

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Александр Владимирович Григорьев

аспирант, кафедра педагогики и психологии, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

e-mail: aleksandr151194@list.ru

Статья посвящена разработке курса внеурочной деятельности для подростков 8–9 классов, направленного на формирование компетенций саморегуляции. Проведен анализ литературы, раскрывающий сущностно-содержательные характеристики компетенций саморегуляции подростков. Приводятся более полные определения таким базовым понятиям, как «компетенции», «саморегуляция», а также составлена модель, в которой раскрываются ключевые элементы процесса саморегуляции обучающихся среднего подросткового возраста. В статье приведен примерный перечень тем из расчета 1 час в неделю (34 часа в год).

Курс включает в себя несколько блоков, такие как «целеполагание и планирование», «мотивация и внутреннее развитие», «эмоции» и др. В статье раскрывается содержательное наполнение каждого блока, предлагается перечень тем для изучения, а также предлагаются варианты упражнений для обучающихся. При этом делается акцент на разном тематическом содержании для подростков 8 и 9 классов, что обуславливается актуализацией запроса на помощь в профессиональном определении со стороны школы. Предлагается публичная защита дневников как один из элементов целеполагания на будущий период.

Ключевые слова: компетенции, саморегуляция, эмоциональный интеллект, курс внеурочной деятельности, мотивация, целеполагание, подросток, рефлексия.

FORMATION OF SELF-REGULATION COMPETENCE OF TEENAGERS IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

A. V. Grigorev

Postgraduate student, department of Pedagogy and Psychology, Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev

e-mail: aleksandr151194@list.ru

Abstract. The article is focused on the development of an extracurricular activity course for adolescents of the 8th and 9th grades aimed at the formation of self-regulation competencies. The analysis of literature revealing the essential and content characteristics of self-regulation competencies of adolescents is carried out. Refined definitions of such basic concepts as «competences», «self-regulation» are given, and the model in which the key elements of the process of self-regulation of students of middle adolescence are disclosed is made. The article provides an approximate list of topics at the rate of 1 hour per week (34 hours per year).

The course includes several sections, such as «goal setting and planning», «motivation and inner development», «emotions» and others. The article reveals the content of each section, offers a list of topics to be studied, and gives variants of exercises for students. The emphasis is placed on different thematic content for adolescents of 8th and 9th grades, which is caused by the growing demand for assistance in career self-determination by the school. A public defense of diaries is proposed as one of the elements of goal setting for the future period.

Key words: competence, self-regulation, emotional intelligence, extracurricular activity course, motivation, goal setting teenager, reflection.

В современном постиндустриальном обществе человек испытывает огромное психоэмоциональное давление, обусловленное информационной

перегрузкой, большим количеством каналов информации, что также усугубляется необходимостью повышенного критического анализа и фактчекинга. В данных условиях организовывать продуктивно свою деятельность тяжело не только взрослым, но и подросткам, которые в силу возрастных и биологических особенностей наименее стрессоустойчивы. Политическая, экономическая и социальная нестабильность общественной жизни вызывают неопределенность в отношении будущего, что отрицательно сказывается на способности подростков ориентироваться в окружающей действительности. Поэтому все большую актуальность приобретают вопросы, связанные со способами развития эффективных инструментов и методик преодоления стрессовых ситуаций, развития навыков саморегуляции личности [Петрова, Чекина 2022: 28]. В этих условиях образовательная система встречает ряд стратегических вызовов, один из которых состоит в необходимости внедрения таких элементов, как навыки осознанного мышления, стрессоустойчивость, адаптация к новой реальности, забота о ментальном здоровье, т.е., по сути, формирование личности, готовой к жизни и труду в условиях перманентного стресса и тревожности на различных уровнях [Леухова 2024: 75].

В связи с этим, актуальность приобретает формирование компетенций саморегуляции подростков, что является ключевым аспектом при подготовке к дальнейшей взрослой самостоятельной жизни. При этом надо учитывать, что понятия «компетенции» и «саморегуляция» довольно многогранные. Так, С.В. Степанов отмечает, что компетенции стоит рассматривать как совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним [Степанов 2009: 9]. По мнению А.В. Хуторского, компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним [Хуторской 2002: 1]. И.А. Зимняя указывает на то, что понятия «компетенция/компетентность» отображают большой спектр составных элементов, в которые входят умственные действия (процессы, функции), личностные качества человека, мотивационные тенденции, ценностные ориентации (установки, диспозиции), особенности межличностного и конвенционального взаимодействия, практические умения и навыки [Зимняя 2009: 8].

Проанализировав научную литературу, можно составить наиболее полное определение «компетенции». Компетенция – определенное качество личности, отображающее уровень сформированности учебных умений в качестве результата образования. Уровень развития компетенции можно определить через способность субъекта реализовывать знания на практике через деятельность. Разберем вторую часть определения «компетенции саморегуляции».

Раскрывая понятие «саморегуляция», Е.Е. Мищенко говорит о том, что саморегуляция поведения личности представляет собой интегративную структуру, которая включает в себя различные сферы личностного плана, а также отмечает, что проблема психической саморегуляции приобретает все большую актуальность и становится объектом постоянного разнопланового изучения в педагогике и психологии [Мищенко 2016: 104]. Е.А. Черкевич дополнительно раскрывает актуальность проблемы саморегуляции психических состояний подростка следующими тезисами: «Чтобы успешно противостоять отрицательным влиянием стрессов, человеку нужно научиться управлять своей психикой, регулировать собственные эмоциональные состояния. В связи с этим особую важность приобретает умение подростка регулировать свое состояние, управлять своим поведением в различных ситуациях, что в свою очередь определяет его успешность в обучении, во взаимоотношениях с окружающими» [Черкевич 2007: 164].

Е.Г. Уманская и К.В. Шерстнева отмечают, что становление саморегуляции личности предоставляет возможность подростку самостоятельно принимать решения, устанавливать общественно значимые ценности, выбирать путь самоутверждения, ставить перед собой цели и находить средства их достижения, а также помогает избежать снижения самооценки, проблем в межличностном взаимодействии. При этом у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта различны стили саморегуляции [Уманская, Шерстнева 2021: 113]. О.В. Русакова определяет осознанную саморегуляцию как системно организованный процесс внутренней активности человека, связанным с инициацией, построением, поддержанием и управлением разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей [Русакова 2019: 85].

На основе проведенного анализа литературы можно сделать вывод о том, что саморегуляция – это процесс определения наиболее предпочтительной стратегии действий, в ходе которого субъект целенаправленно выбирает одну среди множества вариантов, которые формируются на основе анализа предыдущего опыта, анализируя условия и возможности, которые преобладают в конкретный момент времени. Данный процесс зависит от ценностных установок, а также от эмоционально-мотивационной сферы, при этом выбор стратегии всегда обусловлен потенциальным психологическим благополучием. Учитывая тезисы разных авторов, можно составить модель саморегуляции, определив ключевые компоненты.



Рис. 1 Модель саморегуляции

Для более интенсивного формирования компетенции саморегуляции подростков мы предлагаем разработать курс внеурочной деятельности, который будет охватывать 68 занятий для учащихся 8-9 классов (по 1 занятию в неделю, 34 в год), при этом к каждому занятию будет разработан рабочий лист для рефлексии, в котором будут отображены базовые понятия, а также вопросы для размышления, ситуационные кейсы для анализа, а также практические советы. Совокупность рабочих листов, с которыми будет работать подросток, составит своего рода дневник, в котором он сможет самостоятельно визуализировать и отслеживать свой прогресс, а также возвращаться к нему в случае необходимости.

Так как в ходе курса будет создан дневник как трекер прогресса, наименование рабочего листа может совпадать с предложенной темой, при этом формулировка может быть поставлена в ходе вопроса, тем самым обеспечив компонент «вызова» для обучающегося. Например, в ходе первого вводного занятия можно определить структуру дневника, определить правила и регулярность заполнения, выявить ожидания от курса, зафиксировав их письменно. В ходе реализации курса подросток сможет вернуться к первой страничке и отметить свой вопрос как разрешенный или наоборот. Формулировка темы в виде вопроса может быть следующей: «Что такое темперамент?», «Можно ли развивать способности?», «В чем заключается эффективное общение?», «Как появляются эмоции?», «Интеллект: общий, эмоциональный, социальный. В чем разница?» и т.п., тем самым работу на занятии можно начать с ответов детей, после изучить теоретический блок, закрепить практическими упражнениями, чтобы в дальнейшем сравнить ответ обучающегося в начале занятия с тем, какой вывод он самостоятельно сможет сделать в конце. Данная структура занятия

автоматически закрывает компонент рефлексии, ведь подросток на основе качественно нового полученного опыта сможет откорректировать свои первые ответы. При этом различные темы могут раскрываться с разных сторон как в 8, так и в 9 классе. Так, при изучении материала в рамках занятия «Можно ли развивать способности?» в 8 классе, обучающиеся познакомятся с основными базовыми понятиями (задатки, склонность, одаренность, талант, гений), определяют свои сильные и слабые стороны, а в 9 классе могут продолжить работу на занятии, которое можно назвать «Вернемся к талантам», в ходе которого можно работать с ключевыми навыками для будущей потенциальной профессии.

В рамках блока «целеполагание и планирование» необходимо сделать упор на такие составные компетенции саморегуляции, как постановка целей, предвидение отдалённых результатов и анализ условий. Навык формирования целей считаем необходимым для поддержания мотивации в каком-либо виде деятельности, но при этом нужно ознакомить учащихся с классификацией целей по характерным признакам. Такие технологии целеполагания как SMART (Specific – конкретность, Measurable – измеримость, Achievable – достижимость, Relevant – уместность, значимость, Timebound – ограниченность по срокам), OKR (Objectives&KeyResults – цели и ключевые результаты), HARD (Heartfelt – «истинная цель», Animated – визуализированная, Required – необходимая, Difficult – сложная) и др. имеют конкретизированные алгоритмы, которыми в ходе работы могут овладеть учащиеся в рамках курса внеурочной деятельности. При этом учитель может оценить уровень формирования навыка и скорректировать деятельность по следующим критериям:

Таблица 1

Оценка уровня развития навыка целеполагания

Уровень развития навыка	Ключевые маркеры развития навыка
Высокий уровень	Анализирует ситуацию перед постановкой цели. Различает долгосрочные и краткосрочные цели. Определяет реалистичные сроки достижения цели, ставит трудные цели, предполагающие «вызов»
Средний уровень	Формулирует четкие измеримые цели, определяет общий срок исполнения, фокусирует внимание на проработке шагов к поставленным целям.
Слабый уровень	Постановка целей не обладает достаточной четкостью и измеримостью, сроки исполнения нереалистичны, не разбивает на подзадачи.
Навык не сформирован	Не может сформулировать цель, не анализирует текущую ситуацию, внешний мотив к деятельности

Содержательная часть блока «мотивация и внутреннее развитие» может быть раскрыта через занятия на такие темы, как практики самомотивации, мотивационные барьеры, инструменты творческого мышления и определение приоритетов. Использование техник для улучшения мыслительных процессов, учитывая гибкий подход к достижению

целей с осознанием внутренней мотивации будет способствовать формированию компетенции саморегуляции подростков. Так, на занятиях, связанных с мотивацией и вовлеченностью, можно познакомиться учащихся с базовыми понятиями, обозначить функции, а также ответить на вопрос «какого человека можно назвать мотивированным?» с определением характерных признаков. Роль учителя будет состоять в модерировании беседы и систематизации ответов, которые должны вывести учащихся на такие критерии, как адекватная самооценка, позитивное мышление, умение добиваться поставленных целей через планирование и желание довести начатое дело до конца. Изучив барьеры вовлеченности, в совместной работе можно составить рассмотреть рекомендации по их преодолению, а также дополнить своими.

Стоит отметить, что учащимся можно предложить различные практики самомотивации, предоставив алгоритм работы как с устными, так и с письменными практиками, предложив зафиксировать результаты в дневник. Также в рамках занятия данного блока можно предложить инструменты для развития творческого мышления, организовав работу через ситуационные кейсы, которые потребуют таких методов и приемов, как мозговой штурм, ментальная карта, инверсия, скептики и оптимисты, список контрольных вопросов. При этом в ходе внеурочных занятий стоит рассмотреть как групповые приемы, так и индивидуальные. Важно также организовать обсуждение значимости расстановки приоритетов, определения наиболее важных и срочных задач, которые требуют наибольшей концентрации и усилий в данный момент времени. Для раскрытия данной темы в рамках изучаемого блока можно изучить процесс расстановки приоритетов при помощи различных инструментов (например, матрица «важное и срочное», основное дело дня). Стоит также обсудить типичные ошибки в установлении, а также на этапе реализации приоритетов.

Блок «рефлексия» предполагает знакомство с такими базовыми понятиями, как мышление, самопознание, осознанность, а также работу с практиками рефлексии. Мышление можно рассмотреть через высшую форму познавательной деятельности человека, как социально обусловленный психический процесс опосредованного и обобщенного отражения действительности, процесс поисков и открытия существенно нового. Такое полное определение позволит разобрать значение слов по отдельности, после чего сделать вывод о том, что активное мышление предполагает решение проблемной ситуации, анализируя косвенные признаки через познавательную деятельность. Учащимся можно предложить план «развития мышления», познакомив их с определенным алгоритмом, который можно представить в два этапа:

- постановка цели по определенной стратегии с учетом конкретизации результата и четких сроков;
- подобрать развивающие действия, составив из них план действий с последующим отслеживанием выполнения.

Дальше можно ознакомить учащихся с перечнем развивающих действий, предоставив выбор наиболее предпочтительных для достижения поставленных целей. Это могут быть варианты краткосрочного обучения, беседы с авторитетными взрослыми, пример другого человека, запрос обратной связи.

Занятия по блоку «эмоции» предполагают ознакомления учащихся с эмоциональными свойствами человека (эмоциональная возбудимость, отзывчивость, устойчивость и пр.), видами и особенностями эмоциональных состояний, а также работой с чувствами и эмоциями как со специфическими способами реагирования людей на внутренние и внешние изменения. В рамках внеурочной деятельности можно изучить существующие классификации и свойства эмоций, раскрыть возрастные особенности эмоциональной сферы, сделав упор на развитие эмоциональной сферы подростков. Стоит отдельно сделать акцент на том, что для подростков характерны переживания противоречивых чувств, а также активный поиск способов саморегуляции, при этом многие переживания связаны с самооценкой, но к данным выводам можно прийти совместно в ходе групповой работы, анализируя свое состояние в разных ролевых моделях. При изучении базовых эмоций можно составить общую таблицу по определенным признакам, которую учащиеся будут заполнять в рабочем дневнике курса внеурочной деятельности.

Таблица 2

Пример сравнительных критериев базовых эмоций

Базовая эмоция	Физическое проявление	Причины	Функции	Регуляция
Радость				
Удивление				
Печаль				
...				

Стоит отдельно уделить внимание такой теме, как эмоциональный стресс и его влияние на личности, после чего можно обсудить способы индивидуальной профилактики эмоционального стресса, а также приемы для его снижения. Прогнозируемый вывод учащихся по данному блоку должен говорить об управлении эмоциями как об основном элементе развития эмоционального интеллекта, который нужно развивать в современном мире. Также стоит организовать занятия для подростков, которое будет посвящено способам управления гневом, страхом и тревогой, на котором можно предложить техники вербализации эмоций.

Не стоит забывать о том, что один из основных запросов подростков в адрес школы связан с помощью в профессиональном самоопределении, при переходе в 9 класс происходит переориентация на отдельные предметы, которые выбирает обучающийся для сдачи в рамках государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования. Поэтому несколько занятий в рамках курса внеурочной

деятельности в 9 классе стоит посвятить этому вопросу, предложив следующие темы: «Что нужно знать для сдачи основного государственного экзамена (далее – ОГЭ)?», на котором можно познакомиться подростков с необходимыми требованиями, структурой ОГЭ, возможными профилями старшей школы. На занятии «Как правильно спланировать свою подготовку к ОГЭ?» можно вернуться к занятию в рамках тем 8 класса «Можно ли управлять временем?», на котором обучающиеся знакомятся с такими понятиями, как «тайм-менеджмент», «планирование», «приоритеты», а в 9 классе можно предложить работу по составлению распорядка дня с последующим включением временных блоков, которые будут посвящены подготовке к экзаменам. Занятие «Насколько я готов к ОГЭ сегодня?» можно организовать путем анализа результатов пробных работы, а также через обсуждение плана подготовки и его корректировки.

По итогам завершения курса внеурочной деятельности в конце 8 и 9 классов можно провести публичную защиту дневников, на котором обучающиеся расскажут о проведенной работе за год, подведут итоги, а также осуществят постановку целей на будущий год, что также отвечает элементам саморегуляции подростков. При этом обучающиеся могут дополнить предложенный дневник своими авторскими заметками, фотографиями, рисунками, что сделает данный инструмент более персонализированным и обеспечит эмоциональную привязку к работе.

Таким образом, предлагаемый курс внеурочной деятельности направлен на формирование ключевых компетенций саморегуляции подростков, включая навыки целеполагания, рефлексии, эмоциональной устойчивости, а также профессионального самоопределения. Комплексный подход, в ходе которого теоретические знания закрепляются практическими упражнениями, позволяет создать условия для личностного роста, формированию у подростков необходимых жизненных навыков, что является важным фактором успешной адаптации в современном обществе.

Библиографический список

Зимняя И.В. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Эксперимент и инновации в школе. 2009. № 2. С. 7–14.

Леухова М.Г. Стратегические вызовы образовательной системе региона в парадигме ВANI-мира // Вестник Пермского Государственного гуманитарно-педагогического университета. 2024. № 1. С. 72–78.

Мищенко Е.Е. Способы саморегуляции в подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №3–6. С. 103–105.

Петрова О.С., Чекина Л.Ф. Развитие саморегуляции личности подростков старшего школьного возраста // Universum: психология и образование. 2022. №10 (100). С. 28–31.

Русакова О.В. Формирование учебной саморегуляции у подростков как условие реализации ФГОС // Педагогическое искусство. 2019. №1. С. 84–90.

Степанов С.В. Ключевые компетенции в современной школе: новые требования к содержанию образования и педагогу // Наука и школа. 2009. №1. С. 8–11.

Уманская Е.Г., Шерстнева К.В. Особенности саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2021. Т. 3. №3. С. 112–120.

Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты. Доклад на Отделении философии образования и теоретической педагогики РАО 23 апреля 2002 г. // Эйдос. 2002. № 1. С. 1.

Черкевич Е.А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте // Омский научный вестник. 2007. №2. С. 164–165.