками исполнения (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, В.В.Давыдов). Исходя из вышесказанного, процесс саморегуляции личности, гармонизация ее состояний зависит от развития интеллектуальной, эмоциональной, волевой и действительно-практической сферы деятельности человека.

3.Моделирование педагогического процесса обучения учащихся саморегуляции

Процесс саморегуляции рассматривается нами как целостная, замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно-открытая система, включающая взаимодействие функциональных блоков, основанием для выделения которых является присущие им специфические регуляторные функции, системное "содружество" которых обеспечивает целостный процесс регуляции, путем достижения принятой субъектом цели. Таким образом, модель саморегуляции включает следующие функциональные звенья:

- принятая субъектом цель деятельности;
- субъективная модель значимых условий;
- программа исполнительских действий;
- система субъективных критериев достижения цели;
- контроль и оценка реальных результатов;
- решения о коррекции системы саморегулирования (коррекция собственно-исполнительских действий, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и т.д.).

Это обусловило включение в модель функционального процесса обучения саморегуляции комплекса вышеприведенных условий. Мы разработали программу обучения учащихся, благодаря которой человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, включающую в себя :

- получение информации о себе ;
 - переосмысление представлений о своем "Я " ;
 - выстраивание нового поведенческого типа отношений с самим собой и окружающими;
- закрепление позитивного опыта общения и избавления от неконструктивных способов реагирования.

Исходя из нее, мы разработали логическую схему построения занятий, в конце которой учащиеся подходят к сложному процессу отслеживания внутреннего состояния по 6 уровням развития: физическому, личностному, меж-

личностному, принципиальному, деятельностному и универсальному (см. схему 1):

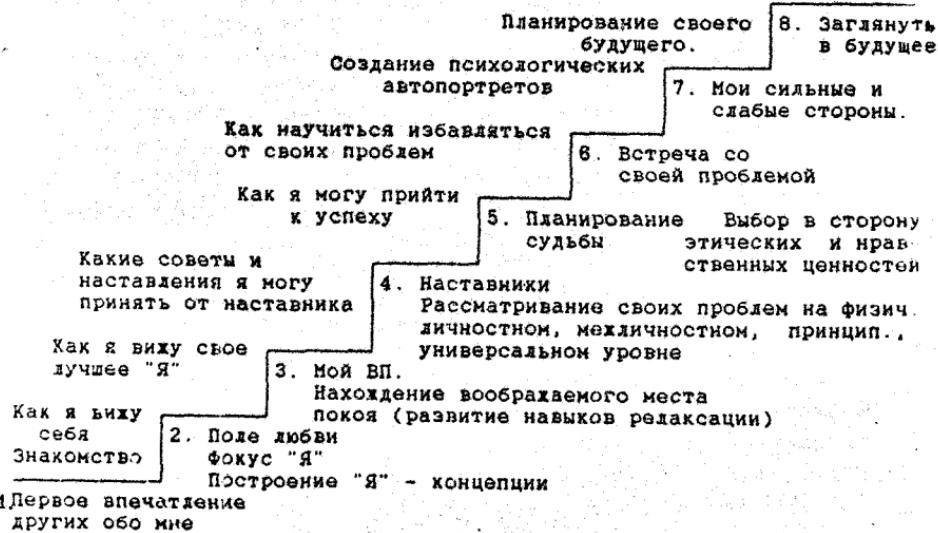


Схема 1. Постепенный подход к формированию навыков саморегуляции у учащихся

4. Содержательно-процессуальные особенности формировании саморегуляции у учащихся

Обучающий эксперимент осуществлялся в ходе изучения и практического овладения учащимися системой навыков по саморегуляции психических состояний в ходе работы тренинговых групп. Всего в эксперименте приняли участие 58 учащихся: - 5 тренинговых групп, - 4 экспериментальные, - 1 контрольная, 4 учителя. Целью обучающего эксперимента явилась проверка ряда условий, выдвинутых в ходе теоретического осмысления проблемы. На первом этапе экспериментальной работы проверялась эффективность программы по формированию навыков саморегуляции в процессе освоения методами и приемами, четко ориентированными на соответствующие знания и умения учащихся систематизировать полученные знания и использовать их на практике.

На втором и третьем этапах проверялась эффективность психолого-педагогических условий из выявленной совокупности , а также всей совокупности условий в целом. В соответствии с задачами I этапа были сформированы 2 группы учащихся выпускных классов : экспериментальная и контрольная. Обе группы занимались с педагогом-психологом формированием навыков саморегуляции. В экспериментальной группе практическая работа была построена, исходя из того перечня условий, который определялся гипотезой нашего исследования. В контрольной группе занятия по формированию навыков саморегуляции осуществлялись исходя из тренинговой программы М.А.Свистуна в форме семинара ,включающего в себя:

- овладение навыками саморегуляции в процессе обучения элементам аутотренинга и формулам самовнушения из психологической гимнастики Д.Джеральда ;
- обучение правилам бесконфликтного общения ;
- системного подхода к мотивационному поведению личности ;
- поэтапного подхода к семинарским занятиям.

Группы обучающихся выбирались приблизительно равные по уровню тревожности (повышенная тревожность), по уровню притязаний, субъективного контроля, сформированности навыков выхода из трудных жизненных ситуаций, самооценки.

Для отслеживания динамики изменений в экспериментальных и контрольных группах было сделано 3 среза : контрольный - в начале эксперимента (сентябрь 1997г.), промежуточный -(ноябрь 1997г.), результирующий - в конце эксперимента (февраль 1998г.).

Результаты контрольного среза представлены в табл.1 :

Таблица 1

Выход старшеклассников из трудных жизненных ситуаций

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА : эксперименты:		ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА: эксперименты:	
контрольный	результатирующий	контрольный	результатирующий
~33% -хорошо справляется с трудностями	~33% -хорошо справляется с трудностями	~29% -хорошо справляется с трудностями	~90% -хорошо справляется с трудностями
~33% -средний уровень выхода из трудных жиз- ненных ситуаций	~33% -средний уровень выхода из трудных жиз- ненных ситуаций	~57% -средний уровень выхода из трудных жиз- ненных ситуаций	~10% -средний уровень выхода из трудных жиз- ненных ситуаций
~33% -плохо справляется трудностями	~33% -плохо справляется трудностями	~14% -плохо справляется трудностями	~10% -плохо справляется с трудностями

По результатам контрольного среза в контрольной группе было выявлено следующее: из 6 испытуемых при первичной диагностике у 2х была выявлена способность адекватного реагирования и выхода из трудных жизненных ситуаций, то есть эти испытуемые могут правильно оценивать случившееся и сохранять при этом душевное равновесие.

Двое испытуемых, под номерами 6 и 2, (см. табл.1) в контрольной группе не могут нормально переживать неприятности и реагируют на них психологически неадекватно. Такое же количество таких учащихся в экспериментальной группе под номерами 4 и 7. Остальные испытуемые имеют средний уровень выхода из трудных жизненных ситуаций. По окончанию проведения эксперимента было выявлено, что у одного участника тренинга в контрольной группе произошло снижение баллов неадекватного реагирования на средний уровень. У остальных участников группы произошло незначительное снижение количественных характеристик в позитивном направлении. Данные повторной диагностики в экспериментальной группе показали, что у 80% учащихся, у которых навыки выхода из трудных жизненных ситуаций не были сформированы, произошла нормализация показателей, что позволяет судить о том, что предложенная тренинговая программа сформировала навыки адекватного реагирования переживания трудностей и неприятностей у тех 80% испытуемых, у которых они не были сформированы (см.табл.1).

Таблица 2

Показатели личностной тревожности по Спилбергеру (в баллах)

№п/п	Контрольная группа:		Экспериментальная группа:	
	контр.	результат	контр.	результат
1.	50-выс.	45-ср.	60-выс.	45-ср.
2.	53-выс.	47-выс.	64-выс.	44-ср.
3.	53-выс.	42-ср.	52-ср.	41-ср.
4.	44-ср.	34-ср.	41-ср.	33 ср.
5.	38-ср.	34-ср.	64-выс.	39 ср.
6.	49-ср.	35-ср.	50-ср.	45 ср.
7.	52-выс.	50-выс.	48-ср..	35низ.

Примечание: от 50 баллов и выше - высокий уровень тревожности ; от 30 баллов до 50 баллов - средний уровень тревожности ; ниже 30 баллов - низкий уровень тревожности .

У трех участников экспериментальной группы наблюдалась повышенная тревожность, повторная диагностика показала снижение уровня тревожности у всех 3-х участников (43%). У одного участника произошло снижение тревожности со среднего уровня на низкий. Остальные 3 участника показали при повторной диагностике результаты среднего уровня личностной тревожности. В контрольной группе, судя по результатирующей диагностике, снижение уровня личностной тревожности произошло после проведения программы

тренинга у 2-х учеников, что составляет 30% испытуемых, у остальных 70 % результаты остались без изменений.

Таблица 3

Показатели уровня субъективного контроля (УСК) (в баллах)

№ п/п	Контрольная группа:		Экспериментальная группа:	
	контр.	результат.	контр.	результат.
1.	22 ср.	24 ср.	20 ср.	30 выс.
2.	9 низ.	8 низ.	10 низ.	22 ср.
3.	11 низ.	7 низ.	8 низ.	17 ср.
4.	8 низ.	8 низ.	8 низ.	15 ср.
5.	29 ср.	33 ср.	27 ср.	30 выс.
6.	19 ср.	17 ср.	17 ср.	20 ср.
7.	18 ср.	17 ср.	17 ср.	20 ср.

P < 0,05

Примечания: от 0 до 12 баллов - низкий УСК , от 12 до 30 баллов - средний УСК , от 30 и выше - высокий УСК.

Исходя из данных результатирующей диагностики, можно сделать вывод, что уровень субъективного контроля после проведения тренинговой программы М.А.Свистуна не изменился. Уровень субъективного контроля после проведения программы "Экология мысли" в экспериментальной группе повысился (повысился уровень ответственности учащихся за то, что происходит с ними и с зависимыми от них людьми) у 72 % учащихся.

5. Результаты исследования и выводы

В процессе исследования, мы опросили учащихся и независимых экспертов на выяснение условий способствовавших наиболее эффективному формированию навыков саморегуляции у учащихся, а также провели ранжирование предложенных условий по степени значимости. Рассмотрим полученные данные (в опросе приняли участие 53 респондента):

*90 % учащихся из экспериментальной и 85% контрольной группы, а также 100 % педагогов-психологов, занимающихся данной проблемой, считают, что занятия должны проходить в тренинговой форме, так как данная форма работы способствует наибольшему проценту усвоения материала и возможности использования его на практике ;

*100 % учащихся экспериментальной группы , из трех альтернативных условий , выбрали овладение навыками саморегуляции при помощи определенного алгоритма действий , называемого в нашей программе процессом "Отслеживания" внутреннего состояния по 6 уровням развития;

*75 % учащихся контрольной группы тоже бы хотели овладеть таким алгоритмом, то есть навыков релаксации, при помощи аутотренинга и формул самовнушения, используемых в практической работе контрольной группы, оказалось явно недостаточно;

*Из трех предложенных вариантов "Информирования" во многих анкетах были названы все три варианта, то есть тренинговая программа должна включать в себя комплексное информирование по вопросам "Я-концепции", с изучением правил безконфликтного общения, а также изучением языка жестов и мимики, с целью профилактики возникновения стрессовых ситуаций;

*95 % педагогов, 92 % учащихся экспериментальной группы и 76 % учащихся контрольной группы выбрали в качестве необходимого условия системный подход к процессу саморегуляции, а также системный подход к тренингу и личности учащихся.

*100 % педагогов, 89 % учащихся экспериментальной группы и 87 % учащихся контрольной группы выбрали в качестве основного условия - поэтапный подход к тренингу, то есть овладение навыками саморегуляции от простых к более сложным упражнениям.

Исходя из анализа материалов, проранжировав условия в порядке значимости, мы получили следующую картину необходимых психолого-педагогических условий, способствующих формированию саморегуляции:

1. Управленческий подход к формированию навыков саморегуляции в процессе совместной учебной деятельности педагога-психолога и учащихся.
2. Организация процесса общения "учитель-ученик" на основе взаимопонимания.

3. Актуализация мотивов учебной деятельности по формированию саморегуляции.

4. Ведущим условием для формирования навыков саморегуляции считаем обучение учащихся в тренинговой форме, включающее в себя:

- рефлексивный подход к образу собственного "Я";
- выработка алгоритма саморегуляции психических состояний ;
- системный подход к тренингу и личности учащихся ;
- поэтапный подход к тренингу.

Обобщая результаты эксперимента, мы пришли к выводу , что исследование разработанного комплекса психолого-педагогических условий в целом, подтвердило выдвинутую гипотезу: формирование навыков саморегуляции у учащихся старших классов будет более эффективным , если в процессе практического курса преподавания психологии реализуется определенный нами комплекс психолого-педагогических условий.

Экспериментальная работа подтвердила необходимость и важность работы по формированию саморегуляции в учебной деятельности, осуществляющейся в режиме взаимодействия преподавателя психологии и старшеклассников при активном использовании спецкурса "Экология мысли", связанного с развитием способности старшеклассников к саморегуляции, обучением выходу из труд-

ных жизненных ситуаций и рефлексивному подходу к своему "Я", формированием адекватной самооценки, способствующей снижению личностной тревожности. Выполненная работа не исчерпывает всей полноты рассматриваемой проблемы. В ее логике выявлены проблемы, требующие специального исследования, в том числе связанные с влиянием ценностных ориентаций на формирование навыков саморегуляции у современных старшеклассников, разработка конкретных методик и программ по формированию навыков саморегуляции в начальном и среднем звене общеобразовательного учреждения.

Основное содержание диссертации

изложено в следующих публикациях автора :

1. Актуальность постановки проблемы саморегуляции в современной теории и практике педагогики// Инновационное обучение: стратегия и практика: Сборник тезисов докладов научно-практической конференции педагогических работников ОУ Ленинского района. - Челябинск, 1999 . - С.36-39.
2. О программе саморегуляции личности// Проблемы исследовательского подхода к педагогической деятельности: Сборник научных трудов. - Челябинск: ЧИПКРО, 1998. -С. 29-34.
3. Осуществление проверки эффективности комплекса педагогических условий при формировании навыков саморегуляции у старшеклассников// Сборник научных трудов : Педагогический поиск. - Челябинск: ЮУрГУ, 1999. - С. 41-45.
4. Прогнозирование процесса обучения учащимся саморегуляции// Сборник научных трудов: Педагогический поиск.- Челябинск: ЮУрГУ, 1999.- С. 69-74.
5. Разработка и проведение программы социально - психологического тренинга саморегуляции для старшеклассников// Сборник научных трудов: Начально-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.- Челябинск: Урал ГАФК, 1999. - С. 69-71.
6. Саморегуляция психических состояний личности старшеклассниками // Сборник "Учитель и его творческая деятельность" / Под ред.А.М. Баскакова: - Челябинск: ЧИПКРО, 1999. - С . 89-91.

**Издательство Южно-Уральского государственного
университета**

ЛР N 020364 от 10.04.97 . Подписано в печать 12.05.99. Формат

60*84 1/16 . Печать офсетная .Усл. печ . л . 0,93. Уч . - изд . л . 1.

Тираж 80 экз. Заказ 119/ 191.

УОП Издательства . 454080 , пр. им. В . И . Ленина , 76