

Министерство образования и науки Российской Федерации
Костромской государственной университет

А. Г. Самохвалова

СТУПЕНИ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Кострома
КГУ
2017

УДК 301.085:15(075)

ББК 74.200.51я73-1

С 177

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
Костромского государственного университета*

Рецензенты:

М.И. Рожков, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный
деятель науки Российской Федерации, главный научный сотрудник
Института изучения детства, семьи и воспитания РАО;

В.А. Зобков, доктор психологических наук, заслуженный работник
высшей школы РФ, профессор кафедры «Психология личности
и специальная педагогика» Владимирского государственного
университета имени Александра Григорьевича
и Николая Григорьевича Столетовых

Самохвалова, А. Г.

177 Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие. –
Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

ISBN 978-5-8285-0921-8

Самовоспитание – это важнейший механизм развития личности, необходимое условие успешной социализации и самореализации субъекта в обществе. Жизненный путь человека есть череда сменяющих друг друга «степеней» самовоспитания, последовательное и успешное прохождение которых позволяет решать актуальные задачи онтогенеза, создает предпосылки для конструирования новых перспектив развития субъекта.

В учебно-методическом пособии раскрываются сущность, структура и движущие силы самовоспитания; основные направления, методы, ресурсы и механизмы этого процесса; поднимаются вопросы фасилитации самовоспитания школьников; предлагаются технологии саморазвивающего обучения и приемы организации коллективной деятельности детей в школе, стимулирующие самопознание, самопонимание и самосовершенствование личности.

Пособие поможет вожатым, организаторам детского движения, педагогам, психологам планировать и реализовывать целостный воспитательный процесс в образовательной среде, направленный на стимулирование субъектной активности детей и подростков, на формирование у них ценностей самовоспитания личности.

.УДК 301.085:15(075)

ББК 74.200.51я73-1

*Издание подготовлено по государственному заданию
Министерства образования и науки РФ № 27.4374.2017/НМ*

ISBN 978-5-8285-0921-8

© А. Г. Самохвалова, 2017

© Костромской государственной
университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ И СТРУКТУРА САМОВОСПИТАНИЯ	
1.1. Субъектность как основа самовоспитания	8
1.2. Что такое самовоспитание?.....	10
1.3. В каком возрасте возможно самовоспитание?	13
1.4. Цели и движущие силы самовоспитания	15
1.5. Структура самовоспитания	20
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	23
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	23
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, МЕТОДЫ И РЕСУРСЫ САМОВОСПИТАНИЯ	
2.1. Направления самовоспитания личности	25
2.2. Методы самовоспитания	37
2.3. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания	45
2.4. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания.....	49
2.5. Механизмы самовоспитания личности.....	53
2.6. Гетерогенная социокультурная среда как источник самовоспитания	56
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	60
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	61
ГЛАВА 3. ФАСИЛИТАЦИЯ ПРОЦЕССА САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
3.1. Понятие педагогической фасилитации	63
3.2. Условия фасилитации самовоспитания личности	67

3.3. Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности.....	69
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	74
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	74

ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССОВ САМОВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

4.1. Стимулирование потребностей самовоспитания.....	76
4.2. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания школьников.....	81
4.3. Организация коллективной деятельности детей как ресурс самовоспитания.....	93
4.4. Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания.....	96
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	101
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	102

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	105
------------------	-----

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	109
--------------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ

Особенности развития самопонимания и его диагностика у подростков	111
Диагностические методики, используемые в групповой работе со школьниками	134
Диагностика личностных проблем и трудностей общения подростков	141
Диагностика склонности личности к самоопределению и тактик самопрезентации.....	154
Диагностика способности к самоуправлению и самообразованию	160

ВВЕДЕНИЕ

Бог слепил человека из глины и остался у него
неиспользованный кусок.
– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.
– Слепи мне счастье, – попросил человек.
Ничего не ответил Бог и только положил человеку
в ладонь оставшийся кусочек глины.

Притча

«Под лежащий камень вода не течет», – гласит русская поговорка. О чем эта фраза: о природе, о человеке, или о природе развития человека? Скорее всего, народная мудрость дарит нам *секрет самовоспитания*: пока сам человек не захочет познать что-то новое, научиться чему-либо, приобрести новые личностные качества, справиться со своими недостатками, пока не приложит к этому свои усилия, не преодолеет жизненные трудности, не победит свои страхи, комплексы и лень, не научится жить в гармонии с собой и окружающими людьми, развитие личности происходить не будет. Следовательно, главным источником самовоспитания и саморазвития является *целенаправленная активность самого человека* – физическая, интеллектуальная, социальная, познавательная, духовная, коммуникативная и т. д. То есть каждый человек должен быть *субъектом своей жизни*, ставить перед собой все новые и новые цели самосовершенствования и добиваться их, преодолевая разнообразные препятствия.

В современном обществе нередко детей и подростков обвиняют в пассивности, безынициативности, социальной ригидности; взрослые отмечают их чрезмерную увлеченность гаджетами, Интернетом, социальными сетями, уход от реального межличностного общения и взаимодействия в виртуальный, иллюзорный мир. Вероятно, стоит задуматься: «Почему подрастающее поколение не стремится к проявлению активности, к самоактуализации своих потенциалов в обществе и развитию способностей в различных видах деятельности?» Возможно, в этом отчасти виноваты сами взрослые – родители, педагоги, окружающие, которые не создали необходимых условий для развития личности ребенка, не научили его конструктивным

формам сотрудничества, не сформировали ценности самовоспитания и саморазвития, вовремя не помогли преодолеть социальные трудности.

Каждый возрастной этап детства характеризуется специфическими потребностями в самопознании, самопонимании, саморазвитии и самовоспитании; на каждом из этапов онтогенеза происходит развитие Я-концепции, складывается целостная система взаимодействия личности со взрослыми и сверстниками; каждый возрастной период характеризуется специфическими трудностями и барьерами самореализации в социуме. Очевидно, что в этом сложном процессе становления и развития ЧЕЛОВЕКА нужна умелая и мудрая помощь педагога, направленная на стимулирование процессов нравственного, социального, физического, интеллектуального самовоспитания у детей и подростков, на формирование у них жизнеспособности, рефлексивности, социальной компетентности и субъектных качеств, помогающих личности не пасовать перед жизненными трудностями, искать внутренние ресурсы для их преодоления, строить программы самосовершенствования!

Другое дело, что не каждый педагог готов протянуть ребенку руку помощи. Почему? Да потому, что не знает, чем помочь, не верит в свои силы, не обладает ресурсом воздействия, боится кропотливой диагностической, профилактической и развивающей работы с обучающимися в образовательной среде. Но если у взрослого есть желание раскрыть потенциалы ребенка, создать необходимые условия для самопознания, показать ему пути самовоспитания, – все остальные проблемы разрешимы! В этом ему поможет данное учебно-методическое пособие, в котором раскрываются сущность, структура и движущие силы самовоспитания; основные направления, методы, ресурсы и механизмы этого процесса; поднимаются вопросы фасилитации самовоспитания школьников; предлагаются технологии саморазвивающего обучения и приемы организации коллективной деятельности детей в школе, стимулирующие самопознание, самопонимание и самосовершенствование личности.

Материалы пособия могут быть использованы в процессе подготовки педагогов, педагогов-психологов, педагогов-организаторов,

вожатых, организаторов детского движения при изучении таких дисциплин, как «Педагогика», «Методика воспитательной работы», «Психолого-педагогическое сопровождение в системе образования», «Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса», «Культурно-просветительская деятельность в образовании» и др.

Кроме того, диагностические и развивающие методы, представленные в учебно-методическом пособии, могут широко использоваться в сфере образования, в воспитательной работе с дошкольниками, младшими школьниками, подростками, старшеклассниками, студентами.

Необходимо понимать, что директивно, формально-алгоритмично научить ребенка способам самовоспитания невозможно. Речь идет лишь о тонком вчувствовании педагога в мотивы и желания детей, о понимании индивидуальных особенностей, склонностей и направленности школьников, о деликатном стимулировании субъектной активности и создании условий для самопознания и самопонимания обучающихся. Главная задача, стоящая перед педагогом, – помочь ребенку самостоятельно спроектировать и шаг за шагом пройти его собственные **СТУПЕНИ САМОВОСПИТАНИЯ**.

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ И СТРУКТУРА САМОВОСПИТАНИЯ

Нельзя научиться всему

У одного известного Мастера по борьбе было много учеников. Старший из них обучался долгие годы, и тренировался с прилежанием.

Однажды он обратился к Мастеру:

– Скажите, есть ли еще что-нибудь, чему Вы меня не научили?

– Я научил тебя всему, что знал. Ты усвоил все приемы борьбы, известные мне.

От этих слов молодой борец преисполнился гордости и объявил всем и всюду, что теперь он лучший борец в стране и мог бы победить даже своего знаменитого учителя.

Сотни людей пришли посмотреть на этот поединок.

После ровной и спокойной борьбы Мастер вдруг неожиданным приемом положил ученика на обе лопатки.

– Странно, – сказал побежденный, переводя дыхание, – я научился всему, что Вы знали, но Вы одолели меня неизвестным приемом.

– Друг мой, я действительно научил тебя всему, что знал, – ответил Мастер, – но этот прием родился только сейчас, в процессе борьбы. Это импровизация!

– Но этому вы меня не учили! – сказал ученик.

– Этому я не могу тебя научить, этому ты должен учиться сам!

Притча

1.1 Субъектность как основа самовоспитания

Попытка определить сущность *субъекта* предпринята еще в работах В.С. Соловьева, где субъект рассматривается как активное самосознающее начало душевной жизни, которое противопоставляет себя внешнему миру и своим собственным состояниям, рассматривая их как объект. Сознательная жизнь человека определяется в своем течении не внешними факторами, которые ее возбуждают, а внутренними потребностями, запросами и целями. И значит, *СУБЪЕКТ* душевной жизни есть начало самопроизвольное, развивающее деятельность для удовлетворения своих потребностей»¹.

¹ Соловьев В.С. Субъект в философии [Электронный ресурс] // Брокгауз и Ефронь: энциклопедический словарь: в 86 т. – М.: Адепт-ИДДК, 2002.

С.Л. Рубинштейн рассматривал субъект как источник причинности бытия, поскольку именно субъект благодаря внутренним психическим условиям определяет и направляет свою деятельность в реальной жизни. Обосновывая принцип самодетельности субъекта, ученый пришел к пониманию субъектности как свойства личности производить взаимообусловленные изменения в мире, в других людях, в себе, в основе которого лежит отношение человека к себе как к деятелю. Причем качество и генезис субъектности в значительной мере определяется мотивационной сферой личности и ее самосознанием, проявляющемся не просто в рефлексии своего «Я», а в осознании своего способа жизни, своих отношений с людьми и миром¹.

В теории В.А. Петровского субъектность представлена как свойство свободного, ответственного, способного к целеполаганию и саморазвитию, к осуществлению свободного осознанного выбора, человека². В подходе А.К. Осницкого субъектность рассматривается как специфическая личностная характеристика, позволяющая рассматривать человека «не как бесстрастного деятеля-исполнителя, а как пристрастного сценариста своих действий (на высших уровнях развития – даже режиссера)»³.

Положение о том, что ученик – это не только объект, но и субъект воспитания, является тем фундаментом, на котором основывается как обучение, так и формирование личностных качеств школьников. Исходя из этого первостепенной задачей воспитательной работы является развитие и поддержание высокой активности обучающихся в познавательной, трудовой и нравственно-эстетической деятельности. П.П. Блонский видел задачу учителя в том, чтобы «не так дать образование и воспитание, как развить способности к самообразованию и самовоспитанию», считал, что необходимо «воспитывать человека, способного создавать свою собственную жизнь, способного к

¹ Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 509 с.

² Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.

³ Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–18.

самоопределению»¹. Эта же мысль отражена и в трудах С.Л. Рубинштейна: «Всякая эффективная воспитательная работа имеет своим внутренним условием собственную работу воспитуемого, которая, естественно, завязывается в каждом сколько-нибудь вдумчивом и чутком человеке вокруг собственных поступков и поступков других людей... Успех работы по формированию духовного облика человека зависит от этой внутренней работы, от того, насколько воспитание оказывается в состоянии ее стимулировать и направлять»².

М.И. Рожков, *разработавший технологию формирования субъектной активности личности подростка*, ставил следующие цели воспитания: формирование субъектной социальной активности школьников, потребности «быть личностью», развитие индивидуальности, социальной зрелости, готовности к преодолению трудностей, к активной деятельности в условиях рынка, формирование иммунитета к негативным влияниям окружающей среды («социальное закаливание»), воспитание «человека действия»³.

Важнейшая задача педагогов, работающих с детьми, помочь пробудить в них «сценаристов» и «режиссеров» собственной жизни, научить их адаптироваться к изменяющимся условиям социума, творчески и успешно решать сложные задачи, осознавать и преодолевать возникающие трудности. *Развитие субъектности есть основной источник самовоспитания личности.*

1.2. Что такое самовоспитание?

В.А. Сухомлинский утверждал, что «самовоспитание – это не что-то вспомогательное в воспитании, а его фундамент. Никто не сможет воспитать человека, если он сам себя не воспитывает». *Самовоспитание* (англ. self-development) – это формиро-

¹ Блонский П.П. Психология младшего школьника. – М., Воронеж: МОДЭК, МПСИ, 2006. – С. 47.

² Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 321.

³ Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 с.

ние человеком своей личности в соответствии с поставленными целями. В словаре С.И. Ожегова – «воспитание самого себя». *Самовоспитание* рассматривается в педагогике и психологии как *высшая форма саморазвития*. Зрелое самовоспитание предусматривает сознательное и целенаправленное участие человека в разностороннем развитии собственной личности. При самовоспитании учащийся уже не подражает, не копирует действия других, а стремится сам определить свою цель и достичь ее освоенными им или новыми средствами и способами. Здесь уже имеет место его творчество.

Н.Н. Толстых рассматривает *самовоспитание* как сознательную деятельность субъекта, направленную на возможно более полную реализацию себя как личности, изменение своей личности в соответствии с ясно осознанными целями, идеалами, личностными смыслами. Самовоспитание – относительно позднее приобретение онтогенеза, связанное с определенным уровнем развития самосознания, критического мышления, способности и готовности к самоопределению, самовыражению, самосовершенствованию. Самовоспитание основывается на адекватной самооценке, которая соответствует реальным способностям человека, умению критически оценить свои индивидуальные особенности и потенциальные возможности. По мере повышения степени осознанности самовоспитание становится все более значительной силой саморазвития личности¹.

Под *самовоспитанием* понимается активная, целеустремленная деятельность личности, направленная на формирование и развитие у себя социально и морально значимых качеств и привычек, а также на нейтрализацию и устранение отрицательных в соответствии с осознанными общественными потребностями, условиями деятельности и личной программой развития².

Самовоспитание по сути – это реализация ребенком *собственного проекта* совершенствования необходимых ему в жизни качеств. Каждый ребенок имеет свое представление о своем идеале, к которому он стремится.

¹ Психология развития. Словарь / под ред. А.Л. Венгера. – М.: Per Se; СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

² Кикоть В.Я., Столяренко А.М, и др. Юридическая педагогика. – М.: Юнити-Дана, 2004. – 895 с.

Критериями готовности личности к самовоспитанию являются мотивационный, деятельностный и рефлексивный:

– *Мотивационный критерий* предполагает сформированность устойчивой мотивации самовоспитания, которая предполагает стремление к познанию ребенком себя, потребность в приобретении новых компетенций, желание найти средства саморазвития;

– *Деятельностный критерий* отражается в реальном проектировании саморазвития и реализации проекта, что предполагает определение перспектив самовоспитания, знание способов достижения целей и осуществление реальных действий для приобретения новых компетенций;

– *Рефлексивный критерий* отражается в самооценке результатов самовоспитания и определении перспектив саморазвития исходя из реальных возможностей, что предполагает осуществление самоконтроля изменений в самом себе, анализ факторов повлиявших на изменение личности, осознание последствий самовоспитания.¹

А.И. Кочетов определяет следующие *параметры самовоспитания*, по которым можно охарактеризовать данный процесс:

– направленность самовоспитания, т. е. мотивы работы над собой;

– содержание самовоспитания (умственное, физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, волевое, профессиональное, комплексное);

– устойчивость (случайное, эпизодическое, постоянное);

– эффективность в формировании личности (выполняет функции главные или вспомогательные).²

Основу самовоспитания составляют стремление стать достойным и уважаемым человеком, цивилизованной личностью, яркой индивидуальностью, самореализовать свои возможности в жизни и на этой основе постоянно изучать и оценивать себя как личность, гражданина, профессионала, видеть себя как бы со стороны, думать о близких и отдаленных перспективах жизни,

¹ Рожков М.И. Концептуальные идеи, труды, ученики. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2016 – 153 с.

² Кочетов А.И. Личность воспитывает себя. – М.: Политиздат, 1983.

делать все, чтобы они реализовались в личных качествах, делах, духовном росте, в социальном и материальном благополучии. Важнейшими условиями успеха в работе по самовоспитанию выступают максимальная самокритичность, высокая ответственность за свои действия и образ жизни, последовательная настойчивость в достижении поставленной цели.

1.3. В каком возрасте возможно самовоспитание?

Самовоспитание как специальная деятельность чаще всего возникает в *подростковом возрасте*, однако его предпосылки появляются уже в поведении детей более раннего возраста. Например, в период кризиса трех лет, когда у ребенка возникает потребность в самостоятельности и автономности от взрослых, ребенок пытается целенаправленно решать жизненные задачи, которые раньше были ему не под силу, прикладывать максимум усилий, чтобы самому выполнить сложные для него бытовые, коммуникативные, познавательные действия, чувствуя при этом гордость и собственную взрослость. В дошкольном возрасте в процессе взаимодействия со сверстниками ребенок старается сознательно сдерживать импульсивные реакции, контролировать свои действия, уступать, думать не только о себе, но и о других, чтобы выстраивать конструктивные игровые взаимоотношения, сотрудничать, решать общие значимые задачи. В период младшего школьного возраста, например, стремясь заслужить одобрение учителя, ребенок целенаправленно воспитывает в себе социально-значимые качества (старательность, усидчивость, ответственность и др.), преодолевает эгоизм, лень, учится планировать и анализировать свои действия.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок в своих социальных проявлениях ориентируется преимущественно на оценки взрослых, на их одобрение или критику, то при переходе к подростковому возрасту усиливается влияние коллектива сверстников на его личностное развитие, на процесс самовоспитания. Наиболее благоприятной для самовоспитания можно считать такую организацию коллектива, при которой каждый ребенок может найти свое место в общей деятельности сообразно

своим индивидуальным особенностям и склонностям, а также может почувствовать успешность и увидеть результативность своих действий.

В подростковом возрасте решающую роль в самовоспитании начинает играть *самооценка*. Важным мотивом самовоспитания становится недовольство собой в результате осознания своих недостатков, несоответствия своим идеалам и требованиям референтной группы. Самовоспитание невозможно без адекватного анализа личностью своих индивидуальных особенностей, способностей, возможностей и реалистичной самооценки, соответствующей реальным способностям и возможностям человека.

В юношеском возрасте самовоспитание приобретает более зрелый и целенаправленный характер благодаря возникшему осознанию своего места в мире, внутреннему стремлению к саморазвитию, сложившейся системе ценностей и идеалов, сформировавшейся мировоззренческой позиции.

Можно условно выделить *три стадии самовоспитания*, связанные с возрастными особенностями личности: стадия внешних требований, стадия вынужденности и стадия сознательного воспитания:¹

1. Начальная стадия самовоспитания – *стадия внешнего требования* – свойственна младшему подростковому возрасту и частично приходится на младший школьный возраст. Самовоспитание возникает в результате воспитания, побудителями активного отношения ребенка к этому процессу являются требования взрослых. Ребенок выполняет требования взрослых, вначале ориентируясь на образцы поступков (подражание) или на «инструкцию» воспитателей; затем появляется способность к выбору варианта поступка; позже эти общественные требования начинают выступать как внешние регуляторы поведения и как средства саморегуляции.

2. Следующая стадия – *стадия вынужденности* – характеризуется тем, что человек вынужден изменяться, подчиняясь той или иной ситуации. На этой стадии личностные изменения начинаются с их осознания и уже произвольно регулируются. При

¹ Вилос В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Проспект, 2013. – 170 с.

этом подражательность и подчинение инструкции полностью не исчезают.

3. Третья стадия развития личности в этом контексте – *сознательное самовоспитание*. Его источником являются внутренние потребности личности. Мотивация становится ведущим компонентом самовоспитания. Эта мотивация появляется в результате интериоризации внешних требований и групповых установок: под влиянием социальных условий формируются структуры самовоспитательных действий – самоубеждение, самомотивация, самоприказ и т. п., которые впоследствии переходят во внутренние установки, потребности.

Можно ли определить, в каком возрасте заканчивается процесс самовоспитания? Пожалуй, нет. *Самовоспитание – дело всей жизни*, поскольку развитие личности – процесс непрерывный, не имеющий предела. Достигнув одни цели саморазвития, субъект ставит перед собой новые задачи формирования тех или иных социально значимых качеств, утверждения своей индивидуальности. Если человек решает, что воспитывать себя дальше не имеет смысла, что он достиг совершенства, являясь образцом воспитанности, нравственности и духовности, происходит стагнация социального, интеллектуального, эстетического, этического развития, и начинается постепенный регресс личности.

1.4. Цели и движущие силы самовоспитания

Цель – это созданный в сознании человека образ, отражающий конечный результат какой-либо деятельности. Без цели не может быть начато ни одно дело, в том числе и самовоспитание. Иначе это дело превращается в хаотичный, бессмысленный, непредсказуемый и неконтролируемый процесс, не имеющий значимого результата. В японской пословице говорится: «Было бы устремление, тогда и выход найдется». Именно четко сформулированная цель является тем стержнем, тем вектором, который направляет процесс самовоспитания, помогает преодолевать все трудности, возникающие на его пути. *Цель самовоспитания* исходит из мотивов, побуждающих к работе над собой, желаний и стремлений человека. Например, Демосфен, известный древне-

греческий оратор, еще юношей мечтал овладеть искусством публичного выступления, но первое же из них закончилось полным провалом. Его освистали, потому что он имел слабый голос, был косноязычен. Другой на его месте оставил бы свои честолюбивые мечты. Но Демосфен поступил по-другому. Он разработал целую систему упражнений и стал упорно овладевать ораторским искусством. Уединяясь, он тренировал свой голос, отрабатывал жесты. Чтобы избавиться от косноязычия, подкладывал под язык мелкие камешки и произносил импровизированные речи. Упорство и воля позволили Демосфену достичь поставленной цели: он стал выдающимся оратором.

Вместе с тем, следует понимать, что поставленная цель должна быть реальна, исполнима. Надо иметь достаточно здравого смысла, чтобы ставить себе *цели по силам*. Иначе получится ситуация, как в другой японской пословице: «Задумал муравей гору Фудзи передвинуть...». Неосуществимые, нереальные надежды, чрезмерно завышенные притязания, не соответствующие реальным возможностям и способностям человека, могут привести к обратному эффекту самовоспитания – к неуверенности в своих силах, разочарованию в себе и окружающих, личностным деформациям, нарушению межличностных отношений.

В основе самовоспитания лежит *принцип опережающего отражения* в сознании человека тех действий и поступков, которые он собирается совершить, определение тех черт и качеств, которые он предполагает выработать у себя. Если подобная «мысленная программа» формируется, она побуждает личность к практическим действиям по ее реализации, создает стимулы для проявления волевых усилий. Вот почему, когда у человека появляется потребность в преодолении тех или иных недочетов в своем характере или поведении, важно поставить четкую цель и обосновать необходимость ее достижения, иногда даже полезно определить сроки.

А.И. Кочетов полагает, что работа над собой требует от человека точных и ясных целей, твердой организации всей своей жизни, постоянного волевого усилия и умения пользоваться методами самовоспитания. Самовоспитание начинается с того момента, когда человек твердо определил, что он будет делать (*цель*) и каким хочет стать, чтобы достигнуть цели (*идеал, образ самого*

себя в будущем). При этом он должен знать, *каким он является в настоящий момент*¹.

Все это, естественно, требует от личности тщательного обдумывания, поиска аргументов для доказательства важности выдвигаемой цели, взвешивания всех «за» и «против», пока окончательно она не будет поставлена и мысленно сформулирована. При постановке целей самовоспитания можно составить список черт, которые следовало бы усилить в личности, и список черт, которые хотелось бы ослабить или искоренить. *Искоренение недостатков*, как и выработка желаемых качеств характера и способностей, также может быть *целью самовоспитания*. Л.Н. Толстой большое значение придавал самовоспитанию. В юности он завел дневник, в котором фиксировал свои недостатки и намечал пути их преодоления. Благодаря работе над собой, он сумел преодолеть лень, тщеславие, лживость и многие другие дурные наклонности и выработал в себе человеколюбие, наблюдательность, творческое воображение, память.

В процессе самовоспитания лучше начинать с простых, реальных, достижимых целей, например: не употреблять бранные слова; не перебивать собеседника, держать свое слово, делать самому уроки и т. д. По мере приобретения опыта самовоспитания цели должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными. Занимаясь самовоспитанием, К.Д. Ушинский разработал для себя *специальные правила*, зафиксированные в журнале-дневнике, которые выступали конкретными целями его саморазвития:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить времени бессознательно; делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Издерживать только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.

¹ Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – Минск: Высшая школа, 1991. – 287 с.

8. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.

9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

10. Никому не показывать этого журнала.¹

Сформулированную цель полезно в течение нескольких дней проговаривать вслух или про себя, можно поделиться ей с близкими людьми, друзьями, записать в дневник, пока она не закрепится прочно в сознании. В этом случае цель становится *побудителем к действиям*, приобретает свойства *мотива*.

Мотивы самовоспитания могут быть различны:

- жизненные устремления, амбиции, притязания учащегося;
- потребность адаптироваться в поликультурном пространстве, действовать в соответствии с социальными нормами группы, требованиями общественной морали;
- выполнение индивидуальных обязательств, взятых на себя;
- понимание необходимости и важности преодоления жизненных, социальных и коммуникативных трудностей;
- следование положительному примеру, идеалу;
- стремление самоутвердиться в группе сверстников или повысить свой социальный статус.

Движущими силами самовоспитания являются определенные *противоречия*, нарушающие внутреннюю гармонию личности и стимулирующие к постановке целей самовоспитания:

1. Во-первых, это *противоречия между требованиями, предъявляемыми к учащимся социальным окружением и их реальным поведением*. Осознавая требования общества, коллектива и видя, что его деятельность не соответствует им, человек вынужден изменить себя таким образом, чтобы соответствовать предъявляемым ему требованиям. Если эти требования оказываются посильными для учащихся и сочетаются с помощью, то они становятся движущей силой их самовоспитания.²

¹ Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 576 с.

² Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – С. 315.

2. Во-вторых, это *противоречия между желанием и неумением личности работать над собой* из-за недостаточной требовательности к себе, слабости силы воли, незнания методики самовоспитания. Здесь многое зависит от соответствующей психолого-педагогической подготовки учащихся к работе над собой, осуществить которую призваны педагоги.

3. В-третьих, это *противоречия, проявляющиеся в несоответствии результатов самовоспитания поставленным целям и задачам самоизменения*. Например, учащийся строго и точно стремился выполнять намеченную программу своей жизнедеятельности, однако достигнутый результат оказался для него не таким, каким ожидался. Это может отрицательно сказаться на его дальнейшей работе над собой, способствовать потере веры в свои силы. В подобных случаях опытные педагоги стремятся показать учащимся причины неудач, убедить их в целесообразности многократного повторения действий, составляющих дело, за которое они взялись. Цели и задачи самовоспитания должны быть достижимыми, иметь определенные промежуточные рубежи.¹

Следовательно, *самовоспитание – это всегда целенаправленный процесс*, сознательное и регулируемое личностью движение к намеченной цели, в котором в соответствии с мотивами и интересами человека, а также с требованиями социума, формируются желаемые качества, модели поведения, способности. В процессе реализации намеченных программ цель может уточняться, корректироваться, дифференцироваться в зависимости от меняющихся социальных условий, личностной позиции субъекта самовоспитания, успешности его действий.

¹ Осипов П.Н. Стимулирование самовоспитания учащихся: Концепция и программа опытно-экспериментальной работы на 1998–2000 гг. – Казань, 2013. – 44 с.

1.5. Структура самовоспитания

Ю.К. Бабанский в *структуре самовоспитания* выделяет следующие *компоненты*:

– *самостоятельное планирование деятельности (самопроектирование)* по усвоению знаний, умений, навыков, способов поведения, разрешения проблемных ситуаций учебного и воспитательного характера;

– *самоорганизация деятельности*: рациональное распределение этапов деятельности во времени, рациональное распределение усилий в ходе деятельности; саморегулирование деятельности на основе самоанализа хода ее и внесение в нее необходимых поправок;

– *самоконтроль в деятельности*: анализ конечных результатов деятельности, сопоставление их с намеченными целями, выявление расхождений, их причин и проектирование новых перспектив и задач.¹

собой и т. д.

Процесс самовоспитания предполагает *цепочку действий личности*: осознание требований к себе; самопознание, критическую самооценку своей деятельности и поведения; планирование работы над собой, выработку программы и правил поведения; практическую реализацию программы самовоспитания; самоконтроль, самооценку и самокорректирование действий, поведения.

Можно выделить несколько *последовательных этапов в процессе самовоспитания*, каждый из которых реализуется с помощью специфичных методов (описание методов самовоспитания представлено в параграфе 5.2):

1. *Определение целей и направления самовоспитания* – осуществляется с помощью самопознания, самонаблюдения, самоиспытания, самоанализа, самооценки.

2. *Этап выработки плана самовоспитания*, реализуемый через самообязательство (самопрограммирование), самостимулирование, самокритику.

3. *Этап реализации плана самовоспитания*, на котором эффективны такие методы, как самоинструкция, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоободрение.

¹ Педагогика / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983.

4. *Этап подведения итогов работы по самовоспитанию*, реализуемый благодаря самоконтролю, самоотчету личности.

Следовательно, самовоспитание начинается с *анализа собственной личности* с помощью самонаблюдения, сравнения себя с другими, идеалом, т. е. с самооценки; выделения своих качеств, которые необходимо развивать и совершенствовать; определения того, что необходимо в себе преодолеть; принятия решения о работе над собой. Далее следует *постановка цели и разработка программы деятельности* – определение того, когда и как предстоит сделать, чтобы совершенствовать одни и устранять другие качества, достичь намеченных целей и поставленных перед собой задач. Разрабатываемые личностью программы самовоспитания выполняют, по словам П.К. Анохина, функцию «акцептора действия» (от лат. *acceptor* – принимающий), или *механизма сличения и контроля* за выполнением этой программы, и тем самым стимулируют усилия человека в работе над собой.¹ Чем детальнее и четче разработаны программа самовоспитания, тем эффективнее будет проходить работа над собой. После этого *реализуется собственно деятельность* – учебная, трудовая, познавательная, эстетическая, физическая – по достижению поставленных задач, совершаемая с помощью волевых усилий над собой. Весь процесс деятельности должен сопровождаться *саморегуляцией*, предусматривающей самоконтроль, самоанализ, самооценку ее хода и результатов, а при необходимости и корректирование – уточнение целей и задач, поиск оптимальных средств и способов самоизменения.²

А.П. Чехов в одном из своих писем жене отмечал: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчивый и пр., и пр. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделял черт знает что». В этом высказывании видны все этапы самовоспитания: осознание недостатков – желание их преодолеть – формулировка

¹ Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 201 с.

² Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – С. 320.

цели саморазвития – учет социальных норм и требований – постоянный самоконтроль своих действий. Подобных примеров, когда человек благодаря самовоспитанию и упорной работе над собой совершенствовал и развивал у себя лучшие личностные качества, можно привести множество. Известный французский философ Ж.П. Сартр утверждал, что «человек есть только то, что он сам из себя делает», подчеркивая определяющую роль самовоспитания в его личностном развитии.

Чтобы получить представление о самовоспитании учащихся, необходимо знать определенные *признаки, характеризующие этот процесс*. К числу таких признаков могут быть отнесены следующие:

- осознание учащимися своего образа жизни, своих достоинств и недостатков, адекватность самооценки;
- требовательность к себе, недовольство собой, стремление стать лучше, осознание необходимости самовоспитания;
- умение самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи, наличие их;
- наличие идеала;
- наличие определенной программы или плана по достижению поставленных перед собой целей и задач;
- знание методики самовоспитания, средств и способов работы над собой, владение ими;
- конкретная деятельность в одном или нескольких направлениях своего развития, разносторонность самовоспитания;
- устойчивость (систематическое, эпизодическое) и результативность самовоспитания¹.

Таким образом, *процесс самовоспитания является многокомпонентным и предполагает реализацию последовательных этапов*. Неспособность личности успешно реализовать какой-либо из этих этапов препятствует достижению поставленной цели и развитию желаемых качеств личности.

¹ Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 2011. – С. 82.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «субъект», «субъектность», «субъектная активность»?
2. В чем сущность самовоспитания?
3. Каковы критерии готовности личности к самовоспитанию?
4. Назовите основные параметры самовоспитания (по А.И. Кочетову). Какие бы параметры вы смогли дополнить, учитывая современные условия социального развития ребенка?
5. В каком возрасте начинается процесс самовоспитания? Охарактеризуйте основные стадии самовоспитания.
6. В чем заключается цель и мотивы самовоспитания?
7. Какие виды противоречий могут стать движущими силами самовоспитания?
8. Какие компоненты выделяет Ю.К. Бабанский в структуре самовоспитания?
9. Охарактеризуйте основные этапы самовоспитания.

Задания для самостоятельной работы

1. Сравните понимание феномена «субъектность» разными педагогами и психологами. Придумайте собственный ассоциативный образ данного понятия, представьте его в виде рисунка, коллажа, аппликации и др., подготовьтесь к его презентации.

2. Подберите примеры из художественной литературы, отражающие мотивационный, деятельностный и рефлексивный критерии готовности личности к самовоспитанию. Дайте собственную оценку их значимости в процессе развития субъектности.

3. Подберите пример самовоспитания из кинематографа, литературы, собственного опыта. Охарактеризуйте траекторию самовоспитания личности по направленности, содержанию, устойчивости, эффективности в формировании личности.

4. Составьте сравнительную таблицу стадий самовоспитания, отразив в ней следующие параметры: 1) возрастные границы, 2) источники самовоспитания, 3) механизмы самовоспитания,

4) роль взрослого в процессе самовоспитания, 5) степень самостоятельности ребенка, 6) формируемые субъектные качества, 7) возможные барьеры самовоспитания.

5. Сформулируйте собственные правила самовоспитания (7-10). Охарактеризуйте доминирующие мотивы и движущие силы этого процесса.

6. Создайте памятку «Алгоритм самовоспитания» для младшего школьника, подростка или старшеклассника (на выбор). Учитывая возрастные особенности, наглядно отразите в памятке основные этапы и методы самовоспитания.

7. Составьте психологические портреты школьников с высоким и низким уровнем готовности к самовоспитанию, отразив в них мотивационный, деятельностный и рефлексивный критерии готовности.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, МЕТОДЫ И РЕСУРСЫ САМОВОСПИТАНИЯ

Все в твоих руках

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками.

Самый способный из них однажды задумался:

– А есть ли вопрос, на который наш Мастер не сможет дать ответ?

Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку, и спрятал ее между ладонями.

Бабочка цеплялась лапками за его руки, ученику было щекотно.

Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажи, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках...

Притча

2.1. Направления самовоспитания личности

Направления, в которых реализуется процесс самовоспитания, можно классифицировать по различным основаниям:

1. *По направленности на сферы деятельности* – интеллектуальное, этическое, эстетическое, духовное, социальное, патриотическое, трудовое, профессиональное, экологическое, физическое, сексуальное и др.;

2. *По направленности на качества личности* – воспитание силы воли, характера, самостоятельности, выносливости, активности, смелости и др.;

3. *По направленности на область саморазвития* – воспитание способности к самоутверждению, самообразованию, самоопределению, самоактуализации.

Наиболее обобщенно можно выделить четыре основных направления самовоспитания школьников: интеллектуальное, эстетическое, физическое, социальное.

Интеллектуальное самовоспитание – целенаправленный, управляемый самим учеником процесс развития интеллектуаль-

ных качеств и умственных способностей, который всегда связан с образованием и самообразованием личности.

Интеллектуальное самовоспитание осуществляется, если ученик:

- стремится систематически повышать уровень своих знаний, занимается самостоятельно в интересующей его области;
- совершенствует свои умственные силы и способности, развивает у себя память, внимание, мышление, речь;
- овладевает культурой умственного труда, умениями и навыками рациональной учебной работы.¹

Во всем этом *самообразование* является составной частью интеллектуального самовоспитания и его практической основой. В процессе самообразования должны одновременно приобретаться знания, умения и навыки, планомерно развиваться интеллектуальные силы и способности. Самообразование имеет важное воспитательное значение, когда есть цель, любимое дело, увлечение. Поэтому самообразование и умственное самовоспитание – единый процесс.

Самообразование – комплексный процесс, где связаны интеллектуальное самосовершенствование, самовоспитание волевых качеств, от которых зависит эффективность овладения информацией.

Критериями для определения эффективности самообразовательной деятельности школьников являются:

- повышение качества знаний (осознанность, логичность, систематичность усвоенной информации, способность применять знания на практике, овладение научной терминологией);
- рост культуры умственного труда (бережное отношение ко времени, рациональное использование своих сил, высокий уровень самоорганизации самостоятельной работы, овладение техникой работы с книгой, навыками самоконтроля и исследовательского труда);
- совершенствование интеллектуальной деятельности (степень овладения умением выделять главное, анализом, синтезом, обобщением, доказательством, опровержением) ;

¹ Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников: кн. для учителя. – Минск, 1990. – 170 с.

– изменение в интеллектуальных потребностях и способностях: активизация познавательного интереса, чувства юмора, развитие памяти, внимания, мышления, фантазии, познавательного интереса, интуиции.

Педагог должен проявлять гибкость во взаимодействии с детьми, учитывать возрастные и индивидуальные особенности, формировать мотивы учения, совершенствовать учебный процесс, используя интерактивные и инновационные технологии, обучать культуре интеллектуального труда. Как следствие этого у ребенка возникает потребность в интеллектуальном самовоспитании, в котором, кроме самообразования, происходит самовоспитание интеллектуальных качеств и способностей школьника.

Эстетическая деятельность человека призвана удовлетворять потребность в красоте, которая является одной из важнейших его духовных потребностей. Объектом *эстетического самовоспитания* выступают эстетическая культура человека, включающая знания об искусстве, эстетические представления, вкусы, кругозор, умение видеть и понимать прекрасное в обществе, природе, человеческих отношениях, результатах труда, а также эстетические умения и навыки. Это означает, что важно воспитывать в себе не столько умение ценить прекрасное, сколько *способность создавать красоту*.

Эстетическое самовоспитание призвано сформировать общую эстетическую культуру личности в тесной связи с культурой умственного и физического труда, этикой поведения и общения. В этом плане эстетическое самовоспитание подчинено общему закону, оно неотделимо от воспитания, является его результатом, его углублением, его завершением. Но главная особенность эстетического самовоспитания состоит в том, что оно тогда устойчиво и эффективно, когда постоянно связано с другими направлениями работы над собой или является продолжением, развитием или частью эстетического воспитания.

Эстетическое воспитание во взаимосвязи с самовоспитанием выполняет следующие функции:

– совершенствует органы чувств, а следовательно, механизм восприятия окружающей действительности и информации, обеспечивает устойчивое внимание, наблюдательность и взаимодействие органов чувств при активном творческом познании;

– выступает предпосылкой развития интереса, любознательности, увлеченности наукой; поскольку без человеческих эмоций не может быть и человеческого поиска истины;

– усиливает влияние искусства на нравственность, поскольку ни один учебный предмет не может заменить искусство при раскрытии человеческой духовности или бездуховности, внушить отвращение к безобразному и восхищение прекрасным;

– способствует воспитанию творческой личности, творческого отношения к труду;

– связывает науку и искусство – два основных источника творчества человека;

– выступает важным фактором сплочения детей в учебные, трудовые, общественные коллективы.¹

Критериями эстетической воспитанности личности выступают:

– развитое эстетическое чувство, включающее в себя эстетическую и эмоциональную восприимчивость, эстетическое переживание (ощущение красоты, поклонение ей, отвращение к безобразному), эстетические впечатления и гуманизм (сочувствие, сострадание, сопереживание);

– эстетическое сознание, возникающее в результате взаимодействия эстетического идеала, эстетических ценностей, вкуса и нравственных убеждений;

– эстетическое отношение к действительности, построенное на единстве истины, добра и красоты, нравственном и эстетическом началах в человеческих отношениях, взаимосвязи с природой и обществом;

– эстетические качества личности: умение видеть мир прекрасным (романтичность), потребность в его эстетическом преобразовании, склонности и способности: к эстетической деятельности, умения и навыки преобразования реальной действительности по законам красоты.

Указанные критерии эстетического воспитания есть в то же время критерии эффективности эстетического самовоспитания.

¹ Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников: кн. для учителя. – Минск, 1990. – 170 с.

Для того, чтобы школьник стремился самостоятельно развивать свои эстетические дарования и способности, необходимо:

- поддерживать преобладающий интерес к избранной, любимой сфере знаний, искусства и деятельности;
- создавать реальные возможности развивать способности, как только они проявились;
- осуществлять индивидуальный подход в обучении и воспитании с учетом возможностей возраста;
- организовывать сотрудничество с другими детьми, которые обладают способностями в этой же области;
- непрерывно совершенствовать стимулы личных достижений учащихся, создавая для них ситуации социального успеха.

Всякая деятельность, в которой человек проявляет свои дарования и способности, постепенно становится и эстетической, любой вид работы над собой на определенной стадии вызывает высшие эстетические чувства (гордость, самоуважение, радость от достижений и др.).

Под **физическим самовоспитанием** понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности, здорового образа жизни. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания школьников выступают:

- требования социальной жизни и культуры;
- притязание на признание в коллективе сверстников;
- соревнование, соперничество (особенно в подростковом возрасте);
- осознание несоответствия собственных физических сил требованиям различных видов деятельности;

– критика и самокритика, помогающие осознать свои недостатки.¹

Личный план физического самовоспитания должен иметь следующие *задачи*: укрепление здоровья, закаливание организма, выработка настойчивости, воспитание координационных способностей, воспитание выносливости, улучшение физического развития, физической подготовленности и привлекательности.

Процесс физического самовоспитания включает *три основных этапа*:

– I этап связан с *самопознанием собственной личности*, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью личности к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые человек ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что школьник начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Если самооценка занижена, это способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Адекватность самооценки в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением личности работать над собой.

– На II этапе исходя из самохарактеристики определяется *цель и программа самовоспитания*, а на их основе *личный план*. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени – годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) – на несколько недель, месяцев. Личный план включает комплекс конкретных мер, действий, которые школьник обязуется выполнять для реализации намеченных цели и задач.

– III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его *практическим осуществлением*. Он базируется

¹ Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.

на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методами самовоздействия, самоуправления, направленными на совершенствование личности, являются самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет. Полезно заполнять дневник самоконтроля, который является как бы самоотчетом о проделанном за день.¹

Основа физического самовоспитания – стремление вести здоровый образ жизни, включающий правильное сбалансированное питание, посильные физические нагрузки (утреннюю гимнастику, физические упражнения, упражнения на развитие координации, бег, пешие походы, прогулки на велосипеде, занятия спортом, танцами и др.), гигиенические процедуры, отказ от курения, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, ранних сексуальных связей.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В *поведении* это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В *психологическом аспекте* достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В *функциональном проявлении* можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление

¹ Анашкин Ю.И. Психология здоровья: краткий курс лекций. – Н. Новгород: МГЭИ (Нижегородский филиал), 2005.

иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки.

Очень важно научить детей отмечать даже незначительные позитивные изменения в работе над собой, подчеркивать их успешность и целеустремленность, подкрепляя их уверенность в своих силах, активизируя физическую и социальную активность, содействуя дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни, профилактике и отказу от вредных привычек.

Социальное самовоспитание есть процесс выработки в себе социально значимых качеств личности, способствующих, с одной стороны, адекватной адаптации в социуме, интериоризации социальных норм и требований, формированию системы социальных ценностей (т. е. *социализации* ребенка), с другой стороны – утверждению его как самостоятельного, относительно автономного и независимого субъекта деятельности и общения, презентации себя как яркой индивидуальности, обладающей уникальным набором свойств и качеств (т. е. процесс *индивидуализации*).

Социальное самовоспитание предполагает развитие *социально-го интеллекта, социальной активности и социального творчества*.

1. *Социальный интеллект*, который понимается как способность, возникающая на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции; эти черты обуславливают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации и поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию решений¹.

Социальный интеллект как способность понимать других людей, их взаимоотношения и социальные ситуации выполняет *познавательную-оценочную, коммуникативно-ценностную и рефлексивно-коррекционную функции*².

¹ Куницына В.Н. Социальная компетентности и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношения // Теоретические и прикладные аспекты психологии. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1995.

² Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2015.

А.П. Савенков в структуре социального интеллекта выделяет 3 группы компонентов:

– *когнитивные*: социальные знания, социальная память, социальная интуиция, социальное прогнозирование;

– *эмоциональные*: эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль, сопереживание, склонность к психическому заражению, способность к внушению, эмпатия, способность вчувствования в событие, объект искусства, природу, установление эмоциональных связей с другими, разделение эмоционального состояния другого или группы;

– *поведенческие*: социальное восприятие, социальное взаимодействие, социальная адаптация, способность к саморегуляции, способность эффективно работать в условиях стресса¹.

Именно социальный интеллект обеспечивает адекватность, адаптивность личности в меняющихся социальных условиях, способствует формированию программ и планов успешного межличностного взаимодействия, совместное решение жизненных задач, планирование событий и прогнозирование их развития.

2. *Социальная активность* – реализуемая готовность к социальным действиям, которая проявляется в различных сферах социальных отношений человека. К.А. Абульханова рассматривает социальную активность ее как «*способ самовыражения и самоосуществления* человека, при котором обеспечивается или сохраняется его субъектность. При этом активность выступает как индивидуально-типологическое, функциональное качество личности, разрешающее противоречия, возникающие на жизненном пути»². Следовательно, с одной стороны, через социальную активность ребенок выражает свою индивидуальность, неповторимость, с другой стороны, активность направлена на преодоление возникающих в социальном взаимодействии трудностей и противоречий.

¹ Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Вестник практической психологии образования. – 2016. – № 1 (6).

² Абульханова-Славская К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. – 2005. – Т. 2. – № 4. – С. 20.

В.М. Русалов говорит о необходимости самовоспитания *социальной эргичности*, которая характеризует уровень потребности человека в социальных контактах, качество социальных контактов и особенностей их установления, общительность, склонность к взаимодействиям, к лидерству.¹

В качестве *компонентов социальной активности* следует рассматривать:

– *смысловой* (потребности, мотивы, интересы, формирующие личностные смыслы участия в социальном взаимодействии, общении);

– *проективный* (целеполагание, планирование социальных, коммуникативных действий, предвосхищение результата);

– *регулятивный* (самоконтроль, саморегуляция социальных проявлений, общения);

– *динамический* (непосредственное исполнение коммуникативных и социальных действий);

– *рефлексивный* (анализ результативности и оптимальности собственных действий, ориентация на самосовершенствование).²

Ориентация на самовоспитание и самостимуляцию социальной активности обеспечивает раскрытие потенциалов личности, развитие природных задатков, способствует формированию социальной зрелости, социально-активной мировоззренческой позиции, организаторских способностей, коммуникативной компетентности, успешному преодолению трудностей общения и взаимодействия.

3. *Социальное творчество*, которое характеризуется социально полезной деятельностью человека по созданию новых материальных и духовных ценностей в интересах социума, отличающейся личностной значимостью и субъективной новизной. Под готовностью к социальному творчеству М.И. Рожков понимает такой уровень личностного развития, при котором человек

¹ Русалов, В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 66–75.

² Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: феноменология, факторы возникновения, динамика. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 358 с.

осознает потребность и способность решать социально значимые проблемы.¹

В структуре социального творчества особое место занимает *коммуникативная креативность* как способность субъекта к генерированию оригинальных, нестандартных способов решения трудных коммуникативных задач, направленных на достижение целей общения, сохранение субъективного благополучия и оптимизацию межсубъектных отношений с партнерами.²

В *структуре социального творчества* выделяют три взаимосвязанных компонента, каждый из которых характеризуется комплексом показателей:

– *конативный*, включающий социальную гибкость, мобильность, адекватность, любознательность, способность к импровизации, социальную независимость, чувство юмора, уверенность в себе;

– *когнитивный*, характеризующийся вербальной и невербальной оригинальностью, уникальностью и продуктивностью идей, которые генерирует личность и пытается реализовать в социальном пространстве;

– *эмоциональный*, включающий эмоциональную выразительность личности, эмоциональную открытость, социальную смелость (отсутствие страха выглядеть смешным, глупым), позитивный прогноз реализации своих целей, толерантность, осознанность и адекватность эмоциональных реакций, саморегуляцию своих действий и настроения.

Таким образом, *социальное самовоспитание* школьников должно быть направлено на *формирование жизненно-важных социальных навыков*, таких как:

– *навыки социальной перцепции* – умение внимательно слушать и понимать смыслы партнера; непредвзято воспринимать его; проявлять по отношению к нему эмпатию, доброжелательность, открытость;

¹ Рожков М.И. Концептуальные идеи, труды, ученики. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2016. – 153 с.

² Вишневская О.Н. Актуализация коммуникативной креативности в процессе межсубъектного затрудненного общения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2015. – 28 с.

– *ориентация на другого* – умение концентрировать внимание на партнере, воспринимать сообщение, инициировать и поддерживать тему разговора, выражать эмоциональную поддержку партнеру; координировать свои действия с действиями партнеров;

– *толерантность* – проявление терпимости по отношению к партнерам, отличающимся по взглядам, убеждениям, поведению; построение взаимодействия с ними на основе взаимного признания и ненасилия, уважения их позиции;

– *гибкость, адаптивность* – умение учитывать особенности и требование социальной ситуации; корректировать индивидуальные цели и задачи и перестраивать программы своих действий в соответствии с изменяющимися условиями;

– *креативность* – способность генерировать оригинальные, нестандартные способы решения трудных задач, направленных на достижение общих целей, сохранение эмоционального благополучия и оптимизацию межличностных отношений;

– *самомониторинг* – умение видеть себя и свои действия со стороны; представлять, как видят тебя другие в процессе взаимодействия; способность к саморегулированию и самоконтролю; возможность прогнозирования результатов общения и моделей развития межличностных отношений с партнерами;

– *культура общения* – совокупность речевых, социальных и этических норм, позволяющих относиться к процессу социального взаимодействия и к его участникам как к ценности, руководствоваться принципом «Не навреди»; учитывать и адекватно воспринимать межкультурные различия в коммуникациях;

– *готовность к самоизменению* – умение признавать и исправлять собственные ошибки, корректировать неэффективные социальные действия; апробирование вариативных моделей поведения и приемов общения в социальных ситуациях.

Самовоспитание этих социальных навыков – залог формирования социальной и коммуникативной компетентности личности.

2.2. Методы самовоспитания

Методы самовоспитания – это конкретные пути достижения цели самовоспитания, решения поставленных человеком самовоспитательных задач.

Методы самовоспитания представим в последовательности, соответствующей логике осуществления деятельности по самовоспитанию.

1. *Этап определения целей и направления самовоспитания.* Основные методы на этом этапе таковы:

– *Самопознание* – изучение самого себя, познание своего «Я» в его специфике, неповторимости, условиях и способах реакций, стремлениях и способностях, ошибках и слабостях, силах и границах собственного «Я».

В одной притче рассказывается, что Боги, сотворив мир, стали думать, где понадежнее спрятать от человека его самую Главную Тайну. В глубокой пещере? Но люди рано и поздно найдут ее. На дне океана? Но и в морскую пучину они когда-нибудь опустятся. На небе среди звезд? Но даже туда со временем доберутся. И, наконец, решили спрятать Тайну внутри самих людей. Уж в себя-то человек не догадается заглянуть!

Однако Боги ошиблись. Что бы ни изучал человек, какие бы сложные объекты не исследовал, за этим всегда стоит жгучее любопытство по отношению к самому себе. Человек – самое неизведанное и самое интересное для него самого! Вот почему именно с самопознания начинается процесс самовоспитания.

Самопознание как процесс может быть представлено в виде последовательности следующих действий: обнаружение в себе какой-либо личностной черты или поведенческой характеристики, ее фиксация в сознании, анализ, оценка и принятие.¹ Самопознание включает: понимание себя (поиск точных знаний о себе), повышение собственной значимости (поиск благоприятных знаний о себе), самопроверку (соотнесение собственных знаний о себе с оценками своей значимости окружающими).

¹ Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пос. для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2004. – 256 с.

Самопознание невозможно без самонаблюдения, сравнения себя с другими, самоанализа и самооценки.

– *Самонаблюдение* – фиксация и анализ поступков, мыслей, эмоций, фактов собственной жизни за определенный промежуток времени. При анализе данных самонаблюдения человек обращает внимание на то, выражением каких мыслей, чувств, качеств и отношений являлись его поступки. Самонаблюдение нередко переходит в самоконтроль и обратно, играет важную роль в формировании самосознания, саморегуляции.¹ При самонаблюдении необходима высокая требовательность к себе. Надо учитывать, что тут возможно завышенное представление о своих возможностях и способностях, снисходительное отношение к своим недостаткам. Поэтому результаты самонаблюдения рекомендуется проверять, сопоставлять с мнением других людей, сравнивать себя с другими, решительно бороться с самоутешением и самообманом.

Самонаблюдение нередко осуществляется в процессе самоиспытания.

– *Самоиспытание* – преднамеренное погружение человеком себя в ситуацию, требующую проявления того или иного качества. Ситуация самоиспытания является всегда сложной для человека, может быть им специально создана для самопроверки, определения своих возможностей, раскрытия потенциалов. В сложной ситуации возникает необходимость решения «задачи на смысл» – такого понимания конфликтности ситуации, которое отражает необходимость самому человеку доопределять, между чем и чем ему следует выбирать.² При этом сталкивается *возможное* (потенциальное, неактуализированное) и *фактическое* (привычное, ранее актуализированное), т. е. личности приходится выбирать между новыми, креативными моделями поведения и шаблонными, стандартными, стереотипными.

– *Самоанализ* – это анализ собственных переживаний, суждений, поступков и потребностей, критическая оценка фактов

¹ Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. – М.: Провещение, 1987. – 224 с.

² Мадди С. Смислообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.

поведения, соотнесение их с идеалом. «Самосовершенствование уже потому свойственно человеку, – писал Л.Н. Толстой, – что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой». Самоанализу способствует определение идеального образа, к которому стремится человек – нравственного, интеллектуального, социального, эстетического, физического и др. В младшем школьном возрасте идеалами могут быть реальные люди – родители, учительница; в более старших возрастах – кумиры кино, медиа-персоны, успешные люди бизнеса, лидеры референтной группы, харизматичные сверстники и др.

– *Самооценка* – способность личности к оценке себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Она является фиксацией результата познания себя. Относясь к ядру личности, самооценка – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и стимулирует самовоспитание.¹ Это многокомпонентное личностное образование, включающее: представления школьников о самооценке, об индивидуальных качествах и умениях, об эталонах поступков и действий; потребности, интерес и творческое отношение к деятельности по самопознанию и самооцениванию; владение разными способами самооценивания, способность к развернутой, дифференцированной самооценке, адекватная оценка деятельности партнеров, умение критически отнестись к оценке товарищей, принять или не принять ее; основы саморегуляции в процессе деятельности, основанной на рефлексии, и выбор реальных шагов целеполагания и целереализации по вхождению в систему социальных отношений.

2. *Этап выработки плана самовоспитания* реализуется через следующие методы:

– *Самообязательство (самопрограммирование)* – обдуманый, самостоятельно сформулированный план работы над собой, включающий представление о личностных качествах, степени их сформированности и систему конкретных действий по их приоб-

¹ Петровский А.В. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Высшая школа, 2000. – 256 с.

ретению. Суть самообязательства – в сопоставлении своего «я» с требованиями, которые к человеку предъявляются, в осознании несоответствия между своим поведением и взятыми на себя обязательствами, направленными на устранение выявленных недостатков.

В соответствии с самообязательствами, разрабатываются *принципы и правила личного поведения*, как основы самоорганизации личной жизни, учебной и общественной деятельности человека¹. Например, «Если я знаю, что знаю мало, я добьюсь того, чтобы знать больше», «Думай не только о себе, но и о других», «Умей сосредоточить свое внимание на начатом деле и доведи его до конца», «Не отвлекайся во время выполнения домашней работы» и др. При постоянном напоминании себе о взятом обязательстве, человек стремится регулярно выполнять его, что ведет к постепенному формированию важной, социально-значимой привычки.

– *Самостимулирование* – это способ обеспечения самообладания, суть которого заключается в том, чтобы за счет собственных усилий превратить должное и необходимое в желанное и притягательное. Например, учащийся стимулирует себя в учебе, стремясь открыть нечто увлекательное и новое; в повседневном поведении опирается на самолюбие, сознание своей воли, ожидаемую радость общественного признания своих самоотверженных поступков². Самостимулирование предполагает наличие конкретных целей, определенных во времени.

– *Самокритика* – это критика своих ошибок, вскрытие недостатков в своей работе, в поведении; метод, рождающий внутреннее противоречие в сознании человека, предполагающий признание своих ошибок, неправоты, некомпетентности, которое побуждает к работе над собой, усовершенствованию личностных качеств, исправление недостатков, искоренению дурных привычек. «Ничто так не научает, как сознание своей ошибки. Это одно из главных средств самовоспитания» (Т. Карлейль).

¹ Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

² Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / под ред. С.М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999.

3. *Этап реализации плана самовоспитания* предполагает использование таких методов, как: самоинструкция, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоободрение.

– *Самоинструкция* – инструкция, которую человек создал для самого себя, т. е. он заранее предусматривает свои действия в той или иной ситуации. Этот метод основан на использовании внутренней речи в регуляции поведенческих актов. Самоинструкция должна быть предельно конкретной и точно описывать желательное поведение. Поставленная задача должна быть выполнимой, слишком сложная инструкция или неуспех в выполнении инструкции уменьшают мотивацию в дальнейшем использовать этот метод.¹ Самоинструкция может также применяться в целях устранения нежелательного поведения. В этом случае самоинструкции носят либо явно запретительный характер (этот тип самоинструкций используют в крайнем случае – когда не удастся найти замещающую формулировку), либо разрешают замещающее поведение. Например, мальчику, который говорит слишком быстро, можно предложить самоинструкцию: «Буду говорить медленно, как удав из мультфильма» (замещающее поведение). Чаще всего метод самоинструкций применяют при излишней импульсивности или пассивности, при трудностях концентрации, нарушениях внимания, а также в случаях сильных переживаний.

Реализация самоинструкций предполагает *самоупражнения*, которые помогают учащемуся вырабатывать у себя прежде всего привычки желаемого поведения.

– *Самоубеждение* – это метод самовоспитания учащихся, который предполагает, что дети осознанно, самостоятельно в поиске решения какой-либо социальной проблемы формируют у себя комплекс взглядов на эту проблему. Самоубеждение предполагает детальное рассмотрение доводов и контрдоводов, самодискуссию, самооправдание, построение цепочки: «должен – хочу – могу» на основе логических приемов анализа, синтеза, сравнения, обобщения.

Самоубеждение – это прежде всего спор с собой, анализ разных путей и средств достижения поставленной цели, выбор варианта поведения или способа самовоспитания. Самоубежде-

¹ Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. – М.: Академия, 2002.

ние предполагает наличие развитого мышления и определенного жизненного опыта.¹ Кроме того, оно основано на самооценке. Выявив в себе нехорошее, человек обычно мысленно убеждает себя в необходимости искоренения этого недостатка. Например, искореняя привычку сквернословия, нужно говорить себе: «Я говорю красиво, чисто, грамотно. Моя речь приятна окружающим». Говоря так, человек закрепляет в своем сознании эти правила, являющиеся руководством к действию и определяющие его поведение в дальнейшем.

Посредством самоубеждения ребенок добивается признания необходимости развивать те или иные качества, утверждать у себя определенные взгляды, усваивать высоконравственные нормы поведения, поступать по определенным принципам и правилам.

– *Самовнушение (аутосуггестия)* – процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личности. Позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными реакциями.² Широко применяется при самовоспитании, предполагает произнесение в утвердительной форме, от своего имени, в настоящем времени конечного или промежуточного результата самовоспитания. Может осуществляться в форме аутотренинга, перед засыпанием или сразу после пробуждения. Чтобы давать себе правильные установки, важно, чтобы утверждение отражало то, что вы хотите, а не от чего пытаетесь избавиться; нельзя использовать частицу «не» при составлении утверждений и упоминать любые негативные моменты («Я перестаю все забывать» – неправильный вариант; «У меня прекрасная память!» – правильный), установка должна иметь конкретный смысл, быть простой и понятной, создавать позитивный фон, сформулирована в настоящем времени, а не в будущем, проговаривать установки следует не машинально, а со смыслом.

Самовнушение помогает вызывать и закреплять у себя определенные психические состояния, преодолевать отрицательные эмоции, управлять и мобилизовывать себя на выполнение сложных задач.

¹ Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.

² Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 2000.

– *Самопринуждение* – это волевое усилие человека, ограничение своих непосредственных желаний, «приневоливание», стремление заставить себя сделать то, что является нравственным, значимым, необходимым, соответствующим определенной социальной ситуации. В. Леви считает, что «самопринуждение развивает волю, как физический труд мышцы». Основным приемом самопринуждения: *самоприказ* – жесткое, оформленное в рамочном режиме, решение; предполагает наличие и использование определенных волевых усилий, уверенности в себе.

– *Самоободрение* – более мягкий метод самовоспитания, основанный на самопринятии, позитивном самоотношении, оптимизме, подразумевает использование следующих приемов: внушение уверенности в собственных силах, успокоение себя, внушение уверенности в успехе задуманного. Иногда человек может использовать способы самопоощрения: запись в дневнике, долгожданное событие, самопохвалу. Иногда бывает целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных ситуациях. Прошлые успехи напоминают человеку о его возможностях, скрытых ресурсах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в свои силы. Видеть в себе не только дурное, но и хорошее, ценить в себе те или иные личностные качества – залог позитивного настроения и успешной реализации целей самовоспитания.

4. *Этап подведения итогов работы по самовоспитанию* предполагает следующие методы:

– *Самоконтроль* – рациональная рефлексия и оценка человеком собственных действий на основе личностно-значимых мотивов и установок. Это комплекс автономных, но взаимосвязанных действий – сравнения и сопоставления, сличения, анализа, синтеза, планирования, предвидения, переноса и последующей коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий.¹ Самоконтроль предполагает принятие ответственности по изменению ситуации, человек должен уметь следить за своим поведением, особенно в конфликтных ситуациях, соотносить свое реальное поведение с определенным критерием, кото-

¹ Морсанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2012. – 519 с.

рый выступает как цель изменения поведения, адекватно оценивать успех или неудачу в достижении этого критерия с помощью самопоощрения или самокритики.

– *Самоотчет* – метод, повышающий эффективность самоконтроля. В процессе практической деятельности по самовоспитанию человек отдает себе отчет в своих поступках, вносит коррективы, стабилизирует поведение в нужном направлении, тем самым делая свою личность объектом своего сознания и произвольности. Отличной формой самоотчетов являются *дневники*, в которых не просто описываются события прошедшего дня, но и отражаются отношение личности к происходящему, чувства, соображения по поводу прожитых событий, производится самоанализ того, что удалось сделать и что вызвало затруднения, каких результатов добился и к чему еще необходимо стремиться. Возвращаясь к дневниковым записям, человек может переосмыслить события прошлого, сделать важные для себя выводы, определить причины успехов и неудач. В дальнейшем это составляет основу для самокоррекции и самовоспитания.

– *Самонаказание* – этот метод применяется тогда, когда в процессе самовоспитания человек делает те или другие отступления от намеченных им самим правил поведения – ограничения в развлечениях, хобби, прилюдное признание своих ошибок, выполнение повышенных обязательств и др. Когда человек занимается самовоспитанием, нельзя обходиться без контроля и определенных санкций в случае отступления от установленных для себя правил и требований. Самонаказание выполняет дисциплинирующую и корректирующую функции.

Выбор методов самовоспитания – процесс сложный, предполагающий четкую постановку личностью цели, высокую мотивацию самосовершенствования, готовность к преодолению трудностей, настрой на длительную работу над собой, отсутствие иллюзий «быстрых побед».

2.3. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания

В процессе самовоспитания личность неизбежно сталкивается с разнообразными *трудностями, стрессами, препятствиями*. Что же помогает человеку справляться с ними?

Группа исследователей под руководством Элен Вернер изучала адаптацию детей в зависимости от благоприятных и неблагоприятных факторов жизни. В результате авторами были выделены четыре группы детей:

1) *уязвимые дети*, которые несмотря на благоприятные условия развивались плохо и демонстрировали низкую социальную адаптацию;

2) *компетентные дети*, которые развивались хорошо и демонстрировали высокий уровень социальной адаптации, но при нормальных условиях жизни;

3) *неадаптированные дети*, которые демонстрировали низкую социальную адаптацию при неблагоприятных условиях жизни;

4) *жизнестойкие дети*, имевшие высокий уровень социальной адаптации при неблагоприятных условиях развития.

Это можно объяснить тем, что у жизнестойких детей присутствует хорошо развитая система *внутренних и внешних ресурсов*, на которые они опираются в стрессовых, трудных ситуациях. «У каждого из нас есть ресурсы, которые могут быть очень полезными, если найти их в себе и вовремя использовать!» (Э. К. Деннет). Даже несмотря на трудные условия и неблагоприятные обстоятельства жизни ребенок может успешно развиваться, осуществлять самовоспитание, адаптироваться в обществе и преодолевать возникающие препятствия, если у него есть собственные ресурсы.

Под *ресурсами* обычно понимают внутренние (личностные) или внешние (средовые) условия, характеристики, которые помогают человеку справляться с жизненными трудностями достаточно эффективно.

Функции ресурсов:

– усиление самоэффективности, т. е. повышение ощущения собственной компетентности, уверенности в собственных силах,

сохранение и повышение способности к контролю собственной жизни в трудных ситуациях;

- поддержание позитивной Я-концепции;
- переоценка смысла и значения трудной ситуации в позитивном ключе приобретения индивидуального опыта и роста личности;
- привлечение и создание новых ресурсов, а также умение целенаправленно использовать возможности социальной среды.

Наиболее ярко роль ресурсов проявляются в ситуациях вызовов – трудных жизненных ситуациях и ситуациях достижений, играющих важнейшее значение в процессе самовоспитания.

Чаще всего ресурсы разделяют на две группы: *индивидуальные и средовые*. *Индивидуальные ресурсы человека*, помогающие самовоспитанию, подразделяются в свою очередь на три группы:

- *физиологические* (здоровье, отсутствие физических недостатков, физическая выносливость и др.);
- *личностные* (личностные особенности, адекватная самооценка, уверенность, чувство контроля, способность к самораскрытию и др.);
- *когнитивные* (обучаемость, убеждения, способность к структурированию информации и др.).

Средовые ресурсы – это различного рода социальная поддержка (эмоциональная, инструментальная, моральная) и социально-экономические характеристики человека. В структуре средовых ресурсов можно выделить:

- *физический* (ресурсы физической среды: условия жизни, комфорт и др.);
- *социальный* (социальная сеть и отношения с окружающими людьми) компоненты (рис. 1)¹.

К основным *ресурсам самовоспитания в детском, подростковом и юношеском возрасте* можно отнести позитивную Я-концепцию, самостоятельность, когнитивные способности, способность решать проблемы, эмпатию, реалистический взгляд на мир и др. *Социальная поддержка* также является важным ресурсом достижения и поддержания благополучия человека. Особенно ак-

¹ Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения. Эмпирические исследования. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

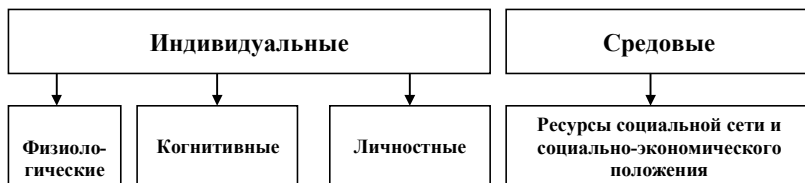


Рис. 1. Классификация ресурсов самовоспитания

туальна ее роль в детском и подростковом возрастах, когда потребности в признании, принадлежности преобладают. Необходимо отметить, что в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями при дефиците внутренних ресурсов из-за быстрой нервно-психической истощаемости ребенка, внешние ресурсы выполняют «стресс-буферную» роль. Социальная поддержка в данном случае создает благоприятные условия для эффективного и конструктивного совладания со стрессом (С. Коуэн, Т. Вилс). Это достигается благодаря сохранению и поддержанию активности человека, актуализации его собственных ресурсов для поиска решения.

С.А. Хазовой было доказано, что дети, начиная с подросткового возраста, а в некоторых случаях и с младшего школьного возраста, знают назначение ресурсов личности, понимая под ними «разум, способности, источник, наличие энергии, внутренние силы, которые помогают добиваться успеха» и умеют целенаправленно использовать различные ресурсы для победы над своими недостатками, для преодоления возникающих жизненных трудностей.

Наиболее «ценными» ресурсами, с точки зрения старшеклассников, являются позитивное, жизнерадостное мироощущение, жизнелюбие и оптимизм как способность верить в хорошее, ответственность, решительность, доброта, под которой понимается способность помогать людям, сочувствовать, а также отзывчивость. В группе мальчиков особое место занимает уверенность, ум, сообразительность, а также такие физические качества, как ловкость и выносливость. В группе девочек важными считаются дружелюбие, общительность, способность по-

нимать других людей и их переживания, эмпатия и раскрепощенность в общении, а также привлекательность и стильность¹.

Все ресурсы, играющие важнейшую роль в процессе самовоспитания школьников, можно условно разделить на 3 группы: индивидуальные, средовые, а также навыки и умения, которыми владеет ребенок, и которые помогают ему преодолевать возникающие трудности (табл. 1).

Таблица 1

Ресурсы самовоспитания личности

Индивидуальные	Средовые	Навыки и умения
<p><i>Физиологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – здоровье, – отсутствие физических недостатков, – физическая выносливость <p><i>Ресурсы самооотношения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – позитивный образ Я, – адекватная самооценка, – воспринимаемая самоэффективность <p><i>Личностные свойства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – жизнелюбие, – самостоятельность, – общительность, – ответственность <p><i>Интеллектуальные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ум, – креативность, – чувство юмора как способность понимать смешное, – оптимизм, – рефлексивность <p><i>Духовные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие целей в жизни, – ценности, – позиция человека по отношению к жизни 	<p><i>Социальные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – доверительные отношения с родителями и близкими, – наличие хотя бы одного друга, – социальная роль, предполагающая ответственность за кого-либо <p><i>Материальные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – благоприятные условия жизни 	<p><i>Навыки самоконтроля и управления эмоциями</i></p> <p><i>Навык анализа ситуации и рефлексии</i></p> <p><i>Коммуникативные навыки,</i> в том числе умение обращаться за помощью, получать ее и помогать другим</p> <p><i>Наличие сферы компетентности</i> (спорт, музыка, танцы и т. д.)</p> <p><i>Хобби</i></p>

¹ Сапоровская М. В., Крюкова Т. Л., Хазова С. А., Самохвалова А. Г., Тихомирова Е. В. Диагностика суицидального риска и психопрофилактика суицида у детей и подростков: метод. пособие. – Кострома: КГУ, 2016. – 138 с.

Эффектами использования ресурсов в процессе самовоспитания являются улучшение понимания социальной ситуации и своих возможностей в ней; улучшение эмоционального состояния; усиление самоэффективности; сохранение и повышение способности к контролю собственной жизни; поддержание позитивной Я-концепции; поддержание тесных контактов с другими людьми. *Главный результат правильного использования ресурсов* – успешное преодоление жизненных трудностей, препятствующих эффективному самовоспитанию личности. Достижение этого результата возможно лишь при *условии систематической рефлексии* субъектом своих достижений и ошибок на пути самовоспитания.

2.4. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания

В современной науке показана неразрывная связь рефлексии и процесса самовоспитания личности, процесса становления субъекта. Низкий уровень рефлексии личности, как правило, не позволяет ей успешно развиваться и самосовершенствоваться в избранных направлениях. Рефлексивные механизмы делают возможным для человека восприятие нового позитивного опыта и его творческое переосмысление.

В.И. Андреев, говоря о самовоспитании личности, отмечал, что стратегии творческого саморазвития обуславливаются двумя моментами: *потребностью в самосовершенствовании; степенью осознания и самопознания своих сильных и слабых личностных качеств*. Осознание и самопознание своих сильных и слабых личностных качеств невозможно без *рефлексии*.

Рефлексия – это осмысление субъектом самовоспитания индивидуального опыта, обнаружение смыслов своих действий, анализ сильных и слабых сторон личности. «Познавая себя, человек никогда не остается вполне таким же, каким он был прежде» (Т. Манн). Самосознание возникло не в качестве духовного зеркала для праздного самолюбования человека. Оно появилось в ответ на зов общественных условий жизни, которые с самого начала требовали от каждого человека умения оценивать свои поступки, слова и мысли. Жизнь своими

строгими уроками научила человека осуществлять самоконтроль и саморегулирование. Регулируя свои действия и предусматривая результаты этих действий, самосознающий человек берет на себя полную ответственность за них.

В науке рефлексию трактуют как отражение и понимание человеком своей сущности, проявление психической функции творческого мышления (Н.Ф. Вишнякова); данное природой и развиваемое самим человеком средство жизнедеятельности (соотнесение себя, возможностей своего Я с тем, чего требует социум) (Б.З. Вульф, В.Г. Харькин); проявляется в способности человека познать себя, свою деятельность, свои психические процессы и состояния как познаются внешние предметы и явления (А.И. Тимонин).¹ Рефлексия возможна при условии самопринятия личности, абсолютной честности перед собой, избегании самообмана.

Самовоспитание личности – интегративный процесс многогранного самосознания и самоизменения. Каким же образом связаны между собой самовоспитание и рефлексия? С одной стороны, рефлексивная оценка своей личности и деятельности является движущей силой самовоспитания, условием осознания и успешного преодоления жизненных трудностей Любая рефлексивный вывод, основанный на самоанализе деятельности и собственном мнении, подталкивает человека к дальнейшему изменению ситуации, ее улучшению и коррекции с учетом анализа ошибок и достижений. Другими словами, рефлексия любого действия неизбежно ведет к изменению в направлении совершенствования, к возникновению мотивации самовоспитания каких-либо качеств. С другой стороны, любая ситуация самовоспитания будет неполной и незавершенной, если она не контролируется с помощью рефлексивного анализа достигнутого результата. Только после рефлексивного самоанализа достигнутых результатов можно говорить об осмысленном, сознательном самовоспитании и самосовершенствовании. Таким образом, *рефлексия и самовоспитание находятся в неразрывной взаимосвязи и являются условием осуществления друг друга.*

¹ Тимонин А.И. Социально-педагогическое обеспечение профессионального становления студентов гуманитарных факультетов университета. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008. – 263 с.

Какими качества обладает *рефлексирующая личность*?

- высокий уровень потребности в самопознании;
- высокий уровень потребности в саморазвитии;
- высокий уровень способности к анализу своих действий;
- наличие твердой системы убеждений;
- высокие и устойчивые моральные установки личности;
- осознание и наличие перспективы личности (осознанное представление своего образа «Я» в прошлом, настоящем, будущем);
- аналитические способности;
- творческие устремления;
- наличие таких характеристик личности, как ответственность, целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность, организованность и т. д.¹

С позиций полипроцессуального подхода (А.В. Карпов, И.М. Скитяева, К.Т. Янович) рефлексия субъекта предполагает единство

– *когнитивных процессов* (развитие мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение; основных форм мышления: понятие, суждение, умозаключение; произвольность мыслительных процессов, анализ причинно-следственных связей);

– *внутриличностных качеств* (способность к простейшим формам самоизучения, самооценки, самосовершенствования, склонность к вдумчивости, сомнениям, реализации ценностей совместной деятельности);

– *поведенческих особенностей* (возможность интеграции и актуализации вышеназванных характеристик к условиям различных учебных и социальных ситуаций).²

Различают несколько *видов рефлексии*:

- *коммуникативная* – ее объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков; рефлексия выступает механизмом познания другого человека;

¹ Эрнст Г. Г. Профессиональная рефлексия как механизм саморазвития будущего педагога [Электронный ресурс] // Концепт. – 2015. – № 12. – URL: <http://ekconcept.ru/2015/15413.htm>. 2ISSN 2304120X.1

² Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.

– *личностная* – объектом познания является сама познающая личность, ее свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим;

– *интеллектуальная* – проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям жизненной задачи.

А.А. Тюков описал *последовательность работы рефлексивного механизма*:

1. *Рефлексивный выход* – осуществляется тогда, когда другими средствами и способами невозможно познать другого человека и самого себя.

2. *Интенциональность* (интенция – направленность) – направленность на объект рефлексирования, выделение его среди других объектов.

3. *Первичная категоризация* – выбор первичных средств, с помощью которых осуществляется рефлексирование.

4. *Конструирование системы рефлексивных средств* – выбранные первичные средства объединяются в некоторую систему, что дает возможность более целенаправленно и обоснованно проверить рефлексивный анализ.

5. *Схематизация рефлексивного содержания* – проводится за счет использования разных знаковых средств: образов, символов, схем, языковых конструкций;

6. *Объективизация рефлексивного описания* – оценка и обсуждение полученного результата; в случае, когда результат неудовлетворителен, процесс рефлексии запускается вновь.¹

В.З. Вульфов писал, что *«рефлексия* – это цепочка внутренних сомнений, обсуждений с собой, вызванных возникающими в жизни вопросами, недоумениями, трудностями, поиск вариантов ответа на происходящее или ожидаемое. Рефлексия предполагает постоянную внутреннюю борьбу: борьбу с собой, своими недостатками, преодоление сомнений в себе и в своих возможностях.²

¹ Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.

² Вульфов В.З., Харькин В.Г. Педагогика рефлексии. Взгляд на профессиональную подготовку учителя. – М.: Педагогика, 1995. – 112 с.

Таким образом, рефлексия в процессе самовоспитания обеспечивает анализ и оценку субъектом собственных возможностей в различных видах деятельности; совладание с внутренними противоречиями и сомнениями; планирование на этой основе определенного уровня достижений в выбранном направлении самовоспитания. *Рефлексия есть важнейшее условие самовоспитания личности и стимулирования мотивации самосовершенствования.*

2.5. Механизмы самовоспитания личности

Под *механизмом* понимается обычно то, что обеспечивает функционирование какой-либо системы. *Механизмы самовоспитания* – это внутренние источники, силы, которые приводят процесс самосовершенствования в действие. Понимание механизмов самовоспитания позволяет нам ответить на вопросы: «Что является стимулом к самовоспитанию?» и «Каким образом субъект осуществляет процесс самовоспитания?»

Лоренс Колберг, продолжая эксперименты Ж. Пиаже, в которых выявлялись моральные суждения и этические представления детей разного возраста, изучал развитие *морального сознания личности*. Используя метод нравственных дилемм, Колберг предложил шкалу оценки уровня нравственного развития, основанную на характеристике причин, побуждающих человека к тому или другому действию.

Так почему же человек стремится вести себя правильно?

1-й уровень. Чтобы избежать наказания и получить награду (подстроиться).

2-й уровень. Чтобы все хорошо обо мне думали, другие и я сам (казаться).

3-й уровень. Таковы общепринятые нормы и ценности моего общества (подчиняться).

4-й высший уровень. Таковы мои моральные принципы; они основаны на общечеловеческих принципах (быть самим собой).¹

¹ Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001.

Эти уровни нравственного поведения и представляют собой *внутренние стимулы, личностные смыслы самовоспитания*.

В исследованиях А.Г. Самохваловой, изучавшей способы преодоления детьми и подростками жизненных трудностей, выявлены следующие *механизмы*:

1. *«Учусь на своих ошибках!»* – данный механизм предполагает рефлексию ребенком своего успеха и неуспеха в социальных ситуациях; осознание, признание, поиск причин и исправлении собственных ошибок, допущенных по отношению к другим людям; гордость за свои сильные стороны личности, использование их в качестве ресурса преодоления вновь возникающих трудностей; постановку новых целей самовоспитания в какой-либо сфере.

2. *«Объявляю себе войну!»* – предполагает целенаправленную борьбу ребенка со своими недостатками – социальными страхами, тревогой, депрессивностью, застенчивостью, трусостью, лживостью и т. д. Механизм отчасти схож с предыдущим, но в данном случае ребенок испытывает острые негативные чувства по отношению к себе, пытается скрыть свои проблемы от окружающих, самостоятельно преодолевать их.

3. *«Докажу всем!»* – данный механизм основан на социальном сравнении, на потребности в самоутверждении; ребенок, понимая, что сверстники или взрослые более успешны в деятельности, общении, чем он, повышает свой уровень притязаний, ставит амбициозные цели, стремится победить самого себя, развить в себе определенные личностные качества, показать окружающим свою компетентность, способность решать трудные задачи.

4. *«И я смогу!»* – данный механизм предполагает подражание субъекта эффективным моделям поведения, техникам общения взрослых или сверстников, которые ассоциируются у него с силой, компетентностью, успешностью в социальном взаимодействии.

5. *«Знание – сила!»* – данный механизм предполагает интериоризацию субъектом самовоспитания различных знаний, которыми он ранее не владел, но которые ему необходимы для преодоления актуальных жизненных трудностей, эффективной социализации и индивидуализации.

6. *«Один в поле не воин!»* – механизм, предполагающий проявление субъектом адаптивного конформизма, поддерживающего внутригрупповую сплоченность и обеспечивающего принятие ребенка группой сверстников; признание приоритета общественного над личным; подчинение социальным ожиданиям, нормам, ценностям референтной группы.

7. *«Познай ближнего!»* – этот механизм предполагает постепенный переход от эгоцентризма ребенка к децентрации, от доминирующей ценности «Я» к ценности «Другой», от эгоизма к толерантности и эмпатии, от стремления реализовать себя в социальной ситуации к желанию узнать и понять окружающих.

8. *«Разрешаю себе творить!»* – данный механизм предполагает переход от шаблонного, стереотипного социального поведения, которое свойственно тревожным, застенчивым, ориентированным на социальное признание детям и подросткам, к свободному самовыражению, исследованию и творчеству в процессе межличностного общения и совместной деятельности.

9. *«Вода камень точит!»* – механизм, предполагающий положительную переоценку ребенком субъектом неудачных попыток преодоления жизненных трудностей; проявление оптимизма и веры в себя, настойчивости в постановке целей и проектировании траекторий самовоспитания.¹

Все описанные индивидуальные механизмы самовоспитания возможны лишь при *активном взаимодействии субъекта с социальной средой*. Чем разнообразнее и гетерогеннее (разнороднее) будет эта среда, тем чаще в ней могут возникать противоречия, проблемы, трудности, тем больше она будет давать материала субъекту для рефлексии, тем сильнее будут актуализироваться механизмы социального сравнения, развиваться мотивация самовоспитания и развития социальной компетентности личности.

¹ Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: феноменология, факторы возникновения, динамика. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 358 с.

2.6. Гетерогенная социокультурная среда как источник самовоспитания

Социокультурная среда оказывает решающее воздействие на процесс самовоспитания личности. Значение среды в воспитании человека подчеркивали П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, С.С. Моложавый, М.И. Рожков, Л.В. Байбородова, А.И. Тимонин и др. *Социокультурная среда* понимается как многомерное иерархически построенное системное образование, включающее в себя следующие элементы: физический мир, систему существующих отношений между людьми и общественными институтами; культуру, традиции и обычаи; «пространство» или «набор общедоступных деятельностей», условия непосредственной жизнедеятельности и хронотип. Среда образовательного учреждения занимает особо значимое место в этой структуре. Ю.С. Мануйлов, разработавший *средовой подход в воспитании*, определяет его как систему действий со средой, превращающих ее в средство диагностики, проектирования и продуцирования воспитательного результата¹.

Социокультурная среда, обеспечивающая эффективное развитие личности ребенка, должна характеризоваться:

- относительной стабильностью и устойчивостью,
- связью, взаимодействием, непротиворечивостью различных дополняющих и взаимнокомпенсирующих друг друга пространств, в которых протекает жизнь ребенка;
- побудительным, а не запрещающим характером регламентации жизни; присвоенностью, осмысленностью всех видов деятельности, в которые включается ребенок;
- «творимостью» среды ребенком как условием его самореализации, воплощения себя во внешнем мире;
- достаточным богатством, разнообразием различных элементов среды, побуждающих делать выбор и дающих возможность найти свою социокультурную нишу;

¹ Мануйлов Ю.С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1998. – 45 с.

– направленностью на общекультурные нормы и ценности, воспринимаемые ребенком как нечто само собой разумеющееся, являющееся необходимым условием¹.

Любая образовательная организация на сегодняшний день в России – это *неоднородная социальная среда*, гетерогенный коллектив детей и педагогов, объединяющий обучающихся с особыми образовательными возможностями и потребностями, имеющих различное состояние здоровья, специфическое культурное наследие и паттерны поведения в социуме.

Современное образование является интегрированным по своей сути, т. е. включающим в «основной поток» воспитанников детей из гетерогенных групп, стирая границы различий, устанавливая между детьми разных категорий равные права, обязанности, обеспечивая тесное сотрудничество и межличностные взаимоотношения в процессе совместной деятельности.

Понятие «гетерогенность» как некая «разнородность чего-либо» широко обсуждается в педагогике. В исследованиях Н.М. Сажинной, Д.В. Греховодовой представлена *типология гетерогенных групп*, обучающихся в образовательной организации, включающая такие категории детей, как одаренные, дети с низким уровнем социально-психологической адаптации, дети-мигранты². Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» расширил возможности для развития детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. В гетерогенные группы обучающихся входят дети-сироты, дети, находящиеся в социально-опасной жизненной ситуации³.

Таким образом, любой *школьный класс* – это достаточно большая *гетерогенная группа*, включающая в себя детей, с отличной от большинства национальной культурой, религией, детей с особыми возможностями здоровья, уровнем социально-психологической

¹ Социокультурная среда как средство формирования и развития личности / под ред. Л.К. Гребенкина, Н.В. Мартишина. – Рязань, 2011. – 180 с.

² Сажина Н.М., Греховодова Д.В. Типология гетерогенных групп обучающихся в общеобразовательной организации // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. – № 5. – Ч. 3. – С. 149– 152.

³ Байкова Л.А. Социальное здоровье обучающихся в гетерогенной образовательной организации // International Dialogues on Education: Past and Present. – 2017. – Vol. 3. – № 3.

адаптации, неконструктивными формами поведения, одаренных, детей из семей мигрантов, беженцев и др., имеющих *особые образовательные потребности и особые цели самовоспитания*.

Детская и подростковая субкультура обладает свойствами развивать и формировать личность. Для нее свойственны направленность на социализацию, вращение в мир человеческой культуры и в то же время индивидуализация, открытие и утверждение своего уникального и неповторимого «Я». В этот период возрастает *ценность общества сверстников*. Различные отношения, детерминированные социокультурной средой, включают в себя широкий спектр контактов с миром, природой, сферой искусств, отношения в пространстве ближайшего социального окружения. Эта совокупность отношений (познавательных, эстетических, духовно-нравственных, творческих) влияет на интеллектуальные и творческие способности школьников, развивает навыки сотрудничества и конструктивного взаимодействия, социальную компетентность и толерантность.

Особую ценность для детей имеет *поликультурное, межнациональное и межконфессиональное взаимодействие детей*. Для разработки задач и содержания воспитания в контексте поликультурной педагогической реальности можно обратиться к рекомендациям из издания «Чувство принадлежности: нормы для определения ценностей гуманистического и международного аспектов воспитания», признанных ЮНЕСКО:

- Поддерживайте взаимодействие между культурами;
- Провергайте этноцентрические и основанные на социальных предрас-судках критерии оценки, отказывайтесь от них;
- Признавайте значимость различных культур, способствуя деликатному отношению к культуре мигрантов и не допуская доминирования, пусть и неявного, какой-либо одной культуры;
- Вводите поликультурный подход на всех уровнях организации школы и во все сферы ее жизни;
- Утверждайте взаимную солидарность и взаимное признание в школьном сообществе;
- Признавайте значимость разных родных языков в школе и умеете ценить многообразие языков;
- Поддерживайте развитие критического мышления и плюралистический подход в передаче знаний;

– Учитывайте роль искусства в развитии способности понимать значимость других культур;

– Поощряйте межкультурное взаимодействие между учениками и помните, что оно зависит от качества сотрудничества в команде учителей, особенно от качества сотрудничества между местными учителями и учителями-иностранцами, между учителями разных поколений;

– Содействуйте общению между школой, домом, средой, где растут дети, и сообществом в целом, включая как постоянное население, так и мигрантов;

– Имейте в виду, что поликультурное образование задает особую перспективу для всех стран. Оно влияет не только на страну, в которой осуществляются такие подходы, но и (пусть косвенно) на страны, откуда прибыли мигранты. Такая перспектива требует утверждения солидарности между странами с различным уровнем материальных ресурсов¹.

Важнейшей задачей современного воспитания является рассмотрение гетерогенности не как проблемы, фактора риска, а как *ресурса* для эффективной социализации детей, *источника* их самовоспитания, формирования у них межкультурной толерантности, социальной гибкости и мобильности, жизненных и коммуникативных компетенций.

В контексте гуманистических идей образовательная организация должна стать *идеальной моделью человеческих отношений*, где нет вражды и ненависти, шовинизма и расизма, господствуют общечеловеческие ценности, благоприятный психологический климат и психологическая безопасность для каждого субъекта образовательного процесса. Образовательная среда школы должна стать площадкой, где актуализируются «социальные практики» и «социальные пробы» как варианты социализации воспитанников с особыми образовательными потребностями².

¹ A Sense of Belonging: Guidelines for Values for the Humanistic and International Dimensions of Education. – CIDREE: UNESCO, 1993.

² Федорцева М.Б., Литвинова Ю.А. и др. Инклюзивная образовательная среда как условие развития и социальной адаптации детей с ООП // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2017. – № 3. – С. 18–23.

Гетерогенная образовательная среда является источником формирования *социального капитала личности*, который подразделяется на

– *Связующий социальный капитал* – объединяет людей внутри одной группы, помогая им достичь определенной цели или противостоять опасности, укрепляя единство группы и помогая ее членам идентифицироваться с ней и друг с другом;

– *Вспомогательный социальный капитал*, который характеризует отношения между разными группами или между людьми, принадлежащими к разным группам. Он лежит в основе доверительного общения, обмена информацией и совместной деятельности людей из совершенно разных социальных структур и групп.¹

В современной школе в процессе психолого-педагогического взаимодействия всех участников образовательного процесса вполне может накапливаться как связующий, так и вспомогательный социальный капитал личности, формируя способность субъекта к толерантному общению и взаимодействию с представителями различных социальных групп, обогащая его индивидуальный социальный опыт, стимулируя мотивацию самовоспитания через механизмы социального сравнения и идентификации, способствуя преодолению трудностей, связанных с социальными и индивидуальными различиями сверстников.

Вопросы для самоконтроля

1. По каким основаниям можно классифицировать направления самовоспитания? Охарактеризуйте основные направления самовоспитания.

2. Соотнесите между собой понятия «социальное самовоспитание», «социальный интеллект», «социальная активность», «социальное творчество».

3. Охарактеризуйте методы самовоспитания в соответствии с логикой осуществления деятельности по самовоспитанию личности.

¹ Марцинковская Т.Д., Киселева Е.А. Социализация в мультикультурном пространстве [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2017. – 10(53). – С. 2. – URL: <http://psystudy.ru>

4. Что такое ресурсы? Назовите функции, виды и эффекты ресурсов самовоспитания.

5. Дайте определение понятия «рефлексия». Какими качествами обладает рефлексивная личность?

6. В чем специфика коммуникативной, личностной и интеллектуальной рефлексии?

7. Что такое механизмы самовоспитания? Что является внутренними стимулами самовоспитания личности?

8. Охарактеризуйте средовой подход в воспитании и самовоспитании.

9. Какими характеристиками должна обладать социокультурная среда, обеспечивающая эффективное развитие личности и стимулирующая самовоспитание ребенка?

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте сравнительную таблицу основных направлений самовоспитания – интеллектуального, эстетического, физического, социального, отразив в ней следующие параметры: 1) цель, 2) мотивы, 3) условия осуществления, 4) характер деятельности субъекта, 5) критерии эффективности.

2. Составьте ментальную карту понятий «социальная активность субъекта» или «социальное творчество субъекта» (на выбор), отразив в ней основные компоненты и ресурсы развития.

3. Подготовьте мультимедийную презентацию по направлениям самовоспитания для обучающихся разных возрастных групп – младших школьников, подростков, старшеклассников (на выбор). С учетом возрастных особенностей изложите в этой презентации понятие и способы интеллектуального, эстетического, физического или социального самовоспитания личности.

4. Напишите эссе на тему «Методы самовоспитания: потенциалы и ограничения», подчеркнув ресурсную роль различных методов самовоспитания, а также рассмотрев факторы, препятствующие реализации этих методов в повседневной жизни современных детей и подростков.

5. Разработайте страничку для электронного журнала образовательной организации любого типа на тему «Проблема адап-

тации детей к неблагоприятным жизненным условиям», развернуто представив в ней психолого-педагогические характеристики «уязвимых», «компетентных», «неадаптированных» и «жизнестойких» детей.

6. Разработайте психолого-педагогический квест для старшеклассников на тему «Ресурсы самовоспитания личности».

7. Создайте авторскую модель рефлексии личности, отразив в ней основные компоненты, виды и механизмы. На примерах докажете или опровергните утверждение «Рефлексия есть важнейшее условие самовоспитания личности и стимулирования мотивации самосовершенствования».

8. Разработайте план беседы с подростками или старшеклассниками, целью которой будет выявление механизмов их самовоспитания. Проведите мини-исследование, опросив не менее 10 человек. Обобщите полученные результаты и опишите механизмы самовоспитания современных школьников.

9. Зафиксируйте в таблице способы реализации принципов организации деятельности разновозрастной группы:

Принципы развития взаимодействия детей разного возраста	Способы организации взаимодействия детей разного возраста

10. Разработайте правила межнационального и межконфессионального взаимодействия детей в образовательной среде. Составьте тематический план воспитательной работы для образовательной организации любого типа, направленный на развитие межкультурной компетентности и толерантности школьников.

ГЛАВА 3. ФАСИЛИТАЦИЯ ПРОЦЕССА САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Я нес тебя на руках

Как-то раз одному человеку приснился сон.
Ему снилось, будто он идет песчаным берегом, а рядом с ним
– Господь.

На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из
них

он замечал на песке две цепочки следов: одну – от его ног,
другую – от ног Господа.

Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни,
он оглянулся на следы на песке.

И увидел, что часто вдоль его жизненного пути
тянулась лишь одна цепочка следов.

Заметил он также, что это были самые тяжелые
и несчастные времена в его жизни.

Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа:

– Не Ты ли говорил мне: если последую путем Твоим,
Ты не оставишь меня.

Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь
одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же Ты покидал меня,
когда я больше всего нуждался в Тебе?

Господь отвечал:

– Мое милое, милое дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину.

Когда были в твоей жизни горе и испытания,
лишь одна цепочка следов

тянулась по дороге. Потому что в те времена

Я нес тебя на руках.

Притча

3.1. Понятие педагогической фасилитации

В предыдущих главах рассматривался весьма широкий спектр вопросов, касающихся понятия, структуры, направлений, методов, движущих сил, ресурсов, условий и механизмов самовоспитания. У вдумчивого читателя вполне закономерно может возникнуть вопрос: «По силам ли ребенку младшего школьного, подросткового или даже юношеского возраста успешно осуществлять поэтапный процесс самовоспитания без чьей-либо помощи и поддержки?» Ответ очевиден – не каждая личность способна самостоятельно ставить и реализовывать цели самовоспитания.

Трудности могут возникать на любом этапе этого сложного процесса. Для многих детей эти трудности оказываются чрезмерными, могут блокировать мотивацию саморазвития, снижать самооценку, уровень притязаний и социальную активность личности. В таких ситуациях нужна *адресная квалифицированная помощь взрослого*, понимающего и принимающего ребенка, готового оказать психологическую, педагогическую и дружескую помощь в самопознании, самопреодолении и самовоспитании. Этот процесс называется *фасилитацией* (от англ. *facilitate* – помогать, облегчать, способствовать).

В науке выделяют *фасилитацию социальную и педагогическую*. Объединяет эти оба вида то обстоятельство, что фасилитация способствует *повышению продуктивности* человека в каком-либо виде деятельности – учебной, трудовой, коммуникативной и др., в том числе и деятельности субъекта, направленной на самовоспитание.

Под *социальной фасилитацией* понимают повышение скорости или продуктивности деятельности личности вследствие актуализации в ее сознании образа другого человека (или группы людей), выступающего в качестве соперника или наблюдателя за ее действиями.¹ Например, ребенок может проявлять свои лучшие качества в присутствии значимых для него сверстников или взрослых; в ситуации конкуренции максимально раскрывать свои ресурсы; зная, что на него смотрят, поддерживают, добиваться высоких результатов в каких-либо видах деятельности, которые в одиночку были бы ему не под силу.

Под *педагогической фасилитацией* понимается усиление продуктивности образования (обучения, воспитания) и развития субъектов педагогического процесса за счет особого стиля общения и личности педагога. Более подробно остановимся на педагогической фасилитации, играющей важнейшую «помогающую», «облегчающую» роль в процессе самовоспитания личности.

Разработку концепции педагогической фасилитации начал в 50-х гг. XX в. К. Роджерс совместно с другими представителями гуманистической психологии, рассматривая важность обучающей функции взрослого поколения по отношению к под-

¹ Тейлор Ш. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2004. – 436 с.

растающему, направленной на «облегчение» жизнедеятельности детей. В современной психологии фасилитация рассматривается как *создание условий, способствующих развитию субъекта* (Т.Л. Крюкова).

В истории отечественной педагогики проблеме повышения эффективности самовоспитания школьников большое внимание уделяли многие, в первую очередь К.Д. Ушинский, который главную роль в решении этой задачи отводил всестороннему изучению детей, правильной постановке взаимоотношений учителя с учеником, развивающему влиянию обучения, и особенно развитию речи. В педагогике термин «фасилитация» используется в значении, близком к значению термина «*педагогический менеджмент*», то есть управление деятельностью учащихся, при котором учитель занимает позицию помощника и помогает ученику самостоятельно находить ответы на вопросы и/или осваивать какие-либо навыки.¹ Изучаются различные *аспекты фасилитации*: вопросы внедрения форм и методов работы по фасилитации, становления экзистенциальной направленности личности учащихся, развития слабоуспевающих школьников (Е.Ю. Борисенко); фасилитирующее общение как вид педагогического взаимодействия, в ходе и в результате которого при определенных условиях осуществляется осознанное, интенсивное и продуктивное саморазвитие его субъектов. Фасилитирующее общение в духовно-ценностном поле его участников порождает их нравственное самопреобразование и совершенствование (Л.Н. Куликова, Е.Г. Врублевская).

Анализ различных вариантов трактовки термина «фасилитация» (Е.Г. Врублевская, В.Н. Петрова, С.А. Смирнов, В.Е. Сумина и др.) позволяет определить *педагогическую фасилитацию* как функцию стимулирования, инициирования и поощрения саморазвития и самовоспитания учащихся в процессе учебной и внеучебной деятельности за счет взаимодействия педагога и обучаемого, их особого стиля общения и особенностей личности педагога.

Исходя из этого, основными *задачами фасилитации* являются следующие:

¹ Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Наука, 1990.

– развитие индивидуальности и творческих проявлений учащихся;

– стимулирование, оказание педагогической поддержки и инициирование разнообразных форм активности учащихся на всех этапах педагогического процесса, внутри которых осуществляется личностное становление и развитие каждого.

Фасилитация при необходимости (т. е. индивидуальной потребности субъекта самовоспитания в помощи педагога) должна *сопровождать процесс самовоспитания на всех его основных этапах*:

- 1) фасилитация мотиво-образующей деятельности;
- 2) фасилитация формирования цели самовоспитания;
- 3) фасилитация поиска предмета самовоспитания;
- 4) фасилитация поиска метода деятельности;
- 5) фасилитация поиска средств самовоспитания;
- 6) фасилитация реализации процесса самовоспитания;
- 7) фасилитация рефлексии.¹

Педагогическая фасилитация может также «сопровождать» не весь процесс, а *«подключаться» на определенном этапе самовоспитания*, на котором субъект самостоятельно не способен преодолеть возникающие трудности. Например, ребенок имеет отличную мотивацию саморазвития и высокую социальную активность, готов, благодаря развитым интеллектуальным способностям, генерировать цели, строить индивидуальные программы и осуществлять рефлексию собственных действий, однако затрудняется в выборе методов и средств самовоспитания, испытывает серьезные трудности на пути реализации намеченных планов саморазвития. Педагог, понимая эти *«зоны риска»* должен подключиться к процессу самовоспитания именно на данных этапах, вооружив ребенка необходимыми знаниями о методах и средствах самовоспитания, демонстрируя вариативные модели поведения, направленные на достижение целей самовоспитания, обсуждая с ребенком адекватность и эффективность тех или иных траекторий саморазвития.

¹ Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. – М.: НИИ школьных технологий, 2005.

Педагогическая фасилитация предъявляет целый ряд требований как к процессу взаимодействия, так и к личности учителя, особенно к его умению строить взаимоотношения с учащимися. *Суть педагогической фасилитации* в воспитании состоит в том, чтобы преодолеть традиционное закрепление за обучающимися исполнительской части совместной деятельности и тем самым перейти от формирования функционера к подготовке *активного, способного к самостоятельному анализу и принятию нестандартных решений субъекта*.

При фасилитации процесса самовоспитания учитель получает возможность использовать не догматические методы и приемы, а те из них, которые способствуют проблематизации ребенка, его самопониманию, творческому усвоению необходимой информации, формируют умение рассуждать, искать новые грани проблем в социальных ситуациях. Важно, чтобы педагог занимал в общении с ребенком позицию не «над», а «*вместе*» и не боялся при этом быть обвиненным в «непонимании личностных переживаний», «незнании существующих в современном мире проблем», которые должны вместе анализироваться и подвергаться сомнению.

3.2. Условия фасилитации самовоспитания личности

Реализация фасилитации процессов самовоспитания школьников предполагает *создание комплекса условий*, среди которых следует особо выделить:

– *значимость процесса самовоспитания для обучающихся* – только высокая ценность и мотивация самовоспитания поможет ребенку обратиться к педагогу за помощью и принять эту помощь, доверить ему свои проблемы и трудности, искренне обсуждать траектории самовоспитания; только значимое самовоспитание продуктивно, так как предполагает внутренние *переживания* (как положительные, так и отрицательные), являющиеся *главным механизмом развития субъекта*¹, и изменение внутреннего чувственно-когнитивного опыта личности. Некоторые дети вовсе не готовы к самовоспитанию, причины этого различны:

¹ Марцинковская Т.Д. Проблема социализации в историко-генетической парадигме. – М.: Смысл, 2015.

отсутствие мотивов саморазвития; интеллектуальная и социальная пассивность, неумение учиться, неправильное отношение к труду, неразвитая саморегуляция, недостатки развития психических процессов, неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей.¹ Для таких детей фасилитирующие действия педагога в первую очередь должны быть направлены на стимулирование мотивации самовоспитания и коррекцию психологических и личностных проблем ребенка;

– *конгруэнтность педагога* – это гармоничное сочетание и соответствие мыслей, чувств и действий учителя, что позволяет ему «не иметь двойную мораль», быть откровенным, искренним в отношении с учащимися, открыто высказывать свою позицию и толерантно воспринимать мнения школьников; конгруэнтный педагог – это, прежде всего, человек, склонный к рефлексии, понимающий и принимающий свои настоящие чувства по отношению к детям и к той социальной ситуации, в которой они находятся;

– *атмосфера психологической безопасности и психологической свободы личности*, которая достигается в процессе педагогического взаимодействия за счет признания безусловной ценности личности всех участников совместной деятельности и создания обстановки, в которой отсутствует внешнее оценивание и предвзятость; педагог должен обеспечить условия для самовоспитания и способствовать актуализации творчества детей, признавая, что любой человек самобытен и неповторим во всех своих проявлениях, независимо от его состояния, наклонностей и поведения в настоящем; психологическая свобода – это свобода мысли, слова, творчества, самовыражения, действий.

Создание данных условий в целях организации фасилитации процессов самовоспитания школьников способствует формированию и развитию таких качеств участников взаимодействия, как самостоятельность, ответственность, социальная активность, самореализация, толерантность и креативность, которые являются базовыми качествами личности, готовой к самовоспитанию и конструктивному социальному сотрудничеству.

¹ Славина Л. С. Трудные дети. – М.: Институт практической психологии, 1998.

Ключевыми приемами и техниками фасилитационного общения педагога с детьми являются:

– уважение и позитивное принятие обучаемого как личности, способной к самоизменению и саморазвитию; этот прием основан на оптимистической гипотезе о потенциальных возможностях каждого ребенка;

– проявление педагогического такта, основанного на доверии без попустительства, простоте общения без фамильярности, воздействию без подавления самостоятельности, юморе без насмешки;

– создание ситуаций успеха для каждого ребенка, авансирование похвалы, обращение к детям по имени;

– проявление эмпатии, понимания, толерантности, сочувствия педагога по отношению к учащемуся;

– оптимистичный и доверительный стиль общения педагога с детьми;

– помощь ребенку в раскрытии тех природных способностей, которыми он пользуется неосознанно.¹

Таким образом, *педагогическая фасилитация* – это вид педагогической деятельности, в процессе которого ребенок осознает свою самооценку, укрепляет стремление к саморазвитию, строит и реализует индивидуальные маршруты самовоспитания под чутким наблюдением и недирективной помощи педагога.

3.3. Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности

Следует заметить, что фасилитация не предполагает полное устранение трудностей самовоспитания. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировалась установка, что любые трудности должен решить за него взрослый. Процесс самопознания и саморазвития должен сопровождаться проблемами, противоречиями, переживаниями, иначе не будет «радости победы», гордости за достижения, за преодоление своих недостатков, страхов, дурных привычек и др. Очень важно, чтобы процесс самовоспитания шел на достаточном уровне сложности, чтобы была ситуация преодо-

¹ Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.

ления, открытия, самоутверждения, чтобы не пропал интерес и уважение к самому себе. В некоторых случаях фасилитирующее действие педагога может заключаться в *провокации определенных трудностей*, стимулирующих социальную активность и процесс самовоспитания школьников.

В научной школе М.И. Рожкова создана *концепция социального закаливания* как инструмент эффективной социализации ребенка, жизненного самоопределения, самопознания, самопонимания и самовоспитания.

Социальное закаливание – педагогическое воздействие, способствующее движению по пути приобретения личностью, расширения и обогащения опыта поведения в типичных сложных жизненных ситуациях, предупреждающих об изменениях в окружающей среде или адаптирующих к ним.

В ходе закаливания воспитанникам не просто автоматически предлагается принять некую сумму знаний, ценностей. Они не навязываются силой авторитета, давлением на эмоции, убеждением, не внушаются через санкции. В данном случае создаются условия, которые ставят человека перед необходимостью осознать имеющиеся затруднения и выработать, включившись в деятельность, свой собственный опыт поведения в жизненной ситуации с учетом реакции на свое поведение окружающих.

Процесс социального закаливания предполагает:

– первоначальные действия (анализ прошлого опыта поведения в аналогичной ситуации или знания о том, как следует поступить в таком случае);

– осознание несоответствия требуемого действия, имеющимся умениям; предпринимаемых шагов ответной реакции окружения;

– появление необходимости ответить на вопросы «почему так происходит?». Идет осмысление фактов, их анализ. Сравнение имеющихся данных, впечатлений, реакций ориентирует в выборе, в принятии решения;

– принимается решение в зависимости от мотивов (испытать себя, избежать давления, ослабить беспокойство, тревожность, преодолеть дискомфорт, понравиться другим, изменить что-то в своей жизни и т. д.), проверяется его правильность при помощи реакции окружающих.

В случае соответствия выбора внешним реакциям происходит:

- исполнение решения;
- рефлексия сопровождает осмысление происшедшего, своих личностных впечатлений, меры индивидуальной ответственности за происходящее, внесение изменений в свою деятельность, поведение, характер взаимоотношений с окружающими.

Социальное закаливание включает несколько направлений по дидактическим и воспитательным целям и задачам:

1. *Социальное образование*, то с помощью которого формируются представления о социальных проблемах, противоречиях, школьники вооружаются знаниями и способами их решения в условиях цивилизованного общества.

2. *Воспитание социальной восприимчивости*, то при помощи чего востребуются социальные чувства, формируется отношение к окружающему миру, другим людям, рождается сочувствие, сострадание, сопереживание.

3. *Стимулирование социальной активности*, то, при котором инициируется неравнодушное отношение ко всему происходящему, создаются условия для активного включения в деятельность, добиваются от личности особой позиции – готовность к целесообразным изменениям в себе и преобразованием вокруг.

4. *Формирование социальной ответственности* – это формирование умения не просто адекватно оценить ситуацию, но принимать решения с учетом последствий для себя и других.

5. *Формирование защищенности*, как особого социально - психологического состояния уверенности, расположенности личности, социума к предпринимаемым личностью шагам, последствием этих шагов, как ощущение готовности окружающих в ситуации затруднения индивида прийти ему на помощь, оказать поддержку, разделить ответственность, помочь преодолеть неудачу.

Результативность социального закаливания можно определить по:

- сформированности умений разрешать ситуации социального затруднения; это проявляется в: знаниях человека, что нужно делать; знаниях, как это лучше сделать; просчитывании последствий своего решения; готовности действовать;
- комфортности состояния, самочувствия;

– скорости включения и степени погружения, самостоятельности принятия решения.

Исходя из этих показателей, можно условно выделить несколько *вариантов реакций со стороны человека на социально закалывающие действия*:

1 уровень – человек избегает включения в ситуации социального затруднения, сопротивляется этому воздействию;

2 уровень – человек решается включиться в ситуацию, если имеются четко организованные предписания; прописан алгоритм шагов, обеспечена результативность действий в глазах окружающих; меется уверенность в поддержке значимого лица в случае затруднения;

3 уровень – человек быстро включается в ситуацию, однако действует чаще всего стереотипно, стандартно с перевесом в сторону уже имеющегося опыта;

4 уровень – человек действует самостоятельно, творчески, вносит коррективы в свои действия на основе анализа изменений в ситуации.

Таким образом, по количественным и качественным показателям можно определить группы и соответственно этому прогнозировать особенности поведения личности в процессе закалывания.¹

Технология социального закалывания предполагает преднамеренное создание для ребенка *социальных проб*, провоцирующих возникновение разнообразных трудностей, «закалывающих» его – неких «*социальных прививок*», повышающих «*социальный иммунитет*» субъекта (возможность использовать выработанные модели эффективного поведения в последующих социальных ситуациях). Трудные задачи требуют волевых усилий для преодоления негативного воздействия социальной среды; устойчивости к стрессам; развития умений правильно понимать и принимать условия и характер ситуации; выстраивать и реализовывать оптимальные, адекватные коммуникативные программы – т. е. являются *средством социального закалывания*.

¹ М.И. Рожков. Социальное закалывание как принцип социально-педагогической деятельности // Социально-педагогическое профессиональное образование в глобальном мире: современные приоритеты / ФГНУ «Институт социальной педагогики РАО. – М.; СПб.: Нестор-История, 2014. – С. 179–182.

Социальная проба – это совокупность последовательных действий, связанных с выполнением специально организованной социальной деятельности в экономической, политической и духовной сферах на основе выбора способа поведения в этой деятельности и являющаяся средством соотнесения самопознания и анализа своих возможностей в спектре реализуемых социальных функций.

Социальная проба предполагает самооценку учащимся своих возможностей на основе последовательного выбора способа социального поведения в процессе освоения различных социальных ролей. Социальные пробы охватывают все сферы жизни человека и большинство его социальных связей. В процессе включения в эти сферы у молодых людей формируется определенная социальная позиция и социальная ответственность, которые и являются основой для дальнейшего вхождения в социальную среду.

В экономической области учащиеся должны иметь возможность апробирования различных ролей в системе рыночных отношений (предприниматель, акционер, организатор, рядовой участник производства и т. п.) В политической области ученик должен не только определить свои политические позиции, но и попробовать свои силы в роли лидера, оценить свою роль избирателя и сформировать ответственное отношение к ней, понять смысл участия в представительских органах власти, понять роль законов и сформировать у себя готовность к их неуклонному исполнению. В духовной области – это формирование нравственной позиции в отношениях между людьми, определение своего отношения к религии, проба сил в гуманистических поступках, определение своих возможностей в эстетической деятельности. В коммуникативной сфере – это развитие готовности преодолевать трудности общения и развивать коммуникативную компетентность.

В процессе освоения системы социальных ролей человек определяет содержание этой роли и способ поведения в ней. Большое значение для этого имеют социальные пробы. Именно они дают возможность охватить большой спектр возможных ролей и позиций, попробовать себя в них и оценить свои возможности.

Социальные пробы отличает такая характерная черта, как целенаправленность их создания. Они не являются случайным обстоятельством жизни, а представляют собой *продуманные ситуации*.

Даже если социальная проба имеет компонент стихийности, то он тоже является предусмотренным и обдуманым педагогическим элементом. Следовательно, необходимым в структуре создания системы социальных проб является взрослый как ее создатель и источник педагогического влияния на социальное самоопределение и самовоспитание учащихся. Вступая во взаимодействие с учеником, педагог организует ситуацию социальной пробы, которая для воспитанника может казаться случайным стечением обстоятельств¹.

Следовательно, социальное закаливание, включающее систему вариативных социальных проб, готовит детей и подростков к столкновению с жизненными проблемами: учит их видеть и анализировать эти проблемы, строить альтернативные планы по их решению, формирует индивидуальный арсенал техник и приемов самовыражения, влияния на партнеров, способов разрешения конфликтных ситуаций и преодоления возникающих трудностей. *Этот важнейший опыт поможет субъекту в дальнейшем решать более сложные задачи самовоспитания.*

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «фасилитация»? В чем сходства и различия социальной и педагогической фасилитации?
2. Каковы условия реализации педагогической фасилитации процессов самовоспитания школьников?
3. Назовите ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми, стимулирующие процессы самовоспитания.
4. Что такое «социальное закаливание» и кто является автором концепции социального закаливания личности?
5. Назовите и охарактеризуйте основные направления социального закаливания.

Задания для самостоятельной работы

1. Опишите педагогическую ситуацию, в центре которой стоит проблема оказания помощи подростку в планировании и реа-

¹ Рожков М.И. Концептуальные идеи, труды, ученики. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2016 – 153 с.

лизации деятельности по самовоспитанию. Сформулируйте цель и методы 1) фасилитации мотиво-образующей деятельности; 2) фасилитации формирования цели самовоспитания; 3) фасилитации поиска предмета самовоспитания; 4) фасилитации поиска метода деятельности; 5) фасилитации поиска средств самовоспитания; 6) фасилитации реализации процесса самовоспитания; 7) фасилитации рефлексии. Спрогнозируйте положительные эффекты и трудности педагогических действий.

2. Составьте профессиограмму «педагога-фасилитатора», эффективно сопровождающего процессы самовоспитания детей и подростков.

3. Разработайте программу социального закаливания и систему социальных проб (не менее 5) для определенной категории подростков: застенчивых, тревожных, безынициативных, эгоцентричных, агрессивных, конформных (на выбор). Спрогнозируйте результативность внедрения программы, варианты реакций со стороны подростков на социально закаливающие действия.

ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССОВ САМОВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Хочешь сделать человека счастливым
на один день – дай ему рыбу.
Хочешь сделать человека счастливым
на всю жизнь – научи его ловить рыбу.
Восточная мудрость

4.1. Стимулирование потребностей самовоспитания

Убедившись в значимости фасилитации в процессе самовоспитания, необходимо перейти к описанию конкретных *направлений и алгоритмов фасилитирующего педагогического воздействия*.

Взаимодействие воспитателя с ребенком, его педагогическая организация – это *внешняя часть* фасилитации, представляющая собой собственно воспитательное воздействие на процесс самовоспитания личности. Вторая, *внутренняя часть* процесса – это уже психическая деятельность ребенка как субъекта саморазвития, самовоспитания; она осуществляется на внутриличностном уровне и представляет собой восприятие, их оценку, интерпретацию, определенную переработку и интериоризацию личностью внешних воздействий и превращение их в свои качества. Важно понимать, что решение о принятии, сохранении, превращении транслируемых ценностей и норм поведения в свои собственные качества осуществляет *сам субъект*.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы *помочь личности осуществить самовоспитание*: осознать происходящие в его психике процессы, научить ребенка осознанно управлять ими, вызывать их мотивацию, ставить цели своего совершенствования.

Стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству действию. Первостепенная задача, стоящая перед педагогами, – это задача *стимулирования у школьников потребностей самовоспитания*, которые представляют собой источники самодвижения человека, совершенствования личностью самой себя:

– *потребностей в познании*, которые имеют своими истоками животный ориентировочный инстинкт; у человека природные ориентировочно-познавательные инстинкты вырастают в сложный социокультурный комплекс ценностей, способов действий, потребности обучения, духовных исканий, самообразования; в онтогенезе они проходят стадии любопытства, любознательности, направленного интереса, склонности, осознанного познания и самопознания, творческого поиска;

– *потребностей в самоутверждении*, которые выражаются в стремлении иметь в чем-то преимущество перед окружающими (быть сильнее, результативнее, умнее, удачливее и т. п.); у духовно развитой личности оценка своей значимости, самоутверждение происходят на уровне самооценки и самоопределения: стремление быть лучше, уважать самого себя, быть довольным самим собой, быть уверенным в себе, в своих силах и способностях постепенно переходят в стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию;

– *потребностей в самовыражении*, выражающиеся в стремление к красоте, гармонии, симметрии, порядку; критерием красоты и гармонии является оценка окружающих, поэтому главной стороной потребностей в самовыражении выступает стремление нравиться другим, получать их высокую оценку;

– *потребностей в безопасности*, которые выражаются у человека в стремлении быть защищенным, не чувствовать страха, избегать тревоги, неудач, обид, потрясений; эти потребности удовлетворяются через ощущение эмоциональной близости, любви, симпатии, эмпатии, веры со стороны окружающих значимых людей и групп (родителей, друзей, педагогов и др.); большое место в составе потребностей в безопасности занимает *потребность в обществе себе подобных*, в принадлежности к группе, в общении;

– *потребностей в самоопределении*, которые развиваются на базе уже проявляющихся потребностей в самоутверждении, самовыражении, защищенности; это социальная, духовная потребность, основанная на осознании личностью самой себя, своих возможностей, способностей; она включает: выбор мест, ролей, позиций во всех сферах жизнедеятельности; прогнозирование

своего будущего; изменение, формирование себя в направлении достижения своих притязаний;

– *потребностей в самореализации*: сознание своих способностей к какой-либо деятельности вызывает потребности реализовать свой личностный потенциал (запас жизненной энергии), почувствовать себя творцом, хозяином своей жизни, ее обстоятельств; в процессе такой реализации себя происходит выявление новых способностей, испытание себя на пределе возможностей.

Частным проявлением указанных потребностей выступает *потребность активной деятельности, самоактуализации* как полного переживания жизни, постоянного выбора и все большей реализации своих возможностей. Американский психолог А. Маслоу трактует потребность в самоактуализации как желание человека самоосуществиться, стать тем, кем он может быть, заниматься тем, для чего он предназначен. В случае неудовлетворения этой потребности его сопровождают неудовлетворенность и беспокойство.

Механизм самоактуализации потребностей – познание, испытание и реализация в жизнедеятельности своих личностных возможностей, играет роль главного *мотивационного фактора непрерывного самосовершенствования*, творческой, созидательной деятельности человека.

Для осуществления самоактуализации необходимо предоставление личности соответствующих *условий*: свободы волепроявления, пространства для творческой деятельности, социального комфорта.¹

Таким образом, все высшие духовные потребности человека: в познании, в самоутверждении, в самовыражении, в безопасности, в самоопределении, в самоактуализации – являются стремлениями к самовоспитанию, направленными на созидание, улучшение личностью самой себя (самосовершенствование).

К *средствам стимулирования самовоспитания* в педагогическом процессе можно отнести следующие:

1. *Формирование у учащихся общественных идеалов*: с этой целью в школе необходимо осуществлять содержательное и дей-

¹ Селевко Г. К. Самосовершенствование личности. Управляй собой (саморегуляция). 10 класс. – М.: НИИ школьных технологий, 2009. – 112 с.

ственное общественное воспитание, формировать у учащихся гражданские и нравственные качества; следует стремиться к тому, чтобы у каждого ученика был свой любимый герой, пример которого он перенимает, свой идеал, который он стремится достичь. Вот почему огромное воспитательное значение имеет ознакомление учащихся с жизнью и деятельностью выдающихся ученых, военачальников, писателей, общественных деятелей. Помочь каждому ученику выработать свой идеал для подражания, глубоко уяснить моральные ценности, определить благородные цели жизни, – значит, создать важные стимулы для самовоспитания.

2. В стимулировании к самовоспитанию существенное значение имеют притязания личности на признание своего достойного места в коллективе. Эти притязания нужно поддерживать и развивать, чтобы каждый учащийся мог завоевать уважение и авторитет среди своих товарищей. Вместе с тем следует в тактичной форме обращать внимание школьников на те черты в их характере и поведении, которые мешают им укреплять свое достоинство в коллективе и которые нужно преодолевать в процессе самовоспитания. Одному следует посоветовать изжить некоторую заносчивость в общении и быть скромнее, другому – подумать над своей излишней вспыльчивостью и резкостью, третьему – проявлять больше уважения к товарищам и т. д.

3. Важным фактором побуждения учащихся к самовоспитанию является внесение в их работу, и особенно в проведение внеклассных мероприятий, *атмосферы соревновательности*. Участие в общественно полезной и культурно-массовой работе создает множество ситуаций для этой состязательности в выдумке, в сноровке, в трудовых делах и художественно-эстетическом творчестве. В этих условиях многие учащиеся замечают ошибки в своем поведении и характере, ставят перед собой задачи по их преодолению, выработке тех или иных качеств и начинают заниматься самовоспитанием.

4. Действенным фактором самовоспитания являются *положительные примеры*, которые подают учителя и сверстники в нравственной, общественной и художественно-эстетической сферах. Вот почему так важно, чтобы учитель был образцом нравственности, проявлял творческие способности, мог увлечь

кружковой работой, туризмом, краеведением и т. д. Не меньшее значение имеют примеры лучших учащихся, их скромность, стремление прийти на помощь товарищу, высокая успеваемость, активность в школьных делах.

5. Стимулами, побуждающими подростков и старших школьников к самовоспитанию, являются *дискуссии на моральные темы, конструктивная критика в ученическом коллективе, принципиальная оценка недостатков в поведении и характере отдельных школьников*. Одна ученица писала в своем дневнике, что когда она слушала на собрании, как критиковали восьмиклассника за списывание домашних заданий, она принимала эту критику в свой адрес, потому что и у нее самой иногда не хватает силы воли посидеть над трудной задачей по математике, и она торопится обратиться за помощью. Собрание послужило для нее серьезным уроком, хотя лично ее и не критиковали.¹

6. Использование *методов поощрения и наказания*. Поощрение является способом выражения положительной оценки поведения, деятельности, качеств учащихся. Меры поощрения – похвала, благодарность. Наказание представляет собой неодобрение или отрицательную оценку действий и поступков личности меры наказания – замечание, выговор. Действенность этих методов обеспечивается *внутренними переживаниями* школьников (положительными при поощрении, отрицательными при наказании), которые придают процессу самовоспитания личностный смысл и значимость.

Психологические механизмы воздействия этих факторов на стимулирование учащихся к самовоспитанию состоят в том, что они возбуждают у них *переживание внутренних противоречий между достигнутым и необходимым уровнем личностного развития и вызывают потребность в работе над своим совершенствованием*. Такая потребность периодически появляется у каждого подростка и старшего школьника и, чтобы она не угасала, педагогам необходимо обращать специальное внимание на организацию самовоспитания.

¹ Рувинский Л.И. Самовоспитание личности. – М.: Просвещение, 1984.

4.2. Помощь взрослому в постановке целей и реализации программ самовоспитания

Каждый момент жизни человек концентрируется на чем-либо, а что-то уходит из поля его зрения. То, на что направлено сознание субъекта в настоящее время, что вызывает его интерес, поддерживает активность, называется *доминантой* (А.А. Ухтомский).

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, придающий психическим процессам и поведению человека *определенную направленность и активность в данной сфере*. Именно наличие доминанты объясняет и доказывает многие закономерности формирования и развития человеческой личности.

Доминантный очаг может представлять собой функциональное образование в структуре личности, обеспечивающее стойкую направленность внимания, выполнение целенаправленной и системной деятельности, соответствующей этому образованию. Доминанта способна стягивать внешние раздражители, подкрепляя активность психики в данной сфере и тормозя работу других сфер. Доминанта представляет как бы мотивацию, ориентацию, установку, господствующую потребность личности в реализации той или иной направленности, являясь мощным *активатором деятельности*. По словам А.А. Ухтомского, доминанта — это «центр, вокруг которого группируются вся деятельность, поведение, творчество человека». Именно *доминанта позволяет формулировать устойчивые цели и конкретные задачи самовоспитания*, к которым стремится человек, которые составляют смысл его жизни на определенном временном этапе, являясь одним из важнейших механизмов самовоспитания.

Вся жизнедеятельность человека представляет собой совокупность, цепь сменяющих друг друга доминант; они могут быть более или менее сильными, осознаваемыми и неосознаваемыми, ситуативными и долговременными. Самой важной для человека является *доминанта постоянного нравственного совершенствования, творчества, искания истины*.¹

¹ Ухтомский А.А. Собрание сочинений. Т. 1. Учение о доминанте. – Л., 1950.

Для того, чтобы процессы самовоспитания стали доминантными в психическом развитии, необходима организация трех групп условий:

1. Осознание личностью целей, задач и возможностей своего развития и саморазвития.

2. Участие личности в самостоятельной и творческой деятельности, определенный опыт успеха и тренинг достижений.

3. Адекватные стиль и методы внешних воздействий: условий обучения, воспитания и уклада жизнедеятельности.

Создание у учащихся *доминантной установки-мотивации на самовоспитание*, формирование в школе культа самосовершенствования поможет решить многие сегодняшние проблемы образования, в частности, такие важные, как мотивация учения без внешнего принуждения, самовоспитание.¹

Н.Ф. Голованова выделила различные *сценарии социализации детей в пространстве школы*:

– *«школа учебы»*, нацеленная на «знаниевую» парадигму и использование классно-урочной системы;

– *«школа – золотая клетка»*, ориентированная на осознание «исключительности», «элитарности» ребенка, куда дети отбираются по признаку материальной обеспеченности родителей;

– *«интерактивная школа»*, главная идея которой – овладение компьютерными и информационными технологиями;

– *«школа разных маршрутов»*, использующая дифференцированный подход в обучении, обращенная к развитию индивидуальности ребенка;

– *«школа социального опыта»*, цель которой – в становлении готовности личности к самоопределению в нравственной, интеллектуальной, коммуникативной, гражданско-правовой, трудовой сферах деятельности, в воспитании каждого ученика как субъекта социализации.

Именно школа социального опыта активно использует совместную творческую деятельность детей в таких формах, которые способствуют их сотрудничеству, – групповую исследовательскую работу, театрализацию, ролевые игры, совместные

¹ Селевко Г. К. Самосовершенствование личности. Управляй собой (саморегуляция). 10 класс. – М.: НИИ ШШкольных технологий, 2009. – 112 с.

поисковые проекты. Именно такая школа *способна создать доминанту самовоспитания личности.*

Сопровождение педагогами процесса самовоспитания школьников включает в себя следующие этапы:

1. *Этап проблематизации* – педагоги обнаруживают вместе с детьми реальные проблемы, трудности, обиды; выявляют их суть, причины возникновения, обнаруживают противоречия, формулируют проблему.

2. *Поисково-вариативный этап* – осуществляется поиск вариантов решения проблемы и определяется степень участия взрослого в этом процессе, а также средства сопровождения.

3. *Практически-действенный этап* – совместно с детьми совершаются реальные или виртуальные (в случае имитации ситуации) действия, которые приводят ребенка к решению проблемы.

4. *Аналитический этап* – взрослые и дети анализируют происходящее, прогнозируют возможность появления новых трудностей и пути их преодоления.

Средствами, которые использует педагог на различных этапах сопровождения, могут быть:

– информирование – расширение, изменение информированности ребенка, повышение социальной грамотности в области проблем, которые являются для него актуальными;

– создание аналогий – косвенное влияние на установки, стереотипы, позволяющее взглянуть на ситуацию со стороны;

– установление логических взаимосвязей;

– совместное логическое обоснование решения проблемы;

– конкретное пожелание;

– эмоциональное «заражение»;

– релаксация;

– ролевое проигрывание;

– анализ ситуации;

– социальные пробы.

Формами педагогического сопровождения могут быть:

– диалог (дискуссия);

- проектирование;
- совместная деятельность.¹

В образовательной организации необходимо создавать условия для перехода воспитания в самовоспитание, введения личности ребенка в режим саморазвития, поддержания и стимуляции этого режима на каждом возрастном этапе, формирования веры в себя и снабжение инструментарием самовоспитания.

С этой целью педагогами используются *субъектно-ориентированные технологии*, имеющие следующие признаки:

- проявление и развитие индивидуальности, личности ребенка;
- возможность для ребенка удовлетворить свои интересы и потребности;
- самостоятельность постановки учеником образовательных задач и поиска путей их решения;
- предоставление права ребенку выбирать темп, объем работы, сложность, вид и способ, роль участия в образовательной деятельности;
- удовлетворенность собственной деятельностью и ее результатами;
- рефлексивность отношения учащегося к собственной деятельности;
- диалоговый, партнерский характер взаимодействия педагога и учащегося.²

Суть таких технологий состоит в принятии ребенком самостоятельных решений в соответствии с поставленными им самим, обоснованными и осознанными целями. Общий *алгоритм субъектно-ориентированной технологии* в аспекте деятельности ребенка представлен в таблице 2.

¹ Рожков М.И., Макеева Т.В. Социальная педагогика. – М.: Юрайт, 2017. – 287 с.

² Байбородова Л.В., Артемьева Л.Н., Кривунь М.П. Индивидуализация и сопровождение в образовательном процессе педагогического вуза. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014. – 260 с.

Таблица 2

Общая характеристика субъектно-ориентированной технологии

Этапы	Краткая характеристика деятельности ребенка
Самодиагностика	Осознание себя: «Какой я?», «Что я знаю?», «Что я умею?», и наоборот: «Чего не знаю?», «Чего не умею?» и т. п.
Самоанализ	Поиск ответов на вопросы: «Что помогло мне добиться положительных результатов и почему?», «Что мешало мне быть более успешным и почему?» и др.
Самоопределение	Постановка целей, задач, определение перспектив, путей их достижения: «К чему стремиться и почему?», «Как этого добиться?»
Самореализация	Самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация
Самооценка	Сопоставление достигнутого результата с планируемым, выявление и обоснование причин успехов и недостатков
Самоутверждение	Вывод о целесообразности выбранного пути, поставленных целей и задач, внесение коррективов в дальнейшие действия

Особенностью субъектно-ориентированной технологии является то, что тщательно продумываются «шаги» самого учащегося, которые сопровождаются педагогом в скрытой, ненавязчивой форме с учетом уровня сформированности субъектности ученика. По существу, педагог не влияет на ученика и его деятельность, а создает условия для самостоятельного выбора и самоопределения. В задачи педагога входит мотивация активности учащегося, подбор средств, методик самопознания, самоопределения, создание ситуаций выбора, ненавязчивая поддержка ученика в ситуациях затруднения через постановку проблемных (наводящих) вопросов, включение учащихся в целеполагание на всех этапах деятельности, организация анализа и рефлексии.¹

¹ Воспитание и стратегия жизни ребенка / под ред. М.И. Рожкова. – М.: Научная библиотека., 2016. – 158 с.

Продемонстрируем общую субъектно-ориентированную технологию на примере игры «Интерес» (автор М.И. Рожков), кратко характеризуя алгоритм деятельности педагога и детей (табл.3).

Таблица 3

Игра «Интерес» как субъектно-ориентированная технология

Деятельность педагога	Этапы технологии	Деятельность ребенка
Предлагает каждому ребенку записать наиболее значимые и привлекательные для него увлечения, любимые занятия в свободное время, а затем желающему записать свои увлечения на доске	Самодиагностика	Записывает свои увлечения на листке бумаги, желающий фиксирует свои увлечения на доске, а затем дополняет запись на доске предложениями других детей
Предлагает каждому из записанных на доске увлечений выбрать одно, самое важное, которое позволит ребенку проявить себя в коллективе, и проголосовать за него	Самоанализ	На основе самоанализа выбирает одно увлечение и голосует поднятием руки за это увлечение
Предлагает детям, у которых одинаковые увлечения объединиться, и представить коллективную рекламу на увлечение. Если увлечение только у одного ребенка, ему также предлагается подготовить рекламу	Самоопределение	В течение нескольких минут микрогруппы или отдельный ребенок разрабатывают рекламу и поочередно представляют ее для остальных участников работы. (После рекламы дети могут поменять группу, если их заинтересует другой вид деятельности)

Деятельность педагога	Этапы технологии	Деятельность ребенка
После рекламы предлагает спроектировать дело, в котором дети готовы взять на себя роль организаторов, с учетом выбранного ими увлечения для всего коллектива или других людей	Самореализация	Разрабатывают по группам или индивидуально конкретное дело (ряд дел), которое готовы организовать в коллективе с привлечением всех желающих
Предлагает представителям каждой группы, ребенку высказать свои предложения, а остальным оценить их целесообразность	Самооценка	Участники работы выслушивают мнения друг друга, обсуждают предложения, оценивают их целесообразность, определяют возможности для объединения усилий в коллективе
Предлагает подвести итог и каждому желающему высказать свое суждение о результатах работы	Самоутверждение	Как правило, дети приходят к выводу о том, что все предложения интересны и их можно включить в план дальнейшей работы в коллективе

Предложенный общий алгоритм может быть применен к организации любой деятельности в детском коллективе, направленной на самовоспитание, а каждый «шаг» конкретизируется специальными техниками и приемами в зависимости от содержания деятельности и возраста учащегося.

Особое значение для самовоспитания ребенка имеют ситуации выбора, в которых он должен принимать самостоятельные решения. *Ситуация выбора* – это совокупность обстоятельств внешнего мира и внутреннего состояния человека, на фоне которых актуализируется необходимость поиска и предпочтения одной из скрытых или явных альтернатив.

Исследования Т.В. Машаровой показали, что, вводя в совместную деятельность ситуацию выбора, мы ставим личность перед необходимостью самоопределиться в своих интересах и возможностях. Иными словами, самим определить *ближайшую зону развития*. Ситуации выбора будут развивать и воспитывать ребенка, если они не просто будут находиться в зоне его интересов и сиюминутных потребностей, а *создавать условия для расширения интересов и развития потребностей*.

Личностно значимая ситуация выбора должна отвечать следующим *требованиям*:

- находиться в зоне интересов ребенка, давать импульс к их расширению и направлять его деятельность в зону ближайшего развития;

- постепенно включаться в систему жизнедеятельности ребенка по мере развития у него способности и умений функционировать как субъект деятельности, т. е. уметь определять для себя цель, находить средства и нести ответственность за результат деятельности;

- включена в систему реальных отношений и деятельности ребенка, ребенок должен получать реальное переживание за последствия своего выбора, что позволит ему выработать собственную систему ценностей;

- произвол ребенка не должен быть ограничен произволом взрослого, он может быть ограничен объективными обстоятельствами;

- основанием для расширения свободы выбора должна быть успешность деятельности;

- несформированность качеств субъекта деятельности у ребенка делает учителя и ученика неравными в ситуации выбора в смысле ответственности за результаты деятельности. Поэтому учителем должны быть продуманы способы защиты ученика от собственных ошибок.

*Степень свободы должна быть адекватна той ответственности за последствия выбора, какую личность в состоянии на себя взять.*¹

¹ Рожков М.И., Макеева Т.В. Социальная педагогика. – М.: Юрайт, 2017. – 287 с.

Ситуации выбора задаются с помощью моральных дилемм, социальных проб, предполагают анализ метафор, сказок, художественных произведений, жизненных ситуаций через *постановку проблемных вопросов*.

В качестве примера приведем *методику организации групповой дискуссии*, которая проводится после серии социально-коммуникативных проб (А.Г. Самохвалова, О.Н. Вишневская).

Процедура проведения: социальные пробы проводятся в группе подростков (7-10 человек); реализуются через специально организованные игровые ситуации межличностного взаимодействия, в которых подросток должен самостоятельно выбрать стратегию своего поведения и спонтанно включиться в потенциально трудные ситуации общения («подросток-сверстник», «подросток-учитель», «подросток-родитель»).

Роли в социальных пробах исполняют *специально проинструктированные и подготовленные «актеры»* – подростки или взрослые, которым четко даны инструкции, как себя вести, чтобы спровоцировать проблемную ситуацию. Задачей «актера» является максимальное обострение ситуации общения (отказ от предложений подростка, враждебное поведение, манипулятивность, эгоизм, провокация и др.).

Содержание проб выстраивается на *проблемных ситуациях*, отражающих социальные риски для современного подростка:

- непонимание, конфликты, проблемы в межличностных отношениях (с друзьями, родителями, противоположным полом);
- одиночество;
- трудности в учебной деятельности, страх перед экзаменами;
- страх перед будущим;
- личностные комплексы (недовольство внешним видом, состоянием здоровья).

Например, ситуации могут быть заданы следующим образом:

Ситуация 1. «Высокие требования родителей»

Вводная для подростка: «Представь, что ты хотел рассказать родителям о том, что решил уйти из школы после 9 класса и поступать в колледж, но стал свидетелем их разговора о том, что счастливы и успешны могут быть только люди с высшим образо-

ванием. Мама рассказывала отцу о том, что дочь коллеги такая молодец, потому что не только отлично учиться, но и имеет спортивный разряд. При этом находит время для посещения бассейна и музыкальной школы. Ты боишься этого разговора и думаешь, что они тебя не поймут, но откладывать дальше ты не можешь. Ты хочешь рассказать родителям о своем решении».

Вводная для родителей (актеры): «Ваш единственный ребенок – ваша гордость и надежда. Вы уверены в его успехе и уже планируете, в какое престижное учебное заведение он будет поступать после окончания школы. Естественно, что он должен поступить в 10 класс».

Требования к поведению: абсолютная уверенность в своей позиции, категоричность в высказываниях, лишение ребенка права выбора его будущего, высмеивание его идей и планов, транслирование ему убеждения о том, что он еще слишком юн, чтобы понимать последствия своего решения, подчеркивание его глупости и недалекости.

Ситуация 2. «Белая ворона»

Вводная для подростка: «Представь, что ты поставил себе цель хорошо закончить четверть и стал уделять больше времени учебе. В результате учителя тебя стали хвалить, оценки стали выше. Однако в классе тебе объявили бойкот и стали смеяться над тобой, называть «белой вороной». Тебя важно доказать одноклассникам, что интерес к учебе не повлиял на тебя и ты не изменился».

Вводная для лидера бойкота (актер): «Ваш класс отличается дисциплиной и хорошей успеваемостью. Неожиданно, один из ваших одноклассников начинает хорошо учиться. Ты, как лидер класса, считаешь, что это неправильно, поскольку своим поведением он противопоставляет себя классу, так как авторитетом для него теперь является учитель. В классе вы решаете, что не будете разговаривать с ним до тех пор, пока он не перестанет строить из себя «ботаника».

Требования к поведению: высмеивать одноклассника, намекать на его подхалимство перед учителями, давить, ставить перед выбором: друзья – одноклассники или хорошая успева-

емость, провоцировать на конфликт, для того, чтобы показать свое лидерство в классе, угрожать физической расправой, если он не изменит своей позиции.

Ситуация 3. «Невозможность поделиться своими переживаниями»

Вводная для подростка: «Представь, что учащиеся твоей школы стали комментировать твои фотографии в социальных сетях, они публикуют подделанные фотографии и распространяют о тебе преднамеренную ложь. Ты беспокоишься по этому поводу и хотел бы поделиться своими переживаниями с родителями/другом».

Вводная для родителей/друга (актеры): «Вы видите, что вашего ребенка/друга что-то беспокоит, что он переживает и ищет возможность поговорить о своей проблеме. Вы бы хотели ему помочь, но считаете, что он должен сам научиться преодолевать трудности».

Требования к поведению: сделать акцент на ограниченном количестве времени для беседы, перебивать, просить говорить быстрее, подчеркивать незначительность его проблем в сравнении с другими трудностями, напоминать о том, что он уже взрослый и должен решать проблемы самостоятельно.

Все предложенные ситуации задаются как открытые, после чего всем участникам группы предлагается подумать «*Что произойдет дальше?*» и *организуется дискуссия* (табл. 4).

Методика организация групповой дискуссии по результатам социальных проб

Цели групповой дискуссии. Эмоциональное отреагирование участниками актуальных на данный момент чувств и переживаний; осознание и переосмысление участниками собственных чувств и действий в трудной ситуации; развитие способности анализировать ситуации и видеть разные варианты развития событий; развитие способности к сопереживанию; формирование позитивного мышления; развитие толерантности.

Примерные вопросы для обсуждения в группе:

- В чем был основной конфликт?
- Какие чувства вызвала ситуация?
- Почему герой так повел себя?
- Мог ли герой действовать в данной ситуации иначе? Как именно?
- Как бы каждый из вас поступил в подобном случае?
- Какие чувства вызвал партнер героя?
- Как данная ситуация связана с жизнью каждого из вас? Похоже ли ваше поведение на действия героя?
- Какие возможны варианты разрешения данной ситуации?

На что следует обратить внимание подростков: образы и поведение героев ситуации, которые для них неприемлемы; эмоциональные переживания, как героев, так и самих участников; стереотипы поведения; используемые средства при преодолении трудностей; как развивались события в процессе общения; позитивные/негативные последствия ситуации; конструктивные модели поведения, позволяющие решать возникающие проблемы и совладать с негативными эмоциями

Примерные вопросы для индивидуальной беседы:

- Какие чувства испытывал в процессе общения? Как они менялись? Комфортно ли было поддерживать беседу?
- Что было самым трудным? Когда наступил кульминационный момент?
- Что хотелось сделать в первый момент?
- Что помогло справиться с трудной ситуацией? На что опирался?
- Какие качества использовал?
- Была ли необходимость мобилизовать свои внутренние силы? Что это за силы?
- Как оценивает свое самочувствие сейчас?

Ожидаемые результаты. Подросток как активный участник проб, имеет возможность оценить свои действия, актуализировать ресурсы, позволяющие преодолеть трудности, определить пути саморазвития в области межличностного взаимодействия, проиграть в безопасном пространстве различные варианты решения возникающей проблемы

Таким образом, субъектно-ориентированные технологии и социальные пробы, включающие ситуации выбора, при разумном педагогическом управлении позволяют поставить ребенка в позицию *субъекта* деятельности, способствуют развитию конструктивных способов совладания с трудными жизненными ситуациями, эффективных моделей общения, раскрывают внутренние потенциалы личности, расширяют поведенческий репертуар, т. е. оказывают *фасилитирующее влияние на процесс самовоспитания*.

4.3. Организация коллективной деятельности детей как ресурс самовоспитания

Вашнейшим *ресурсом самовоспитания* является *коллективная деятельность* детей. Включаясь в коллективную деятельность, ребенок осуществляет процессы самопознания, самопонимания, ставит цели саморазвития, выражает свое Я, сталкиваясь с необходимостью преодолевать разнообразные трудности.

Основные признаки коллективной деятельности (по А.С.Макаренко):

- наличие общей, значимой для всех цели;
- распределение участков работы, которую необходимо выполнить в процессе достижения цели, между членами коллектива;
- осуществление самими членами коллектива частичного или полного контроля за организацией деятельности.

Организовать деятельность – значит упорядочить действия в определенной логике, представить их в виде этапов совместной деятельности педагога и детей, либо совместной деятельности учащихся.

Алгоритм организации коллективной деятельности включает несколько *этапов* (табл. 4):¹

¹ Байбородова Л.В., Рожков М.И., Чернявская А.П., Харисова И.Г. Теория воспитания и технологии педагогической деятельности (в схемах и таблицах): учеб. пособие / под ред. Л.В. Байбородовой, И.Г. Харисовой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 190 с.

Таблица 4

Алгоритм организации коллективной деятельности детей

Этап организации	Методы и приемы, используемые педагогом	Ожидаемый результат
Формирование положительной мотивации на участие в деятельности	Создание проблемных ситуаций, подбор индукторов, наталкивающих детей на проблему; пример; совместное определение проблемы взрослыми и детьми; рассказ об опыте участия в подобной работе самого педагога или других коллективов; показ образцов чужой деятельности на фото или видео; «просьба о помощи»; экскурсия; перспектива; творческое задание; ситуация выбора; акт добровольцев; соревнование; последствие	Формирование личных и коллективных мотивов участия в деятельности; развитие мотивационной сферы и умения принимать самостоятельные решения
Определение целей деятельности	«Дерево целей»; опорная схема; постановка и обсуждение проблемных вопросов: «Для чего мы будем это делать?», «Что нам даст участие в решении этой проблемы?», «Чему мы сможем научиться, какой опыт приобретем, работая сообща?»	Формирование коллективных и индивидуальных целей деятельности; развитие умений целеполагания
Проектирование ожидаемого результата деятельности	Выделение результатов в материальном (произведенное изделие, убранная территория и др.) и духовно-социальном (удовлетворение от работы, приобретенное умение, общественное признание, благодарность, забота о других и самом себе) планах; обсуждение изменений, которые произойдут в отношениях друг с другом, и реакции окружающих, если работа будет выполнена качественно и в срок; оформление материального результата в виде рисунка, эскиза, перечня характеристик, модели; фиксация духовно-социального результата вербально или графически («радуга результатов», «Я смогу», опорная схема)	Формирование личных и коллективных результатов деятельности; развитие умения самостоятельности определять желаемые результаты

Этап организации	Методы и приемы, используемые педагогом	Ожидаемый результат
Определение содержания деятельности	Обсуждение вопроса: «Что нужно сделать, чтобы добиться цели и получить запланированный результат?»; «звездочка обдумывания»; «проблемное поле»; «кластер»; «денотатный граф»; разработка проекта и защита идей, «банк идей»; коллективное (групповое, индивидуальное) планирование	Определение направлений деятельности для достижения цели; формирование умения отбирать направления деятельности по достижению целей, результата
Определение способов деятельности и средств, необходимых для выполнения запланированных работ	Обсуждение вопроса: «Как и с помощью чего можно реализовать спланированные направления достижения цели?»; обсуждение возможных способов деятельности; составление порядка выполнения задания; совместная разработка и использование инструкций и технологических карт	Составление перечня средств и способов реализации направлений достижения цели; формирование умения самостоятельно планировать технологическую составляющую деятельности
Проектирование и регулирование системы отношений в процессе деятельности	Определение путей взаимодействия детей; выделение ответственных за каждый участок работы, обозначение консультантов; фиксация системы отношений в графической форме с указанием основных позиций, занимаемых участниками деятельности, и вариантов взаимодействия между ними, составление правил взаимодействия; разработка «коллективного договора», фиксирующего права и обязанности каждой стороны, участвующей в деятельности	Определение правил совместной деятельности, выстраивание системы межличностного взаимодействия; развитие умений определять свою роль в системе отношений и координировать свои действия с действиями других
Анализ результатов деятельности	«Недописанный тезис»; обсуждение вопросов «Чему я научился?», «Что нового узнал?», «Кому смог помочь?», «Где можно использовать полученный опыт?», «Что еще полезного можно сделать для школы, класса?», «Что нового и интересного можно еще узнать?», «Над какими проблемами следует работать в дальнейшем?»; опорные схемы; деловая игра	Подведение итогов деятельности, определение положительных и проблемных моментов, проектирование дальнейших направлений реализации и совершенствования приобретенного опыта; формирование аналитических и рефлексивных умений

Участие ребенка в коллективной деятельности позволяет ему взглянуть на себя со стороны, понять свои потребности, притязания; узнать о своих качествах, трудностях, внутриличностных противоречиях, готовности взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Постоянный анализ, осуществляемый на всех этапах совместной деятельности, позволяет ставить задачи самовоспитания. Интериоризация мнений, ценностей, установок, возникающих в социальной деятельности, стимулирует развитие интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой, предметно-практической сфер личности.

4.4. Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания

Учебная деятельность занимает большую часть жизни детей и подростков. Однако развивающие потенциалы этой деятельности используются в современной школе далеко не в полной мере. А ведь процессы познания могут быть мощным источником самовоспитания школьников.

Г.К. Селевко, научный руководитель авторской «Школы доминанты самосовершенствования личности» (г. Рыбинск), создал *технологию саморазвивающего обучения*, включающую в себя все сущностные качества технологий развивающего обучения и дополняет их следующими важнейшими *особенностями*:

1. Деятельность ребенка организуется не только как удовлетворение познавательной потребности, но и целого ряда других *потребностей саморазвития личности*:

– в самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора);

– в самовыражении (общение, творчество и самотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил);

– в защищенности (самоопределение, профориентация, саморегуляция, коллективная деятельность);

– в самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме, социальные пробы).

2. *Целью и средством в педагогическом процессе* становится *доминанта самосовершенствования личности*, включающая

в себя установки на самообразование, на самовоспитание, на самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию.

3. Технология обучения, основанная на использовании *мотивов самосовершенствования личности*, представляет собой новый уровень развивающего обучения и может быть названа *саморазвивающим обучением*.

4. Основными *задачами* технологии являются:

– формирование человека самосовершенствующегося (*homo self-studius, self-made men*);

– формирование самоуправляющихся механизмов личности (СУМ);

– воспитание доминанты самосовершенствования, саморазвития личности;

– формирование индивидуального стиля учебной деятельности.

5. Основными *концептуальными положениями* технологии являются:

– ученик – субъект, а не объект процесса обучения;

– обучение приоритетно по отношению к развитию;

– обучение направлено на всестороннее развитие с приоритетной областью самоуправляющихся механизмов личности;

– ведущая роль теоретических, методологических знаний.

6. *Особенности методики* заключаются в мотивации и позициях участников педагогического процесса.

– основная мотивация: нравственно-волевая + познавательная;

– позиция учителя: деловой партнер, старший товарищ, знающий более высокую истину;

– позиция ученика: свобода выбора, самоопределение.

7. *Межличностные отношения «учитель-ученик»* определяются гуманно-личностным подходом («любить, понимать, принимать, сострадать, помогать»). Опора на положительное стимулирование (педагогика успеха), отрицание внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для удовлетворения потребностей самосовершенствования, ориентируют ученика на воспитание в себе положительных творческих доминант поведения.

Содержание технологии состоит из трех блоков:

1. *«Теория»* – освоение теоретических основ самосовершенствования. Ребенку открывается «тайна» процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенная, принципиально важная единица – курс «Самосовершенствование личности», изучаемый с первого по одиннадцатый класс.

2. *«Практика»* – формирование у учащихся опыта деятельности по самосовершенствованию. Эта деятельность представляет внеурочные занятия ребенка во второй половине дня.

3. *«Методика»* – реализация форм и методов саморазвивающего обучения в преподавании основ наук. Содержание основ наук определяется действующими образовательными стандартами, а вариации дидактической структуры учебных предметов (укрупнение дидактических единиц, углубление, погружение, опережение, интеграция, дифференциация) определяются дидактическими подходами к их изучению. В общем контексте специальных предметных знаний, умений и навыков (ЗУН) особое значение получают *общеучебные умения и навыки*, а также связанные с ними знания.

В содержании учебных предметов особо акцентируются те разделы, которые имеют большее значение для самовоспитания (проблемы нравственности, мировоззрения, общения и др.). Сами методы предметного обучения перестраиваются. На протяжении периода обучения учащийся «пропускается» через большинство общешкольных технологий (способов работы), которые образуют постепенно усложняющуюся и развивающуюся систему вовлечения ребенка в процесс самостроительства личности.

Организация учебного процесса по предметам основана на

- перенесение акцента с преподавания на учение;
- превращение педагогического руководства в самовоспитание и самообразование личности при приоритете организации учебно-воспитательного процесса;
- использовании нравственно-волевой мотивации деятельности (наряду с познавательной);

- приоритет самостоятельных методов и приемов обучения;
- большое значение имеет организация взаимосогласованного просвещения учащихся, учителей и родителей, координация функционирования всех трех подсистем: теории, практики и методики.

Знания по курсу «Самосовершенствование личности» служат системообразующей и интегрирующей теоретической базой всего процесса школьного образования. Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов.

Курс построен с учетом возрастных возможностей и представляет следующую *структуру по классам*:

- I-IV классы – Начала этики (саморегуляция поведения);
- V класс – Познай себя (психология личности);
- VI класс – Сделай себя сам (самовоспитание);
- VII класс – Учись учиться (самообразование);
- VIII класс – Культура общения (самоутверждение);
- IX класс – Самоопределение (личностное, профессиональное);
- X класс – Саморегуляция;
- XI класс – Самоактуализация.

В процессе занятий по данному курсу половина учебного времени отводится *практической, лабораторной и тренинговой формам работы*, включающим

- психолого-педагогическую диагностику и самодиагностику учащихся;
- составление программ самосовершенствования по разделам и периодам развития;
- осмысливание, рефлекссию жизнедеятельности;
- тренинги и упражнения по самовоспитанию, самоутверждению, самоопределению и саморегуляции.

Огромное значение уделяется *творческой деятельности* как основной сфере самосовершенствования личности; здесь форми-

руются интересы, склонности, способности, положительные стороны Я-концепции, происходит самооткрытие личности.

Творческая деятельность учащихся организована в системе *клубного пространства школы*, включающего творческие объединения по интересам и направлениям, внеурочную работу по предметам, общественную деятельность, участие в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях. Кроме того, внеклассная творческая деятельность организуется по обучающе-воспитательной системе И.П. Волкова. Клубное пространство дает незаменимый вклад в формирование положительной Я-концепции, убеждает ребенка в огромных возможностях его личности (Я могу, Я способен, Я нужен, Я творю, Я свободен, Я выбираю, Я оцениваю).

Содержание клубной работы школы группируется по следующим направлениям деятельности: общественная; художественно-эстетическая; краеведческо-экологическая; техническая; учебно-исследовательская и научная; трудовая (технологическая). Ставится цель – дойти до каждого учащегося, предоставить каждому возможность проявить себя в одной из сфер дополнительного образования.

На средней и старшей ступенях образования развитие самостоятельности и творчества учащихся продолжается в различных укрупненных структурах: «воспитательные центры», «открытый университет самосовершенствования», научное общество учащихся. Формы деятельности учащихся разнообразны: разновозрастные отряды, полемические клубы, тренинг общения, работы исследовательского характера, смотры, конкурсы, конференции. В научных обществах учащихся большое внимание уделяется развитию исследовательских умений, способности учеников самим получать информацию, осваивать новые, ранее неизведанные пространства знаний и навыков.

Переходя от одной возрастной ступени к другой, ребенок остается все время в среде, которая представляет для него опыт творчества, преодоления, достижения, самоутверждения. При этом клубная (внеклассная, внеурочная) творческая деятельность учащихся выступает примерно в одинаковом соотношении с изучением основ наук.

Кроме того, в технологии сделан акцент на совершенствование *сферы эстетики и нравственности личности*, формирования общечеловеческих ценностей, которая широко представлена как в учебном плане, так и во внеурочной творческой деятельности. При сложившейся в настоящее время в нашем обществе и в школе обстановке безыдейности, безверия, безынициативности формирование идеала самосовершенствования как смысла жизни, соединенного с верой личности в себя, является идейной основой новой системы воспитания и образования.¹

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте основные виды потребностей ребенка, которые необходимо стимулировать в процессе самовоспитания.

2. Назовите средства стимулирования самовоспитания. Какие из них, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными? Обоснуйте свой выбор.

3. Какие условия необходимы для того, чтобы процессы самовоспитания стали доминантными в психическом развитии ребенка?

4. Охарактеризуйте основные этапы сопровождения педагогами процессов самовоспитания школьников. Какие организационные формы и педагогические средства можно использовать на различных этапах сопровождения?

5. Назовите признаки и охарактеризуйте алгоритм субъектно-ориентированных технологий обучения и воспитания.

6. Что такое ситуация выбора и какое значение она имеет в процессе самовоспитания ребенка?

7. Назовите основные признаки коллективной деятельности. Каковы характеристики основных этапов организации коллективной творческой социально-значимой деятельности детей? Каковы критерии и показатели оценки результативности коллективной творческой социально-значимой деятельности детей?

8. Каковы особенности и алгоритм технологии саморазвивающего обучения, разработанной Г.К. Селевко? В чем, на Ваш взгляд, ресурсное значение данной технологии для самовоспитания школьников?

¹ Селевко Г. К. Самосовершенствование личности. Управляй собой (саморегуляция). 10 класс. – М.: НИИ школьных технологий, 2009. – 112 с.

Задания для самостоятельной работы

1. По аналогии с пирамидой потребностей А. Маслоу, создайте авторскую модель потребностей, включенных в процесс самовоспитания личности современных школьников. Подготовьтесь к наглядной презентации и защите авторской модели.

2. На основании исследовательских данных, представленных в работах Н.Ф.Голованой, составьте, разбившись на микро-группы, «визитные карточки» школ с различными сценариями социализации детей в образовательном пространстве: «школа учебы», «школа – золотая клетка», «интерактивная школа», «школа разных маршрутов», «школа социального опыта». В «визитной карточке» школы представьте миссию, стратегическую цель, тактические задачи, формы взаимодействия педагогов и учащихся, девиз, эмблему, корпоративное кредо. Приготовьтесь к презентации «визитной карточки» в творческой форме.

3. Составьте «Азбуку форм работы» в соответствии с основными направлениями педагогического сопровождения процессов самовоспитания школьников.

4. Разработайте субъектно-ориентированную технологию по аналогии с игрой «Интерес» (автор М.И. Рожков), направленную на интеллектуальное, физическое, социальное или эстетическое самовоспитание школьников определенной возрастной группы. Кратко охарактеризуйте алгоритм деятельности педагога и детей.

5. Разработайте серию социальных проб, направленных на развитие у школьников: 1) социальной активности; 2) креативности; 3) коммуникативной компетентности; 4) гражданской позиции. По каждому из направлений предложите не менее двух ситуаций. Сформулируйте вопросы для дискуссии по результатам социальных проб.

6. С позиций субъектно-ориентированного подхода подготовьте проект системы стимулирования самодеятельности детей и развития самоуправления в образовательной организации.

7. Разработайте технологические карты организации коллективных дел, направленных на стимулирование самовоспитания школьников.

8. Разработайте программу тренинга для учащихся определенной возрастной категории (на выбор), ориентируясь на специфику возраста и поставленные задачи саморазвития: I-IV классы – Начала этики (саморегуляция поведения); V класс – Познай себя (психология личности); VI класс – Сделай себя сам (самовоспитание); VII класс – Учись учиться (самообразование); VIII класс – Культура общения (самоутверждение); IX класс – Самоопределение (личностное, профессиональное); X класс – Саморегуляция; XI класс – Самоактуализация.

9. Составьте памятки для младшего школьника, подростка и старшеклассника, учитывая их возрастные особенности, на темы «Как преодолеть жизненные трудности?»; «Как анализировать собственные поступки?».

10. Прочитайте стихотворение Р. Киплинга «Заповедь», в котором представлена своеобразная модель Человека с развитыми субъектными и социальными качествами.

Редьярд Киплинг

Заповедь

Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех,
Верь сам в себя наперекор вселенной,
И малoverным отпусти их грех;
Пусть час не пробил, жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушней и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив;
Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде,
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим стать как прежде

И никогда не пожалеть о том,
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседа с царями,
Будь честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все в свой час считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье
Часов и дней неуловимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь как владенье
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Напишите эссе, отражающее Ваше отношение к созданному образу Человека, отметив: 1) значимость описанных Р. Киплингом качеств в современном мире; 2) позиции автора, с которыми бы Вы поспорили; 3) качества личности, которые бы Вы включили в Вашу «Заповедь».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С чего ты взял, что идешь к Богу?

Скажите, Учитель, почему, несмотря на то,
что я уже так долго иду к Богу
и поднимаюсь в духовные сферы, моя жизнь
от этого не меняется? – спросил ученик.

– А ты сбросил с себя груз обид, гнева, гордыни,
раздражения, претензий,
предрассудков и суеверий?

И заменил ли ты их любовью, прощением,
состраданием, терпением и смирением
– качествами, окрыляющими душу?

– Нет .

– Тогда с чего ты взял, что идешь к Богу?

В лучшем случае, ты стоишь на месте.

С такой ношей, как у тебя, ты не то что не дойдешь до Бога
и не то что не доползёшь до него,
ты просто не сдвинешься с места в его направлении,
и даже не исключено, что под такой тяжестью ты скатишься вниз.

Притча

1. *Самовоспитание* – активная, целеустремленная деятельность личности, направленная на формирование и развитие у себя социально и морально значимых качеств и привычек, а также на нейтрализацию и устранение отрицательных в соответствии с осознанными общественными потребностями, условиями деятельности и личной программой развития. В онтогенезе самовоспитание развивается от стадии внешнего требования к стадии вынужденности и, наконец, к стадии сознательного самовоспитания.

2. Основой самовоспитания является *развитие субъектности* ученика как свойства свободного, ответственного, способного к целеполаганию и саморазвитию, к осуществлению свободного осознанного выбора, человека.

3. *Движущими силами самовоспитания* являются определенные *противоречия*, нарушающие внутреннюю гармонию личности, вызывающие субъективные переживания и стимулирующие

щие к постановке целей самовоспитания. *Цель самовоспитания* исходит из мотивов, побуждающих к работе над собой, желаний и стремлений человека; преодоление собственных недостатков, страхов и слабостей также может быть целью самовоспитания.

4. *Структура самовоспитания* включает самостоятельное планирование деятельности (самопроектирование), самоорганизацию деятельности и самоконтроль в деятельности. *Процесс самовоспитания* предполагает цепочку действий личности: осознание требований к себе; самопознание, критическую самооценку своей деятельности и поведения; планирование работы над собой, выработку программы и правил поведения; практическую реализацию программы самовоспитания; самоконтроль, самооценку и самокорректирование действий, поведения.

5. Наиболее интенсивно в период школьного обучения актуализируются такие *направления самовоспитания личности*, как интеллектуальное, эстетическое, физическое, социальное.

6. *Методы самовоспитания* – это конкретные пути достижения цели самовоспитания, решения поставленных человеком самовоспитательных задач. На *этапе определения целей и направления самовоспитания* используются такие методы, как самопознание, *самонаблюдение, самоиспытание, самоанализ, самооценка*. На *этапе выработки плана самовоспитания* – самообязательство (самопрограммирование), самостимулирование, самокритика. На *этапе реализации плана самовоспитания* используются самоинструкция, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоободрение. На *этапе подведения итогов работы по самовоспитанию* – самоконтроль, самоотчет, самонаказание.

7. *Ресурсами самовоспитания* являются внутренние (личностные) или внешние (средовые) условия, характеристики, которые помогают человеку справляться с возникающими жизненными трудностями достаточно эффективно. Ресурсы разделяют на две группы: *индивидуальные* (физиологические, личностные, когнитивные) и *средовые* (физические и социальные).

8. *Рефлексия* является необходимым условием самовоспитания, представляет собой единство когнитивных процессов, внутриличностных качеств и поведенческих особенностей субъекта, обеспечивающих осмысление индивидуального опыта, обнару-

жение смыслов своих действий, анализ сильных и слабых сторон личности, составление на основе этого программ самовоспитания.

9. *Механизмы самовоспитания* – это внутренние источники, силы, которые приводят процесс самосовершенствования в действие; они основаны на социальном сравнении, рефлексии собственного опыта, борьбе с индивидуальными недостатками, стремлении к самоутверждению, интериоризации знаний, потребности в проявлении социальной активности, креативности, автономности и самостоятельности.

10. *Гетерогенная образовательная среда* современной школы должна рассматриваться как мощный ресурс эффективной социализации детей, источник самовоспитания и развития субъектности, формирования межкультурной толерантности, социальной гибкости и мобильности, жизненных и коммуникативных компетенций, социального капитала личности.

11. В процессе самовоспитания многим детям требуется адресная помощь взрослого, направленная на облегчение процессов самопознания и саморазвития. *Педагогическая фасилитация* выполняет функцию стимулирования, инициирования и поощрения саморазвития и самовоспитания учащихся в процессе учебной и внеучебной деятельности за счет взаимодействия педагога и обучаемого, их особого стиля общения и особенностей личности педагога. Задачами фасилитации являются развитие индивидуальности и творческих проявлений учащихся; стимулирование, оказание педагогической поддержки и инициирование разнообразных форм активности учащихся на всех этапах педагогического процесса, внутри которых осуществляется личностное становление и развитие каждого.

12. Одним из направлений фасилитации самовоспитания является подготовка детей к преодолению жизненных трудностей. Весьма эффективно использовать методы технологии *социального закаливания*, способствующие движению по пути приобретения личностью, расширения и обогащения опыта поведения в типичных сложных жизненных ситуациях, предупреждающих об изменениях в окружающей среде или адаптирующих к ним.

13. *Помощь педагога в процессе самовоспитания ребенка* должна быть направлена на формирование у него доминанты самовоспитания, стимулирование потребностей самовоспитания,

генерировании целей и разработке программ самовоспитания, преодолении трудностей на пути реализации индивидуальных траекторий самовоспитания, обучение навыкам сотрудничества и конструктивного межличностного взаимодействия через организацию коллективной деятельности детей, внедрения в учебно-воспитательный процесс школы технологии саморазвивающего обучения.

Самое главное – помочь ребенку поверить в себя, определить свои жизненные ценности и цели самовоспитания, сформировать готовность к самостоятельным действиям и принятию за них ответственности.

Вера в себя

Люди приходили на даршан (лицезрение) к гуру,
учившему их мудрецу, с цветами и фруктами.
Даров набралось уже очень много, и гуру, позвав ученика,
попросил его нарезать фрукты и раздать их людям
как прасад (освященную пищу).
Когда все было готово, ученик спросил,
кому первому должен он предложить фрукты.
Гуру посоветовал начать с того, кому он больше всего доверяет
и в кого больше всех верит.
Все собравшиеся были уверены, что первым будет учитель,
а потом уже остальные.
Но ученик поступил иначе. Первый фрукт он взял себе.

Притча

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байбородова Л.В. Теория методика и практика взаимодействия в разновозрастных группах учащихся: монография / Л.В. Байбородова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 320 с.
2. Байбородова Л.В. Технологии педагогической деятельности в дополнительном образовании: учебное пособие / Л.В. Байбородова, И.Г. Харисова; под общ. ред. Л.В. Байбородовой. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014. – 344 с.
3. Вульф В.Б. Педагогика рефлексии. Взгляд на профессиональную подготовку учителя / В.Б. Вульф, В.Г. Харькин. – М.: Педагогика, 1995. – 112 с.
4. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ф. Голованова. – СПб.: Речь, 2004. – 234 с.
5. Детское движение: словарь-справочник / сост., ред. Т.В. Трухачева, А.Г. Кирпичник. – М., 2005. – 544 с.
6. Иванов И.М. Энциклопедия коллективных творческих дел / И.М. Иванов. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009. – 24 с.
8. Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников: кн. для учителя / А.И. Кочетов. – Минск, 1990. – 170 с.
9. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – М. : Академия, 2004. – 256 с.
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
11. Осипов П.Н. Стимулирование самовоспитания учащихся: Концепция и программа опытно-экспериментальной работы на 1998–2000 гг. / П.Н. Осипов. – Казань, 2013. – 44 с.
12. Основы социокинетики детства: Пособие для тех, кто обучает взрослых организаторов детских общественных объединений и для тех, кто обеспечивает государственную поддержку

- ку развития детского общественного движения / сост., ред.: Т. В. Трухачева, А. Г. Кирпичник. – М., 2009. – 550 с.
13. Организация досуговых мероприятий : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред. Б. В. Куприянова. – М., 2014. – 288 с.
 14. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 158 с.
 15. Рожков М.И. Теория и методика воспитания: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. – 415 с.
 16. Рожков М.И. Социальная педагогика / М.И. Рожков, Т.В. Макеева. – М.: Юрайт, 2017. – 287 с.
 17. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: феноменология, факторы возникновения, динамика / А.Г. Самохвалова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 358 с.
 18. Селевко Г.К. Управляй собой / Г.К. Селевко, В.И. Болдина, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2001. – 128 с.
 19. Теория воспитания и технологии педагогической деятельности (в схемах и таблицах): учеб. пособие / Байбородова Л.В., Рожков М.И., Чернявская А.П., Харисова И.Г.; под ред. Л.В. Байбородовой, И.Г. Харисовой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 190 с.
 20. Швецова Л.И. Взрослые вопросы детского движения / Л.И. Швецова. – М., 2009. – 208 с.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОПОНИМАНИЯ
И ЕГО ДИАГНОСТИКА У ПОДРОСТКОВ**

**Диагностика этапов развития самопонимания
у старших подростков
(С.В. Шик)**

Мы основывались на предположении, что человеческую деятельность можно рассматривать как текст, который подлежит прочтению и истолкованию. По нашему мнению, самопонимание – это поведенческий «текст», который определяется взаимодействием идеальной и реальной форм. Вот что пишет в связи с этим (только употребляя слово «самость») Г.А. Цукерман: «Кто читает тот уникальный текст поведения, в котором выражена неповторимость моего существования? Другие. И это чтение сопровождает меня всю мою жизнь: те, с кем я общаюсь, всё время в той или иной форме возвращают мне свои прочтения моей самости». В подростковом возрасте «своя собственная самость перестаёт быть лишь предметом чтения (а чаще – слушания), она становится предметом творчества».

Иными словами, самопонимание подростка как психолого-педагогический феномен представляет собой поведенческий «текст», то есть определённую осмысленность собственного поведения, поиски новой самоидентификации, связанной с фантазиями, надеждами, ожиданиями, представлениями, опасениями.

Диагностика проводится на основе выделенных этапов развития самопонимания старших подростков: отсутствие собственного поведенческого «текста», ориентация на чужой поведенческий «текст», создание («написание») своего поведенческого «текста», наличие своего «поведенческого текста» и соответствующих им показателей развития самопонимания.

Поведенческий «текст» есть механизм самопонимания, определяемый взаимодействием идеальной и реальной форм.

Сущностью поведенческого «текста» является языковое оформление собственного поведения как особого процесса «написания» и «чтения» «текста» культуры, позволяющее человеку взаимодействовать с окружающим миром и другими людьми, включать себя в мир и находить в нем свое место. Поведенческий «текст» не сводится к знанию о себе, а заключается в сопричастности к миру в

целом, непосредственно связанному со смыслами бытия конкретного человека, с особенностями его личных переживаний.

Поведенческий «текст» дает возможность человеку испытывать (удерживать, реализовывать) неограниченно большое число своих состояний, то есть понимать себя.

Выделяется четыре этапа развития самопонимания: отсутствие собственного поведенческого «текста», ориентация на чужой поведенческий «текст», создание («написание») своего поведенческого «текста», наличие своего «поведенческого текста» и соответствующие им показатели развития самопонимания у старших подростков (таблица 1).

Таблица 1

Этапы развития самопонимания как осмысленности собственного поведенческого «текста» у старших подростков

	Содержание	Параметры	
№ этапа	Поведенческий «текст»	Доминанты бытия	Динамика развития образа «идеального взрослого»
Первый этап	Отсутствие собственного поведенческого «текста» как поглощённость наличной ситуацией	Ориентация на сиюминутные желания, ситуативное поведение (отсутствие доминанты)	Отсутствие образа «идеального взрослого»
Второй этап	Ориентация на чужой поведенческий «текст» как стремление копировать поведение, свойственное другим людям	Накопление полезной (утилитарной) информации, что связано с центрацией на себе: защитные фантазии и/или рационализации	Идеальный «взрослый» как «запретитель»

Третий этап	Создание («написание») своего поведенческого «текста», то есть нахождение скрытого смысла своего поведения	Открытие собственных новых качеств, которые связаны с центрацией на другом: фантазии развития, проявление внимания к другому, отзывчивость	«Идеальный взрослый» как личностный ресурс
Четвертый этап	Наличие своего поведенческого «текста», который проявляется в согласовании процесса самосознания и реальности	Возникновение толерантности (терпимости) как определённой собственной позиции, выражающейся в осознании оснований, которые обуславливают уверенность в правильном понимании, и понимание других, которая заключается в умении слышать, видеть и принимать других как данность, оказывать помощь, создавать ценности для других и во имя других	Дискредитация образа «идеального взрослого

В основе психодиагностики самопонимания старших подростков лежит проективный метод, поскольку он позволяет получить своеобразный «оттиск» внутреннего мира обследуемого.

Применяются следующие **методические приемы**: сочинение «Если б я мог всё», незаконченные предложения и проективные рисунки.

Сочинение «Если б я мог всё»

Для создания содержательных отношений экспериментатор – испытуемые (подростки) задается следующий контекст: «Сейчас будет проводиться психологическое исследование ваших фантазий. У

каждого из вас есть свои мечты и фантазии. Может быть, вы хотите исправить свою оценку или помириться с другом, или представляете свою будущую жизнь, или желаете добиться успехов в спорте, или в профессии. И много других мыслей. Помогают ли вам фантазии в трудных ситуациях, в ситуациях выбора или фантазии для вас – это отдых от проблем, успокоение, расслабление? Выяснить это поможет наше исследование. Результаты работы вы узнаете позднее. Все вы приглашаетесь в качестве участников эксперимента для анализа результатов работы».

После этого дается инструкция: «Сегодня вы будите писать сочинение «Если б я мог всё». Пишите всё, что придёт в голову. Пофантазируйте».

Незаконченные предложения

При создании стимульного материала мы исходили из того, что подростковые фантазии адресуются идеалу, а это взрослый, взрослость. Как уже было сказано, «подросток оценивает свои качества с точки зрения степени взрослости» (Д.Б. Эльконин). Были сконструированы 10 незаконченных предложений, в которых выражается отношение к взрослым, взрослости. Например, «Большинство взрослых...», «Взрослые не случайно...». Кроме того, из варианта методики Сакса и Сиднея взяты незаконченные предложения, отражающие сферы: цели, будущее, отношение к себе.

Инструкция. Ниже приводятся 34 незаконченных предложения. Прочитайте каждое предложение и закончите его. Задание обычно вызывает вопросы: «Что писать?», «Я не знаю, что писать». На это экспериментатор отвечает: «Пиши первое, что придет в голову». Если мотивация к выполнению невысока («глупые вопросы»), то экспериментатор «подстёгивает» испытуемых: «Здесь есть сложные вопросы, не все могут на них ответить. Но у вас, я думаю, получится».

1. Если все против меня...
2. Считаю, что большинство взрослых...
3. Думаю, что настоящий друг...
4. Мой учитель...
5. Будущее кажется мне...
6. Я всегда хотел(а)...
7. Думаю, что достаточно способен(на), чтобы
8. Думаю, что быть взрослым...

9. Не люблю людей, которые...
10. В школе мой учитель...
11. Надеюсь на...
12. Я мог(ла) бы быть очень счастливым(вой), если бы...
13. Моя наибольшая слабость заключается в том...
14. Знаю, что взрослые, призывая...
15. Больше всего люблю тех людей, которые...
16. Когда ко мне приближается учитель...
17. Наступит день, когда...
18. Моим скрытым желанием в жизни...
19. Когда мне начинает везти, я...
20. Мне кажется, что взрослые не случайно...
21. Когда меня нет, то мои друзья...
22. Считаю, что многие взрослые недостаточно глубоко...
23. Моя самая сокровенная мечта...
24. Думаю, что взрослые отрицают...
25. Люди, превосходство которых над собой я признаю...
26. Для меня взрослость символизирует...
27. Все мои мысли обращены...
28. Когда я буду счастливым(ой)...
29. Думаю, что смысл моей жизни...
30. Взрослые считают, что я...
31. Мои размышления направлены...
32. Думаю, что взрослые скрывают от меня...
33. Когда я засыпаю...
34. На мой взгляд, взрослые не видят никакого смысла в развлечениях...

Проективные рисунки

Трудность применения рисуночных методов в подростковом возрасте состоит в невысокой проективной «прозрачности» при умеренном характере символизации. Поэтому была выбрана методика, описанная Ю.А. Аксеновой, – рисование на заданную тему с множественными повторами (*Аксенова Ю.А. Символы мироустройства в сознании детей. – Екатеринбург, 2000. – 272 с.*)

Особое внимание автор уделяет анализу содержательной структуры рисунков. Данная методика воспринимается подростками (которые удерживают экспериментальное пространство) как повод для творчества и самовыражения.

Для нашей цели была выбрана тема «Надежда» (слово «надежда» объёмнее слова «мечта»), что позволяет обнаружить глубинные желания и мечты.

Материал – цветные карандаши (18 цветов), белая бумага.

Инструкция. Представь себе, что у нас нет письменности, и мы можем объясняться друг с другом только при помощи картинок. Придумай, пожалуйста, картинку, чтобы обозначить слово «надежда». После того как испытуемый выполнил рисунок, следовало продолжение: «А теперь нарисуй, пожалуйста, картинку, которая тоже бы обозначала слово «надежда».

Последующие предложения экспериментатора звучали короче и мягче, чтобы не вызвать скрытой агрессии участника эксперимента. Когда испытуемый решительно отказывался, экспериментатор не настаивал (обычно это 3–5 серий, максимально зарегистрировано 9).

После этого он давал следующую инструкцию: «Представьте себе, что на свете существует «сумасшедший художник». И он получил такое же задание, как ты: нарисовать «надежду». Как он это делает? Нарисуй, пожалуйста, за него». Затем вновь давалась первая инструкция.

Как известно, в подростковом возрасте существует потребность в неординарных, сильных переживаниях. А работа над этими заданиями вызывает интерес, захватывает подростков, не оставляет равнодушными.

Анализ этих приемов позволяет сделать вывод об этапе развития самопонимания.

Первый этап

Сочинение «Если б я мог всё»

Отсутствие связного текста. Описывается данная ситуация и (или) «детские» (доподростковые) мечты.

Незаконченные предложения

Отсутствие образа «идеального взрослого». Взрослый и ребенок воспринимаются оскорбительно негативно. Быть взрослым плохо.

Проективные рисунки

Тематика рисунков: конкретные случаи, примеры из жизни, из мультфильмов. «Сумасшедший художник» (СХ): перевернутые требования взрослых, насмешка над взрослыми, агрессивные мотивы. Используются 1–2 цвета.

Второй этап

Сочинение «Если б я мог всё»

Попытка создания связного текста. Нет ответа на вопрос «Зачем это все нужно?» Выделяются два варианта текста:

а) сладкие грёзы. Попытка укрыться от реальности в фантазиях. Понимание, что описанные желания нереальны, что это всего лишь фантазия. Характерны мечты о волшебной палочке (у девочек) и всемогуществе (у мальчиков);

б) борьба с фантазиями. Фантазии кажутся ненужными, вредными. Просматривается желание избавиться от бессмысленного «сейчас». Желание «обыкновенной» жизни.

Незаконченные предложения

«Идеальный взрослый» как «запретитель». Взрослые учат, воспитывают, призывают к правильной жизни, не понимают, все скрывают. Быть взрослым, с одной стороны, интересно, а с другой – скучно (кончилось детство).

Проективные рисунки

Тематика рисунков: идея избавления, отдыха, успокоения; стандартный набор престижных вещей; исполнители желаний (лампа Аладдина, бабочка, волшебная палочка и т. д.).

СХ: признаки ненормальности или «излечения» («псих в психбольнице», «смерть», «вылечился и стал нормальным» и т. д.). После СХ тематика рисунка прежняя. Используются разнообразные цвета.

Третий этап

Сочинение «Если б я мог всё»

Связный текст. Присутствуют элементы реальной наличной ситуации и инородные элементы («немножечко помечтать»), которые возможно реализовать (сделать реальными), так как между ними (элементами) существуют причинно-следственные связи. За этим просматривается вопрос «Кто я?». Вместе с тем редуцированы обстоятельства, то есть акцент не на средствах действия, а на факте действия, на инициативности. Нет ответа на вопрос «Кто и что мешает это сделать сейчас?».

Незаконченные предложения «Идеальный взрослый» как личностный ресурс.

Взрослые – образец для подражания. Скрывают плохое от детей. Быть взрослым классно – это значит иметь свободу, испытать жизнь самостоятельно.

Проективные рисунки

Тематика, связанная с достижениями, с лучшей жизнью. В рисунке нет повторяющихся элементов. Часто не прорисованы детали.

СХ: акцент на слове «художник», который по-другому видит («перевернутые деревья и солнце», «стихия, где всё смутно и всё взаимосвязано»). После СХ тема рисунков не повторяется. Субъективно ощущение: «Выразил себя». Используются разнообразные цвета.

Четвёртый этап

Сочинение «Если б я мог всё»

Связный текст. Описанное реально, но не натурально. Описываются проблемы, существующие в обществе. С помощью скрытого механизма удерживается идея (пространство реализации). Текст отвечает на вопрос: «Смогу ли я?».

Незаконченные предложения

Дискредитация образа «идеального взрослого». Взрослые смотрят на детские проблемы со своей точки зрения. Скрывают свои личные проблемы. Быть взрослым нелегко, ответственно.

Проективные рисунки

Также тематика, связанная с достижениями, с лучшей жизнью. Завершённая композиция.

СХ: определённый взгляд на мир (например, неровная окружность с зеркалами внутри: «СХ – он не такой как все, его мир отделен от мира всех людей. Его мир обычен (радости, печали, неудачи, счастье и так далее). Мир художника зеркален – он отражает серость обыденного мира, у него своё понимание всех вещей»). Последний рисунок – часто обобщенный символ. Характерно: «Выразил(а) свои мысли, которых даже не было». В последнем рисунке, в СХ может использоваться один цвет.

Подростки, у которых диагностируется первый – второй этап развития самопонимания, вероятны проявления девиантного поведения.

Литература

Воспитание самопонимания старших подростков: методические рекомендации к курсу по выбору для студентов III курса бакалавриата факультета педагогики и психологии детства, обучающихся по

направлению «Педагогика» / Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 164 с.

Шик С.В. Психология девиантного поведения подростков: учебное пособие / С.В. Шик – Красноярск: филиал НОУ ВПО «СПб ИВЭСЭП» в г. Красноярске, 2014 г. – 254 с.

Методика диагностики рефлексивности личности (А. В. Карпов)

Цель методики – диагностика индивидуальной меры выраженности свойства рефлексивности.

Инструкция: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. Напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 - абсолютно неверно;
- 2 - неверно;
- 3 - скорее неверно;
- 4 - не знаю;
- 5 - скорее верно;
- 6 - верно;
- 7 - совершенно верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Текст методики

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.	
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.	
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.	
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлекаться от мыслей о нем.	
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.	
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.	

7. Главное для меня - представить конечную цель своей деятельности, детали имеют второстепенное значение.	
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.	
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.	
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.	
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.	
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.	
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.	
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.	
15. Я беспокоюсь о своем будущем.	
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.	
17. Порой я принимаю необдуманные решения.	
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.	
19. В случае конфликта, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.	
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.	
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.	
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.	
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других мои слова и поступки.	
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.	
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.	

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.	
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.	

Обработка результатов

Подсчитайте общее количество набранных баллов. Из 27-и утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1,3,4,5,9,10,11,14,15,18, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утверждения. Это необходимо учесть при обработке результатов. Для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов.

Переведите тестовые баллы в стены.

Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы от	80	100	101	108	114	123	131	140	148	157	172
и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	и
до	ниже	100	107	113	122	130	139	147	156	171	выше

Интерпретация результатов

3 или более 7 стенов – высокоразвитая рефлексивность;
от 4 до 7 стенов – средний уровень рефлексивности;
менее 4 стенов – низкий уровень развития рефлексивности.

Методика косвенного измерения системы самооценок (КИСС) Е.Т. Соколовой, Е.О. Федотовой

Методика разработана Е.Т. Соколовой и Е.О. Федотовой.

Методика совмещает в себе черты проективных технологий эмоционального выбора (к методикам этого класса относятся так же тесты Сонди, Лутошкина и др.) и психосемантического подхода.

В первоначальном варианте методика КИСС была направлена на диагностику общей и частной самооценки. Однако опыт ее использования показал, что область применения данной методики гораздо шире и охватывает отношения к широкому кругу явлений, в том числе отношения к другим людям.

В рамках социально-психологического исследования методика КИСС может быть использована для решения различных задач.

- Изучение ценностно-смыслового отношения к другим людям, к самому себе, выявление стоящих за самооценкой и оценкой других ценностей респондента, его личностных смыслов.
- Изучение представлений о «Я» идеальном, «Я» – глазами других, «Я» – реальном, а так же исследование взаимосвязи указанных представлений.
- Определение уровня принятия других и самопринятия.
- Определение степени идентификации испытуемого с другими людьми.
- Осуществляя несколько последовательных замеров, можно зафиксировать динамику отношения к другим, изменения самоотношения, динамику ценностно-смысловой сферы личности.

и т. д.

Таким образом, исследователь, использующий данную методику, имеет очень широкие возможности для творческого поиска.

Достоинства методики

Проективный характер методики, косвенность процедуры шкалирования позволяет избежать феноменов социальной желательности в презентации отношения к другим и самоотношения, выявить не вполне вербализуемые или неосознаваемые аспекты восприятия.

В то же время, использование психометрической процедуры дает методике КИСС определенные преимущества, по сравнению с традиционными проективными методиками, направленными на изучение межличностных отношений и самосознания:

1. Методика предоставляет возможность изучать самооценку испытуемых не только в сравнении с социальными или групповыми нормативными стандартами, но и на основе субъективно значимых индивидуальных шкал оценки себя и других.
2. Предлагаемая в методике психометрическая процедура дает возможность осуществить статистическую обработку данных, облегчает сопоставление результатов диагностики различных испытуемых.

Область практического применения методики КИСС довольно широка.

- Методика успешно используется при проведении социально-психологических, психологических исследований.
- Применяется в консультативной практике (в семейном консультировании при анализе супружеских и детско-родительских отношений и т. д.).
- КИСС активно используется в клинической практике при работе с больными с различными психическими аномалиями (транссексуалы, невротики, суициденты и т. д.).

Ограничения методики

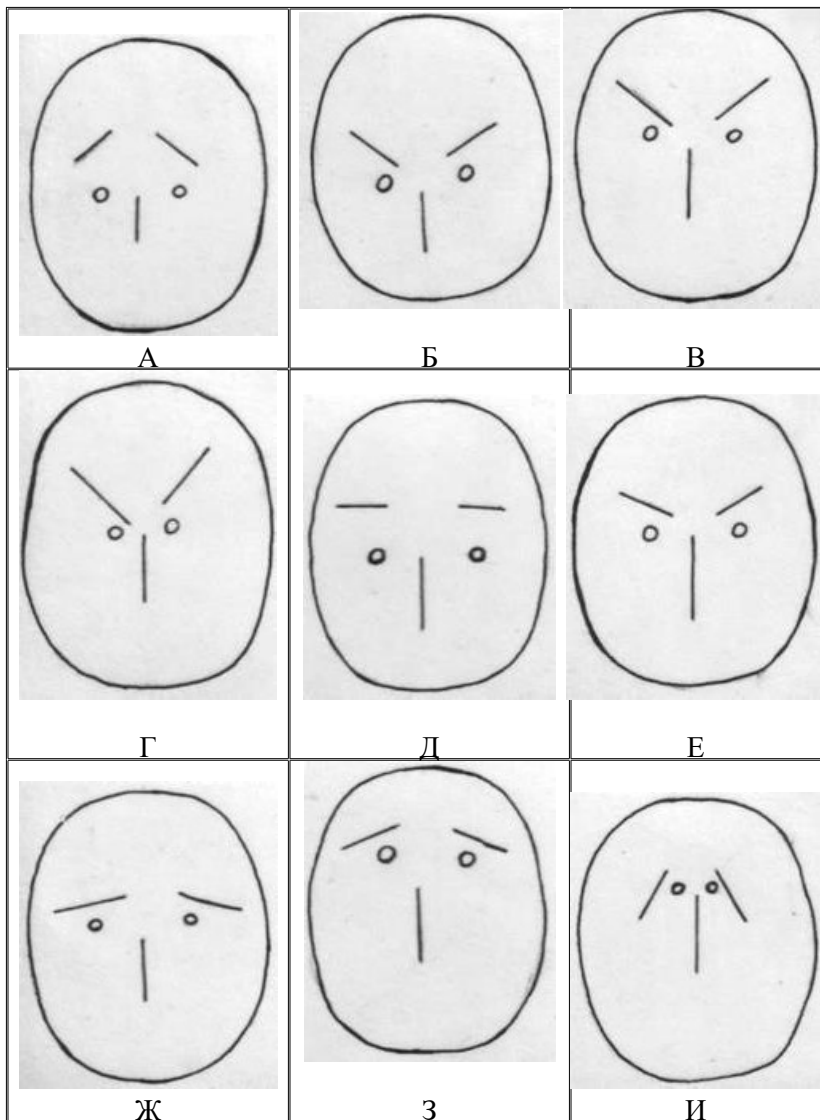
1. Препятствием к использованию КИСС являются трудности, возникающие у испытуемых, при проведении ранжировки в случае несформированности или нарушении когнитивных функций включенных в этот процесс.
2. Повышенная утомляемость некоторых категорий респондентов может помешать качественно выполнить инструкцию.

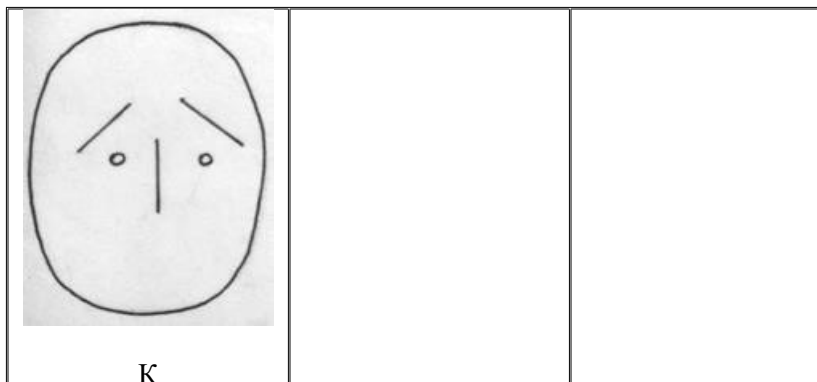
СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В качестве стимульного материала выступает набор карточек со схематическими изображениями человеческих лиц, за каждой из которых закрепляется определенный номер. Из схемы лица исключен рот, так как эксперименты показали, что рисунок линии рта может давать систематический сдвиг в восприятии лица по определенным параметрам. Набор состоит из 10 карточек, поскольку 10 – число большее, чем объем кратковременной памяти, но достаточно небольшое число, чтобы испытуемый мог «потеряться в материале» [1].

Варианты карточек

Разработано четыре варианта карточек, которые могут быть использованы исследователем в зависимости от половых и возрастных особенностей испытуемых: взрослый (женский, мужской) и детский (женский, мужской).





ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

Испытуемому сообщают, что методика направлена на проверку воображения. Ему предлагают, ознакомившись предварительно с набором карточек, разложить их по степени убывания качеств, представляющих интерес в контексте исследования.

Как правило, первоначально испытуемого просят разложить карточки в ряд по степени убывания *«приятности»*. После чего ему предлагается описать первое (наиболее «приятное») и последнее (наименее «приятное») изображения, что позволяет выявить актуальные для данного респондента шкалы самооценки. Названные в рассказе качества затем используются в качестве параметров (шкал) для ранжирования.

В зависимости от целей исследования, испытуемому могут предлагаться заранее определенные исследователем параметры для ранжирования (отдельные качества личности – «общительность», «конфликтность», «доброжелательность», «ум», «здоровье» и др.). В этом случае, чтобы обеспечить максимальное понимание содержания и смысла этих качеств, желательно давать испытуемым стандартные определения предлагаемых характеристик [1]. Например:

- Доброжелательность – теплое дружеское отношение к окружающим.
- Общительность – способность легко вступать в контакты с другими людьми.
- Справедливость – беспристрастность, объективность в поступках и отношении к другим людям.

После каждой раскладки, исследователю необходимо перемешивать карточки.

Для того, чтобы иметь возможность выявить особенности восприятия других людей, степень идентификации испытуемого с ними, используются такие параметры ранжирования как «*похожесть на другого*» (похожесть на родителя, друга и т. п.).

Процедура методики может варьироваться в зависимости от целей исследования.

Для изучения сферы «социального Я», могут быть использованы такие параметры ранжирования как «Я, такой, каким меня видят окружающие», «каким я хотел бы быть» и т. д.

По окончании ранжирования по выбранным параметрам испытуемого просят разложить карточки по степени *похожести на себя*.

ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ

Давайте проверим Ваше воображение. Перед Вами 10 карточек с изображениями человеческих лиц. Разложите карточки в ряд таким образом, чтобы слева была та карточка, которая Вам нравится больше всего, справа – меньше всего, а между ними карточки лежали в порядке убывания приятности.

А теперь опишите человека, чье лицо изображено на карточке, понравившейся Вам больше всего.

Опишите, пожалуйста, человека, чье лицо изображено на карточке, которая понравилась Вам меньше всего.

Разложите карточки в ряд так, чтобы слева была та, на которой изображено самое доброжелательное (общительное, умное, похожее на вашу жену и т. п. в зависимости от интересующих исследователя параметров) лицо. Справа положите карточку, на которой изображено самое недоброжелательное лицо, а между ними разложите карточки в порядке убывания «доброжелательности» лиц, изображенных на карточках и т. д.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов может производиться в несколько этапов.

На *первом этапе* с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена могут быть выявлены:

1. Общая степень принятия объекта (себя, другого – ребенка, мужа, друга и т. п.). Для этого вычисляется корреляция между ранжировкой «приятность» и ранжировкой «похожесть на объект».

2. Шкала оценок объекта по исследуемым качествам (определяются корреляции между ранжировкой «похожесть на объект» и ранжировкой по другим параметрам).

3. Шкала субъективной значимости качеств (корреляция между ранжировкой «нравится» и ранжировками по личностным качествам).

4. Степень идентификации испытуемого с другим (корреляция между ранжировкой «похожесть на меня» и ранжировкой «похожесть на другого»).

Коэффициент корреляции вычисляется по формуле (рис. 1):

$$r = \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

где **d** – разность рангов между сравниваемыми рядами раскладок, **n** – число карточек.

Рис. 1. Вычисление коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Пример

Предположим, испытуемый разложил карточки в следующем порядке:

по параметру «доброжелательность»	– 5 7 9 10 1 3 6 2 8 4
по параметру «похожесть на вашего руководителя»	– 6 10 7 9 1 5 3 2 4 8
в таком случае	d = 1 3 2 1 0 2 3 0 4 4

$$r = 1 - \frac{6 * (1 + 9 + 1 + 4 + 9 + 16 + 16)}{10(100-1)} = 1 - \frac{360}{990} = 1 - 0,36 = 0,64$$

Полученные результаты заносятся в таблицу (табл. 1).

Таблица 1

№	Исследуемый параметр	Ценности		Оценки другого		Самооценки	
		г	ранг	г	ранг	г	ранг
1.							
2.							
...							
n							

После того, как все коэффициенты подсчитаны и занесены в таблицу, они ранжируются в соответствии с их числовыми значениями.

На втором этапе обработки данных исследователь может определить общий показатель «*позитивности-негативности*» «психологического портрета» того или иного объекта социальной перцепции. Для этого отрезок, включающий все возможные величины коэффициентов корреляции, разбивается на семь интервалов в соответствии с общей классификацией корреляционных связей по их силе (3). Каждому отрезку присваивается балл (рис. 1).

	-36	-26	-16	06	16	26	36	
-1	-0,7	-0,5	-0,3	0	0,3	0,5	0,7	1

Рис. 1. Шкала «позитивности-негативности» «психологического портрета» объекта восприятия

После чего, для каждого параметра вводится коэффициент. Наибольший коэффициент присваивается параметру «приятность», отражающему общую степень принятия объекта восприятия - $k_1=0,4$. В соответствии с субъективной значимостью качеств, всем остальным параметрам также присваивались соответствующие коэффициенты: $k_2=0,3$; $k_3=0,2$; $k_4=0,1$.

Далее, величина показателя «позитивность-негативность» представлений об объекте вычисляется по следующей формуле (рис. 3):

$$P = k_1A_1 + k_2A_2 + k_3A_3 + k_4A_4.$$

Условные обозначения: P – показатель «позитивности-негативности», k_1, k_2, k_3, k_4 – присвоенные параметрам коэффициенты; A_1, A_2, A_3, A_4 – полученные по данным параметрам баллы.

Интерпретация возможна на основе сопоставления полученных вторичных показателей: общего принятия объекта и уровня его оценки по исследуемым качествам (это позволяет, в том числе, выявить типичные особенности «психологических портретов» тех или иных объектов социальной перцепции у различных групп испытуемых);

Литература

1. Михайлова О.Ю. Диагностические возможности методики КИСС в исследованиях деструктивного поведения // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция (тезисы докладов). – Ростов н/Д, 1990. С. 50–53.
2. Общая психодиагностика / Под. ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. – М.: Издательство Московского университета, 1987, С. 285–289.
3. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2000. – 349с.
4. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Апробация методики косвенного измерения системы самооценок (КИСС) // Вестник Московского университета, Сер. IXУ. Психология. 1982, № 3, С. 77-81.

Психометрический тест (С. Деллингера)

Цель методики – выявление типологических характеристик личности.

Инструкция. Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это – «Я»! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под № 1. Теперь проанализируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке Вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы,

которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Интерпретация психометрических характеристик личности

Квадратный тип человека

Речь «квадрата» – логичная, последовательная, ясная, обстоятельная, медленная, монотонная, сухая (без эмоций), высокий голос, речевые штампы, точная терминология.

Язык тела – скованные, напряженные позы («зажатость»), рассчитанные, скупые движения, точные жесты, медленная, «солидная» походка, бесстрастное лицо, деланный или «нервный» смех.

Основные психологические характеристики поведения.

«Квадраты» никогда не опаздывают на встречи. Им свойственны: пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность, внимательность к деталям, ориентация на факты, цифры, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, упорство при решении задачи, настойчивость, трудолюбие, эрудиция, терпеливость, твердость в решениях, эмоциональная холодность.

Внешний вид – консервативный, опрятный, сдержанный, строгий, неяркий.

Коммуникант – «квадрат» имеет, как правило, деловой внешний вид. Задает очень конкретные вопросы с целью выяснить подробности, получить дополнительный комментарий. Требователен к точным определениям слов, понятий. Не любит громкой и быстрой речи, предпочитает все подробно записывать. Если предполагаются практические действия, то требует четких и подробных инструкций. Следит за регламентом.

В общении с «квадратом» необходимо быть серьезным и соблюдать правила делового этикета. В разговоре должна быть жесткая логика и последовательно структурированный материал, с резюмированием по каждому вопросу. Информацию следует представлять корректно, цифры и факты должны быть точными.

Треугольный тип человека

Речь «треугольника» – логичная, ясная, краткая, ориентированная на суть проблемы, уверенная, властная, эмоциональная, быстрая, четкая, голос не высокий, громкий, жаргонные слова, остроты.

Язык тела – ненапряженная поза, плавные, уверенные движения, широкие выразительные жесты, уверенная, энергичная походка, непроницаемая маска, сжатые губы, пронзительный взгляд, властное рукопожатие.

Основные психологические характеристики поведения.

Треугольник склонен к лидерскому поведению, честолюбив, имеет установку на успех, на победу, прагматичен, способен концентрироваться на цели момента, ориентирован на суть проблемы, уверен в себе, решителен, импульсивен, склонен к риску, энергичен, смел. Обладает высокой работоспособностью, нетерпелив, остроумен, контактен, предрасположен к манипулированию.

Внешний вид – модный, шикарный, соответствует ситуации, дорогие вещи, ухоженный, холерный.

Коммуникант-«треугольник» имеет, как правило, уверенный внешний вид. Он всем своим видом показывает, что его время дорого стоит и он не намерен тратить его впустую. Проницательный, все подмечающий, напористый взгляд, моментальная оценка ситуации и мгновенная реакция (иногда довольно ядовитая). Рассказ предпочитает чтению или просмотру документов, материалов. Создает впечатление власти над людьми.

В общении с «треугольником» коммуникатору необходимо всем своим видом демонстрировать уверенность в себе, не бояться его пристального взгляда и периодически устанавливать контакт глаз. Речь коммуникатора должна быть четкой и лаконичной, информация должна носить ярко выраженный практический и прагматический характер. К «треугольникам» во время общения нужно проявлять внимание. Будьте готовы к тому, что они будут вас перебивать, вступать в спор, в полемику, не соглашаться с вами и добиваться для себя любого преимущества.

Круговой тип человека

Речь «круга» – непоследовательная, как правило, отклоняющаяся от главной темы, эмоциональная, расслабляющая, плавная, скорее медленная, чем быстрая, голос сочный, густой, скорее низкий. «Кругу» свойственны восторженный оценки, комплименты, вместо «Я» зачастую говорит «Мы».

Язык тела – расслабленная поза, свободные, плавные движения, доброжелательная улыбка, частые кивки головой в знак поддержки, «зеркальное» поведение, минимальная социальная дистанция. У него жизнерадостная походка, легко подстраивающаяся под походку другого, подчеркнута доброжелательное приветствие.

Основные психологические характеристики поведения. «Круг» имеет высокую потребность в общении, контактен, доброжелателен. Ему свойственны забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, уступчивость, эмоциональная чувствительность, склонность к самообвинению. Он доверчив, ориентирован на мнение окружающих, нерешителен, способен уговаривать, убеждать других.

Внешний вид: мужчина – неофициальный, часто без галстука, небрежен, моложав; женщина – неизысканна, женственна, полная.

Коммуникант-«круг» часто в общении первым устанавливает контакт. В ход идет приятная улыбка, комплементы и все остальное из коммуникативного ассортимента. Деловые встречи он часто использует как возможность общения. Никогда не садится отдельно от других людей, так как ему нужен партнер, с которым он будет обмениваться репликами, впечатлениями. Иногда заполняет собой все «коммуникативное пространство», умолкает на время лишь в момент принятия решения.

Коммуникатору в общении с «кругом» лучше использовать непринужденную беседу. Если нужно вызвать практический интерес «круга» к информации, то лучше всего сослаться на свой собственный опыт. Кроме того, он с удовольствием рассказывает о себе, ему можно задавать вопросы личного характера. Для «круга» важно чувствовать себя уютно: мягкие кресла, теплое помещение, внимательное, доброжелательное отношение и демонстрация уважительного отношения к нему просто как к человеку.

Очень важно в общении с «кругом» устанавливать обратную связь, то есть задавать вопросы на уточнение, на понимание или проверять, правильно ли он понял вашу информацию, при этом кивок головой со стороны «круга» вовсе не означает, что он вас понял или уловил суть сказанного. «Круг» чрезвычайно редко жалуется, и, если он это делает, тому есть серьезная причина.

Зигзаговый тип человека

Речь «зигзага» – непоследовательная, ассоциативная, яркая, обремененная, эмоциональная, зажигательная, быстрая, богатые голосовые вариации, восторженные оценки, богатая лексика, жаргон, остроты.

Язык тела – ненапряженные, быстро меняющиеся позы, быстрые, плавные движения, оживленная жестикуляция, стремительная походка, живая мимика, «всевидящий» взгляд.

Основные психологические характеристики поведения.

«Зигзагу» свойственны жажда изменений, креативность, концептуальность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка на новое, философия бунтаря, восторженность, энтузиазм, непосредственность, остроумие.

Внешний вид – растрепанный, неряшливый, демонстративный, иногда супермодный. Женщины – разнообразны, небрежны, экстравагантны, иногда супермодны.

Коммуникант-«зигзаг». Коммуникатор в общении с «зигзагом» должен говорить быстро, кратко и по существу, допускаются шутки, юмор, остроты, однако они должны быть целесообразными и уместными. «Зигзагу» нужно уделять постоянное внимание; если он работает успешно, то следует это публично отмечать, хвалить его за успехи, демонстрировать его преимущества. «Зигзаг» с удовольствием участвует в творческих заданиях. Чем больше творчества и инновационной деятельности, тем больший интерес к работе он проявляет. Доброжелательность и чувство юмора помогут в общении с ним.

Прямоугольный тип человека

Речь «прямоугольника» – неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, ритмичная, с «паузами нерешительности», скороговорками; колебания громкости и высоты тона, высокий, срывающийся голос, междометия, «слова-паразиты», путаные вопросы.

Язык тела – неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные, незаконченные жесты, неуверенная, меняющаяся походка, бегающий взгляд, хихиканье, как правило, часто краснеет.

Основные характеристики поведения. «Прямоугольнику» свойственна изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, позитивная установка ко всему новому, смелость (до безрассудства), низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, импульсивность, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, непунктуальность, имитация поведения других людей («примеривание ролей»).

Внешний вид – меняющийся, неопрятный, ситуативно неуместный.

Коммуникант-«прямоугольник», как правило, не знает, что ему нужно, плохо «вписывается» в ситуацию. Поначалу ведет себя робко, застенчиво, неуверенно, интерес к информации не показывает, может задавать неоднократно одни и те же вопросы, невнимательно слушает ответы на них. Может делать вид, что удовлетворен работой, но на самом деле может потерять к ней интерес, стать равнодушным («уйти в себя») или даже критически настроенным. Подвержен переменам настроения.

В общении с «прямоугольником» коммуникатору необходимо проявить участие, но не быть навязчивым, когда тот пришел в замешательство и засмутился. Общаться с ним желательно просто, говорить четко и кратко. Поскольку он старается рассказать о своих проблемах, бедах и неудачах, нужно быть осторожным, терпеливым и корректным, особенно если у вас нет возможности его выслушать. Давая информацию «прямоугольнику», необходимо показать ее практическую значимость в решении его проблем, это повысит его мотивацию.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Методика «Моё лучшее Я»

Цель. Содействовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

Инструкция для подростков. Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и кого больше всего уважаешь. Имя его вслух произносить не надо, просто подумай и вспомни. Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы «Качества характера», названия остальных пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их. Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: «Всегда», «Обычно», «Иногда», «Никогда». Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь звездочкой в нужной графе.

Комментарий. После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать? Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек? Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

Методика «Недописанное предложение»

Цель. Стимулировать самопознание школьников; формировать способность к самоанализу.

Инструкция. Ребятам предоставляется возможность закончить предложения: Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...

Думая о себе, я, порой, ужасаюсь, когда ...

Думая о себе, я начинаю переживать, когда ...

Думая о себе, я, порой, сомневаюсь, когда ...

Комментарий. Упражнение может быть выполнено лично для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем учитель предлагает зачитать предложения желающим по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, вы можете услышать, если захотите, наши советы, принять сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять ваши сомнения или погордиться вместе с вами».

Методика «Автопортрет»

Цель. Способствовать развитию умений самоанализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция. Каждый участник в течение 5-7 минут должен составить подробный словесный «автопортрет», включающий в себя не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т. д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

Комментарий. Листы с написанными словесными «автопортретами» без подписи сдаются учителю, который, перемешав их, зачитывает «автопортреты». В ходе чтения ребята должны определить автора этого «автопортрета». Члены группы, после того как будет определен автор «автопортрета», могут внести коррективы в «автопортрет», добавив в него особенности характера конкретного человека. Все листы для «автопортретов» должны быть одинаковыми по цвету и размеру, поэтому их лучше заготовить заранее.

Методика «Словесный портрет»

Цель. Стимулировать самопознание детей.

Инструкция. Подростки делятся на несколько групп. Каждая группа в течение 3 минут готовит словесный «портрет» любого участника команды-соперницы. «Портрет» должен состоять из 10 слов или предложений, которые отражают качества личности, черты

характера, любимые человеком занятия, его успехи в какой-либо деятельности, привычки, внешнюю привлекательность и т. п.

Комментарий. Побеждает команда, которая в словесном «портрете» использовала образность, точность и объективность характеристик, разнообразие ярких красок, метких штрихов.

Учащийся, с которого создавался «портрет», может выразить свое отношение к нему, согласие или несогласие, четко аргументируя, сравнивает оценку товарищей с самооценкой. Можно отметить тех, кто быстрее узнал прототип словесного «портрета», за внимание, умение сопоставлять и анализировать.

Задание: «Попробуй дать личностную характеристику себе, оттеняя её индивидуальность».

Методика «У зеркала»

Умение отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека. Формированию данного умения можно способствовать, ставя обучающегося в ситуацию жесткого вопроса: «Чего ты хочешь?» Этот вопрос сам по себе очень хорош, когда его ставят перед ребенком в минуту необъяснимых его реакций или нежелательного поведения.

Суть методики «У зеркала» – поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив возможность взглянуть на себя как на нечто неповторимое, отличное от всех, как на носителя человеческих свойств и качеств, некоторый эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы – перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершенные фразы. Поочередно перевертывая карточки, участники группового занятия, глядя на свое изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно или же вслух.

Примеры текста карточек: «Я вижу перед собою...», «Я обнаруживаю в себе...», «Мне интересен этот человек, потому что...», «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...», «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...», «В моем собеседнике мне непонятным кажется...»

Варианты общения с зеркальным отражением возникают при вычленении функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее костюм, в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего внеш-

него облика с помощью зеркала мы как бы встали на место этого «другого» и его глазами взглянули на себя. Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем тут же мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию. В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека без его содержательного наполнения, оно – своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить самовольно собственным идеологическим соком. Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив ее в качестве объекта рассматривания и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создает смену позиций для подростка и юноши, сидящих перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить художественное полотно, где герой представлен перед зеркалом (например, полотна Серова, Веласкеса). Фиксируя миг общения человека с самим собой посредством зеркала, дети вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у детей: как ведет себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром? Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?

Методика «Я - реальный, Я - идеальный», Г.В. Резапкина

Инструкция: «Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я – реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете».

Я – идеальный			Я – реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Аккуратность	Справедливость	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

Затем психолог собирает подписанные бланки, перемешивает их и раздает учащимся в случайном порядке для того, чтобы они внесли свои исправления в графу «Я – реальный». Учащиеся возвращают бланки со своими пометками их владельцам.

Коллаж «Мой герб»

Инструкция: Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей — самое большое свое достижение. В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков. А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу — 15 минут.

Три слова, которые я хочу о себе слышать...	
Я умею лучше всего...	Место, где мне хорошо и уютно ...
Мое самое большое достижение...	Три человека, которым я могу доверять...

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось.

Обсуждение: Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Методика «Моё Я»

В первой части подростки знакомятся с теоретической информацией и заполняют таблицу.

Я-реальное – внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я-идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я-зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

1	Я – реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2	Я – реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?

Во второй части психолог предлагает старшеклассникам нарисовать рисунок.

Инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги образ себя, Я - Реальное. То, что у вас ассоциируется с самим собой. Это может быть все что угодно, человек, предмет, растение или животное, используйте любые цвета.

На втором листе бумаги нарисуйте своё представление об Я - Идеальном. То, что у вас ассоциируется с идеальным человеком или образом себя. Это так же может быть все что угодно, человек, предмет, растение или животное, используйте любые цвета. »

После этого участники показывают свой рисунок и далее по кругу остальные участники рассказывают свои ассоциации от рисунка, происходит обсуждение. Строгая форма обсуждения рисунка: «Когда я смотрю на этот рисунок, я чувствую...»

Дополнительные вопросы к авторам рисунка: Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное? Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными? Чем отличается идеальный образ от реального? Как формируют Я-концепцию мнения других людей? Совпадают ли Я-реальное и Я-идеальное? Может ли небольшое несоответствие между реальным и идеальным Я свидетельствовать о внутреннем конфликте в структуре Я-концепции личности?

Завершив это задание, участникам предлагается продолжить предложения:

«Я подарок для себя самого, так как я...»

«Я подарок для других, так как я...»

Рассказ «Я-книга»

Членам группы предлагается рассказать о том, какая бы из них получилась книга. Есть перечень вопросов, помогающих описать свою историю:

Представьте, что вы книга

- Какое название охватило бы всю Вашу жизнь?
- В каком стиле бы была написана данная книга?
- Какие бы главы в ней были? напишите название каждой главы.
- Как бы выглядела обложка данной книги?
- Кратко напишите «введение»
- Эту книгу захотели бы прочесть люди?
- Как бы люди оценили её?

- *Какая Глава труднее всего далась вам?*
- *Что бы подумали люди, прочтя эту книгу?*

После написания книги, участники либо обмениваются написанным, либо рассказывают устно.

Литература

Гущина, Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие [Текст] / Т.Н. Гущина. –2-е изд., испр. и доп. –М.: АРКТИ, 2008. –120 с.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ И ТРУДНОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко)

Цель методики – определение форм проявления агрессивности в коммуникативном процессе; индивидуальной потребности в агрессивности; степени агрессивного заражения; способности к торможению и способов переключения агрессивности.

Инструкция: В бланке для ответов рядом с номером суждения проставьте свои ответы – «да» или «нет».

Текст методики

Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.

Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.

Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.

На работе я обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.

Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.

Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь и не допускаю реакции.

Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.

Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.

Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.

Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком об стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
Я думаю, что мой характер – не подарок.
Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется обо мне, я выскажу ему все, что думаю о нем.
Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе - в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
У меня острый язык, мне палец в рот не клади.
Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
Многое из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
Злость чаще всего помогает мне в жизни.
Я часто ругаюсь в очередях.
Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.
Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.
Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).

В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.

Я человек резкий или очень категоричный.

Если кто-либо будет зло шутить надо мной, я скорее всего поставлю его на место.

Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.

В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.

Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.

Обычно моя злость дает мне импульс активности.

Я несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.

Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.

Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.

Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.

Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом мне становится неловко за себя.

Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.

Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.

Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.

Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.

Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.

После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.

Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка результатов. Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до пяти баллов. За каждый ответ, соответствующий ключу, начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45;

Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46;

Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47;

Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48;
Провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49;
Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50;
Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51;
Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52;
Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53;
Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54;
Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

Интерпретация результатов теста.

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (9-20 баллов) отмечается у большинства опрошиваемых. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (21-30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.

Опросник для подростков

«Мои трудности в общении со сверстниками и взрослыми» (А.Г. Самохвалова)

Цель методики – определение актуальных коммуникативных трудностей подростков в ситуациях общения со сверстниками и взрослыми.

Методика может быть использована с респондентами 13-18 лет.

Опросный бланк

Возраст _____ Пол _____
 Фамилия, имя _____
 Школа _____ класс _____

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Ваше поведение и внутреннее состояние в процессе общения со сверстниками и со взрослыми. Отметьте свой выбор в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

	Утверждения	никогда		редко		иногда		часто		очень часто	
		сверстники	Взрослые	сверстники	взрослые	сверстники	взрослые	сверстники	взрослые	сверстники	взрослые
1	Во время общения с человеком мне бывает трудно понять чувства, которые он испытывает.										
2.	Если я не согласен с собеседником, то начинаю испытывать раздражение и могу повысить на него голос.										
3.	В разговоре я пытаюсь настоять на своем, чего бы мне это не стоило.										
4.	Мне бывает трудно первым начать разговор с незнакомым человеком.										
5.	Мне кажется, что мой партнер настроен по отношению ко мне негативно.										
6.	В общении мне не хватает уверенности в себе.										
7.	В процессе общения мне приходится уступать и отказываться от своих интересов.										
8.	Я завидую тем, кто умеет свободно общаться, у кого все получается.										

9.	В общении я веду себя так, как хочет мой собеседник, подстраиваюсь под него.																		
10.	Я предпочитаю, чтобы инициатором разговора всегда был мой партнер по общению.																		
11.	Мне трудно общаться, если ситуация складывается не так, как я себе представлял.																		
12.	Начиная разговор, я не знаю, чего хочу добиться в результате.																		
13.	Мне трудно заранее спланировать, что именно сказать и как себя вести в общении.																		
14.	Я не знаю, как правильно вести разговор.																		
15.	Если партнер по общению вдруг меняет линию своего поведения, мне сложно подстроиться под него.																		
16.	У меня не получается заранее предугадывать, когда в разговоре может возникнуть конфликтная ситуация.																		
17.	Я не знаю, как сделать так, чтобы другой человек обратил на меня внимание и прислушался к моему мнению																		
18.	Мне трудно изменить намеченный план разговора																		
19.	Начиная разговор, я не знаю, чем он может закончиться.																		
20.	В большинстве ситуаций общения я действую быстро, руководствуясь первой, пришедшей в голову мыслью.																		
21.	Мне бывает сложно грамотно и ясно излагать свои мысли.																		
22.	Моя речь малоэмоциональна, невыразительна.																		
23.	Мою речь бывает трудно понять.																		
24.	По моей внешности и поведению трудно понять, что я чувствую.																		

25.	Мои движения и выражения лица в процессе общения неловкие, нелепые.												
26.	В течение разговора мне трудно следить за темпом и громкостью своей речи												
27.	Мне сложно расспрашивать собеседника о чем-либо.												
28.	Мне трудно играть главную роль в общении.												
29.	Мне трудно слушать собеседника и реагировать на его слова.												
30.	Мне сложно справиться со своими чувствами во время общения.												
31.	После разговора, я не думаю о том, как прошла наша беседа.												
32.	Даже если возникают трудности в общении, я предпочитаю придерживаться проверенных способов поведения и ведения диалога.												
33.	Мне сложно понять собственные чувства после разговора с собеседником.												
34.	Я не могу понять, почему собеседник не доволен мною после общения.												
35.	Мне трудно понять, правильно или неправильно я вел себя в общении.												
36.	Мне трудно признать свои ошибки.												
37.	Разговор чаще всего не получается по вине партнера.												
38.	Мне трудно исправлять свои ошибки в следующих ситуациях общения.												
39.	Мне трудно понять, чего ждет от меня собеседник.												
40.	Я боюсь экспериментировать в общении.												

Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчитываются баллы по каждой шкале. Нормы оценки:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла

очень часто – 4 балла

1 шкала «Базовые коммуникативные трудности» - утверждения под номерами:

1 – трудность эмпатии,

2 – раздражительность,

3 – эгоцентризм,

4 – трудность в установлении контакта,

5 – ожидание предвзятости и негативного отношения со стороны партнера по общению,

6 – неуверенность в себе,

7 – конформизм,

8 – проявление зависти,

9 – эмоционально-личностная зависимость от партнера,

10 – безынициативность.

2 шкала «Содержательные коммуникативные трудности» – утверждения под номерами:

11 – трудность ориентации в коммуникативной ситуации,

12 – трудность целеполагания,

13 – трудность планирования,

14 – недостаток коммуникативных знаний,

15 – ригидность,

16 – неспособность предвидеть конфликт,

17 – трудность выбора способов влияния,

18 – трудность перестройки коммуникативной программы,

19 – трудность прогнозирования,

20 – импульсивность.

3 шкала «Инструментальные коммуникативные трудности» – утверждения под номерами:

21 – неумение грамотно, точно, ясно выражать свои мысли,

22 – неумение использовать в речи выразительные, образные, яркие средства,

- 23 – фонетические и экстралингвистические трудности,
- 24 – бедность и недифференцированность невербальных проявлений,
- 25 – кинесические трудности,
- 26 – просодические трудности,
- 27 – трудность построения диалога,
- 28 – трудность в принятии ведущей позиции в общении,
- 29 – трудности слушания и обратной связи,
- 30 – трудность самоконтроля.

4 шкала «Рефлексивные коммуникативные трудности»

- утверждения под номерами:
 - 31 - трудность самоанализа коммуникативных действий,
 - 32 – шаблонность, стереотипность общения, центрация на привычных коммуникативных действиях,
 - 33 – трудность самопонимания чувств, возникших в процессе общения,
 - 34 – трудность оценки последствий собственных коммуникативных действий,
 - 35 – неспособность дать адекватную оценку своим действиям,
 - 36 – неспособность признавать свои ошибки в общении,
 - 37 – нежелание ребенка выявлять собственные ошибки,
 - 38 – неспособность исправлять свои ошибки в общении,
 - 39 – трудность понимания намерений и ожиданий партнера,
 - 40 – страх использования новых способов общения.

Далее подсчитывается сумма баллов по каждой группе коммуникативных трудностей. Результаты показывают степень выраженности коммуникативных трудностей определенной группы:

- 0–13 – низкая степень выраженности коммуникативных трудностей;
- 14–27 – умеренная степень выраженности коммуникативных трудностей;
- 28–40 – высокая степень выраженности коммуникативных трудностей.

Опросник межличностных отношений (ОМО) У. Шутца (модификация В. А. Лабунской)

Цель методики – диагностика ведущих тенденций личности в системе межличностных отношений.

Инструкция: Внимательно прочитайте суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если Вы считаете, что суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 1 – обычно,
- 2 – часто,
- 3 – иногда,
- 4 – случайно,
- 5 – редко,
- 6 – никогда.

Текст методики

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы.
5. Когда предоставляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную деятельность.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в свои планы.
10. Позволяю другим судить о своей деятельности.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к другим всякий раз, когда что-то делается совместно.

14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.
17. Стараюсь относиться к другим přátельски.
18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо сделать.
19. Мое личное отношение к другим холодное и безразличное.
20. Предоставляю другим руководить ходом событий.
21. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
23. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
24. Позволяю другим судить о своей деятельности.
25. С другими веду себя холодно и безразлично.
26. Легко подчиняюсь другим.
27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
29. Мне нравится, когда люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
30. Стремлюсь оказывать влияние на деятельность других.
31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
35. Мне нравится, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
37. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в их дебатах (дискуссиях).
38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
39. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.

40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.
41. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
42. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
43. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
44. Стремлюсь, чтобы другие делали так, как я хочу.
45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в их деятельности.
46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
49. Мне нравится, когда люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
50. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
51. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
54. В обществе руковожу ходом событий.

Ключ

Слева приводятся номера в шкале, справа – номера ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при совпадении – 0 баллов.

Значение баллов:

- 0-1 – экстремально низкие баллы;
 2-3 – низкие баллы;
 4-5 – пограничные баллы;
 6-7 – высокие баллы;
 8-9 – экстремально высокие баллы.

1e Cw Ae

- 1, 2, 3, 4 2. 1, 2, 3, 4, 5 4. 1,2
 3. 1, 2, 3, 4, 5 6. 1, 2, 3, 4 8. 1,2
 5. 1, 2, 3, 4, 5 10. 1, 2, 3 12. 1

7. 1, 2, 3 14. 1, 2, 3, 4 17. 1
9. 1, 2, 3 18. 1, 2, 3, 4 19. 1
11. 1, 2 20. 1, 2 21. 1
13. 1 22. 1, 2, 3 23. 1, 2, 3
15. 1 24. 1, 2, 3, 4 25. 3, 4, 5, 6
16. 1 26. 1, 2 27. 3, 4, 5, 6

Iw Ce Aw

28. 1, 2 30. 1, 2, 3, 4 29. 1
31. 1, 2 33. 1, 2, 3, 4, 5 32. 1, 2
34. 1, 2 36. 1, 2, 3, 4, 5 35. 1, 2, 3
37. 1 41. 1, 2 38. 1
39. 1 44. 1, 2, 3 40. 1
42. 1, 2, 3 47. 1, 2, 3 43. 5, 6
45. 1, 2, 3 50. 1, 2, 3, 4 46. 5, 6
48. 1, 2, 3, 4 53. 1, 2, 3, 4 49. 4, 5, 6
51. 1, 2, 3 54. 1, 2, 3, 4, 5 52. 5, 6

Интерпретация результатов

Ie – тенденция находиться в обществе других людей: высокий показатель означает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет стараться их найти; низкий показатель означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет склонен их избегать.

Iw – желание, чтобы другие проявляли интерес к индивиду и принимали его в свое общество: высокий показатель означает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к их обществу; низкий показатель означает, что индивид имеет склонность общаться с малым количеством людей.

Ce – тенденция контролировать отношения с другими: высокий показатель означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью; низкий показатель означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности.

Cw – тенденция подчиняться другим в общении: высокий показатель означает, что индивид испытывает зависимость и колебания при принятии решений; низкий показатель означает, что индивид не приемлет контроля за собой.

Ае – тенденция устанавливать близкие отношения с другими: высокий показатель означает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие отношения с другими; низкий показатель означает, что индивид очень осторожен при установлении близких отношений.

Аw – желание индивида, чтобы другие устанавливали с ним глубокие эмоциональные отношения: высокий показатель означает, что индивид требует, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения; низкий показатель означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создаст более глубокие эмоциональные отношения.

ДИАГНОСТИКА СКЛОННОСТИ ЛИЧНОСТИ К САМООПРЕДЕЛЕНИЮ И ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Методика диагностики уровня готовности к социальному самоопределению (О.С. Щербинина)

Дорогой друг!

Мы предлагаем тебе ответить на ряд вопросов-утверждений, касающихся различных сторон твоей жизни. Эта методика не замеряет твои личностные качества. Ее результаты помогут нам при организации нашей работы с тобой.

Тебе необходимо подчеркнуть тот ответ, который ты считаешь верным. Работать нужно внимательно, подумав как следует, не советуясь друг с другом.

Для более точной обработки результатов, мы просим указать следующие данные:

Фамилия, имя: _____

Твой возраст: _____ Пол: Ж М

Состав семьи: _____

Считаю, что нужно стремиться к успеху.

Я знаю, каким должно быть мое поведение, чтобы меня похвалили взрослые и товарищи.

считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.

я всегда стараюсь обдумывать свои решения.

я знаю, какого поведения ждут от меня окружающие.

понимаю, что нужно быть активным, чтобы добиться своих целей.

обычно я понимаю, за что меня наказали или могут наказать.
стремлюсь быть непохожим на других
я знаю, чего хочу в жизни.
знаю, что можно и что нельзя делать, пока я не взрослый.
всегда стремлюсь побеждать и выигрывать.
стремлюсь поступать так, как поступают взрослые.
стараюсь доказывать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
стараюсь не посвящать взрослых и друзей в свои проблемы.
я стараюсь одеваться и вести себя как современный человек.
если я что-то решил, то обязательно сделаю.
стараюсь использовать в жизни советы взрослых.
общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
стараюсь сделать для себя выводы из любой ситуации.
стараюсь подражать взрослым в своих поступках.
когда я берусь за дело, то стараюсь достигнуть в нем успеха.
я не конфликтный человек.
в организации любого дела хочу быть лидером.
стараюсь придерживаться своих взглядов в любой ситуации.
мне интересен сам процесс дела, а не его результат.
если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
думаю, что мне под силу решение многих задач, которые ставит передо мной жизнь.
могу преодолеть трудности, чтобы чего-нибудь добиться в своих планах.
при выполнении любой работы для меня важен результат, а не процесс.

Благодарим за участие!

Шкала измерения тактик самопрезентации (С. Ли, Б. Куигли)

Цель методики – определение тактик самопрезентации личности в коммуникативной деятельности.

Инструкция. Ниже приводятся утверждения, связанные с тем, как Вы себя воспринимаете. Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию и постарайтесь дать как можно более точные и искренние ответы на все утверждения. Не существует верных и неверных от-

ветов. Отвечая на вопросы, пожалуйста, обведите в кружок на приведенной шкале ту цифру, которая в большей степени соответствует вашему поведению.

Очень редко 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Очень часто

1.	Я веду себя так, что другие боятся меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.	Я использую свою силу для того, чтобы оказывать влияние на людей, когда мне это необходимо	1 2 3 4 5 6 7 8 9
3.	Если я обижаю кого-то, я извиняюсь и обещаю больше этого не делать	1 2 3 4 5 6 7 8 9
4.	Я даю объяснения до того, как делаю то, что может не понравиться окружающим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5.	Я оправдываю свои поступки, чтобы уменьшить отрицательные реакции со стороны окружающих	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6.	Я рассказываю людям о своем успехе в тех делах, которые другие находят трудными	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7.	Я использую свои слабости, чтобы добиться расположения от окружающих	1 2 3 4 5 6 7 8 9
8.	Я прошу других помочь мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9
9.	Я выражаю то же самое мнение, что и другие, для того чтобы они хорошо относились ко мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9
10.	Когда мне кажется, что я потерплю неудачу, я заблаговременно оправдываюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9
11.	Я использую лесть, чтобы располагать к себе окружающих	1 2 3 4 5 6 7 8 9
12.	Я заблеваю под грузом ответственности «делать все хорошо»	1 2 3 4 5 6 7 8 9
13.	Я прошу прощения, если сделал что-то не так	1 2 3 4 5 6 7 8 9
14.	Я навожу других на мысль о том, что не могу что-то сделать, для того чтобы получить помощь	1 2 3 4 5 6 7 8 9
15.	Я стараюсь служить образцом того, как должен вести себя человек	1 2 3 4 5 6 7 8 9
16.	После дурного поступка я стараюсь, чтобы окружающие поняли, что, если бы они были на моем месте, им пришлось бы поступить точно также	1 2 3 4 5 6 7 8 9
17.	Я стараюсь заручиться поддержкой окружающих перед тем, как делать что-то, что может быть негативно воспринято	1 2 3 4 5 6 7 8 9
18.	Я стараюсь загладить любую обиду, которую я причинил другим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
19.	Рассказывая другим о тех вещах, владельцем которых я являюсь, я также упоминаю об их стоимости	1 2 3 4 5 6 7 8 9

20.	Я обращаю внимание на некорректные положения, заявления оппозиционных политических партий	1 2 3 4 5 6 7 8 9
21.	Я стараюсь вызвать желание подражать мне, являясь для окружающих положительным примером	1 2 3 4 5 6 7 8 9
22.	Когда я рассказываю кому-то о прошлых событиях, я претендую на больший вклад в выполнении положительных дел, чем это было на самом деле	1 2 3 4 5 6 7 8 9
23.	Я рассказываю людям о своих достоинствах	1 2 3 4 5 6 7 8 9
24.	Я стараюсь быть примером для подражания	1 2 3 4 5 6 7 8 9
25.	Я заранее извиняюсь за действия, которые могут не понравиться другим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
26.	Я стараюсь убедить других вести себя так же положительно как я	1 2 3 4 5 6 7 8 9
27.	Я подавляю других для того, чтобы самому выглядеть лучше	1 2 3 4 5 6 7 8 9
28.	Я делаю одолжения для людей, чтобы расположить их к себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9
29.	Я признаю ответственность за плохой поступок, когда моя вина очевидна	1 2 3 4 5 6 7 8 9
30.	Я преувеличиваю значимость моих достижений	1 2 3 4 5 6 7 8 9
31.	Я нерешителен и надеюсь, что другие возьмут на себя ответственность за общее дело	1 2 3 4 5 6 7 8 9
32.	Я угрожаю другим, когда полагаю, что это поможет мне получить от них то, что я хочу	1 2 3 4 5 6 7 8 9
33.	Я высказываю мнения, которые понравятся окружающим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
34.	Я критически высказываюсь о непопулярных группах	1 2 3 4 5 6 7 8 9
35.	Я стараюсь убедить других в том, что не отвечаю за неудачу	1 2 3 4 5 6 7 8 9
36.	Когда дела не ладятся, я объясняю, что в этом нет моей вины	1 2 3 4 5 6 7 8 9
37.	Я веду себя в соответствии с представлением о том, как другим следует себя вести	1 2 3 4 5 6 7 8 9
38.	Я рассказываю другим о своих положительных качествах	1 2 3 4 5 6 7 8 9
39.	Когда меня упрекают в чем-то, я извиняюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9
40.	Я обращаю внимание на добрые дела, которые делаю, так как их могут не заметить другие люди	1 2 3 4 5 6 7 8 9
41.	Я поправляю людей, которые недооценивают ценность подаренных мною подарков	1 2 3 4 5 6 7 8 9
42.	Слабое здоровье — причина моих посредственных оценок в школе	1 2 3 4 5 6 7 8 9

43.	Я помогаю другим, зная, что они помогут мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Я выдвигаю одобряемые другими причины для того, чтобы оправдать таков поведение, которое может не понравиться окружающим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
45.	Когда мое поведение кажется окружающим неправильным, я привожу веские причины для его оправдания	1 2 3 4 5 6 7 8 9
46.	Когда я выполняю работу с кем-то, я стараюсь, чтобы мой вклад казался более значительным (чем это есть на самом деле)	1 2 3 4 5 6 7 8 9
47.	Я преувеличиваю негативные качества тех людей, которые конкурируют со мной	1 2 3 4 5 6 7 8 9
48.	Я придумываю извинения за плохое поведение	1 2 3 4 5 6 7 8 9
49.	Я придумываю причины для оправдания за возможную неудачу	1 2 3 4 5 6 7 8 9
50.	Я выражаю раскаяние, когда делаю что-то неправильно	1 2 3 4 5 6 7 8 9
51.	Я запугиваю других	1 2 3 4 5 6 7 8 9
52.	Когда я нуждаюсь в чем-то, я стараюсь хорошо выглядеть	1 2 3 4 5 6 7 8 9
53.	Я недостаточно хорошо подготавливаюсь к экзаменам, потому что слишком вовлечен в общественную работу	1 2 3 4 5 6 7 8 9
54.	Я говорю другим, что они сильнее и компетентнее меня, для того чтобы они сделали что-то для меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9
55.	Я претендую на доверие при выполнении дел, которых я прежде не делал	1 2 3 4 5 6 7 8 9
56.	Я отрицательно высказываюсь по поводу людей, принадлежащих к конкурирующим группировкам	1 2 3 4 5 6 7 8 9
57.	Я препятствую собственному успеху	1 2 3 4 5 6 7 8 9
58.	Тревога мешает моим действиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9
59.	Я поступаю таким образом, чтобы вызвать страх у других, с целью побудить их делать то, что мне нужно	1 2 3 4 5 6 7 8 9
60.	Когда я успешно справляюсь с заданием, я подчеркиваю его значимость	1 2 3 4 5 6 7 8 9
61.	Я выдвигаю весомые обоснования своего поведения, независимо от того, насколько плохим оно может показаться окружающим	1 2 3 4 5 6 7 8 9
62.	Чтобы избежать упреков, я стремлюсь уверить окружающих в том, что не собирался причинить им какой-то вред	1 2 3 4 5 6 7 8 9

63.	Я говорю людям комплименты, чтобы расположить их к себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9
64.	Совершив плохой поступок, я пытаюсь объяснить окружающим, что они на моем месте сделали бы то же самое	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Спасибо!

Обработка и интерпретация результатов. Подсчет баллов производится по девятибалльной шкале (от 1 – «редко проявляется в поведении до 9 – «очень часто проявляется в поведении»).

Все вопросы распределяются на двенадцать групп тактик самопрезентации: с 1 по 5 – *тактики защитного типа*, с 6 по 12 – *тактики ассертивного типа* самопрезентации.

Каждая тактика самопрезентации включает в себя определенные номера и количество вопросов (тактика 6 – «желание понравиться» включает 8 вопросов, остальные – по 5).

1. Оправдание с отрицанием ответственности – 35, 36, 39, 48, 62.
2. Оправдание с принятием ответственности – 05, 44, 45, 61, 64.
3. Отречение – 04, 10, 17, 25, 49.
4. Препятствование самому себе – 12, 42, 53, 57, 58.
5. Извинение – 03, 13, 18, 29, 50.
6. Желание/старание понравиться – 09, 11, 28, 33, 38, 43, 52, 63.
7. Запугивание – 01, 02, 32, 51, 59.
8. Просьба/мольба – 07, 08, 14, 41, 54.
9. Приписывание себе достижений – 22, 23, 40, 46, 55.
10. Преувеличение своих достижений – 06, 19, 30, 41, 60.
11. Негативная оценка других – 20, 27, 34, 47, 56.
12. Пример для подражания – 15, 21, 24, 26, 37.

ДИАГНОСТИКА СПОСОБНОСТИ К САМОУПРАВЛЕНИЮ И САМООБРАЗОВАНИЮ

Методика «Способность к самоуправлению» (тест ССУ) Н. М. Пейсахова

Методика Н.М. Пейсахова предназначена для изучения способностей учащихся к самоуправлению. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14–17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 1 раз в год. Результаты исследования предназначены для заместителей руководителей по учебно-воспитательной работе, преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, классных руководителей, мастеров производственного обучения, социального педагога. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Методика «Способность к самоуправлению» (тест ССУ) Н. М. Пейсахова по выявлению способности к самоуправлению была разработана в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского Государственного Университета Н.М.Пейсаховым и его сотрудниками на основе ими же разработанной теоретической базы. Методика содержит 48 утверждений, с которыми можно согласиться или не согласиться.

Самоуправление — целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Самоуправление нужно отличать от саморегуляции. Самоуправление — процесс творческий, он связан с созданием нового, встречей с необычной ситуацией или противоречием, необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

Саморегуляция — это тоже изменения, но совершаемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Функция саморегуляции иная — закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления.

Таким образом, самоуправление и саморегуляция – не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека

Инструкция

Предлагаема анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».

Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» – знаком «-» (минус).

Образец для заполнения

Ответы на вопросы (N)					Баллы
1	17	33	9	25	41
2	18	34	10	26	42
3	19	35	11	27	43
4	20	36	12	28	44
5	21	37	13	29	45
6	22	38	14	30	46
7	23	39	15	31	47
8	24	40	16	32	48

Анкета

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.

Я предусмотрительный человек.

Берусь только за то, что смогу довести до конца.

Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.

Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».

Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».

Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.

Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.

У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.

В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.

Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.

На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.

Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.

Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

Я четко представляю свои жизненные перспективы.

Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».

Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.

В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.

Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.

Обычно мало слежу за своей речью.

Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.

Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.

Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.

Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.

Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.

У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.

Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.

Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.

Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий

Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.

В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.

В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».

Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

Интерпретация и обработка результатов

Самоуправление — целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Самоуправление нужно отличать от саморегуляции. Самоуправление — процесс творческий, он связан с созданием нового, встречей с необычной ситуацией или противоречием, необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

Саморегуляция — это тоже изменения, но совершаемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Функция саморегуляции иная — закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления. Таким образом, самоуправление и саморегуляция — не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека.

Можно выстроить целую иерархию самопроцессов, начиная ее с авторегуляции, т. е. произвольной саморегуляции в системе жизнеобеспечения организма животных и человека, затем надстроить более сложные процессы произвольной регуляции и психического самоуправления, а на самом высоком уровне поместить взаимоуправление по ходу совместной деятельности и общения — как самый сложный процесс психического управления и регуляции, в котором участвуют не менее двух человек — субъектов самоуправления и саморегуляции. На каждом из уровней появляются новые качества, которых не было на предыдущих, что и дает право говорить об их специфичности и относительной самостоятельности, а вместе с тем и об их целостности.

Развитие способности самоуправления проходит две стадии. На первой стадии происходит формирование горизонтальной ее структуры. Прежде чем начнет складываться система самоуправления, должна возникнуть потребность в ней. Такая нужда действительно возникает, когда привычные, ранее сложившиеся способы и средства общения, поведения, деятельности не «срабатывают», не приводят к успеху. У человека появляется чувство неудовлетворенности своими поступками и действиями, недовольства собой. Человек начинает действовать методом «проб и ошибок», перебирает известные и неизвестные подходы, приемы. Когда и они не приводят к успеху, то возникает необходимость перейти к рациональному анализу сложившегося положения, к анализу ситуации, к выработке цели и к целенаправленному изменению (самоуправлению) его. С этого момента и начинается собственно формирование системы самоуправления, включающей в себя восемь последовательно разворачивающихся этапов: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, формирование критериев, оценки качества, принятия решения к действию, контроль, коррекция.

Рассмотрим полный цикл самоуправления более детально.

Анализ противоречий, или ориентировка в ситуации, — че-

ловек формирует субъективную модель ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе: почему сейчас не получается так, как это было раньше? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что происходит со мной? В чем причина моих неудач (во мне, в других, в сложившихся обстоятельствах)? Что происходит вокруг меня? Каково реальное положение вещей?

Прогнозирование — человек формирует модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз — это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия. Человек пытается получить ответы на вопросы можно ли что-то изменить? Что может измениться, если я вмешаюсь и буду как-то действовать? Что будет, если я не вмешаюсь в ход событий?

Целеполагание — человек формирует субъективную модель желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах. Люди стремятся получить ответы на такие вопросы: какими должны быть результаты? В каком направлении нужно изменять себя, свое общение, поведение или деятельность? Что конкретно можно изменить, ситуацию или самого себя?

Целеполагание — это процесс создания системы целей, соотношения их между собой и выбора предпочтительных. При выборе целей их сравнивают по длительности (стратегические цели рассчитаны на всю жизнь, на их основе выдвигают тактические цели, осуществление которых требует 5—7 лет, а они, в свою очередь, определяют оперативные цели, реализация которых требует дней, месяцев). С точки зрения субъективной привлекательности оцениваются вероятность достижения цели, усилия, необходимые для ее достижения.

Планирование — человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными. Человек ищет ответы на такие вопросы: какие средства нужны для достижения цели? В какой последовательности их следует применять?

Критерии оценки качества — человек должен решить вопросы: какими должны быть показатели, позволяющие оценить

успехи в реализации плана? Как оценить, что сделанное было необходимым? Как оценить, что мои поступки и действия достаточны? Систему оценок желательно заготовить до начала практических действий и поступков, а по ходу действия их лучше корректировать. Поспешная выработка критериев может привести к тому, что они окажутся недостаточно обоснованными или просто ошибочными, а это может привести к совершенно иным результатам, чем было первоначально задумано.

Принятие решения — это переход от плана к действиям, это самоприказ: начать действовать! Но для этого человеку предстоит ответить на совсем не простые вопросы: все ли я предусмотрел? Есть ли у меня еще время? Начинать действовать или еще нужно подождать немного?

Человек стремится найти оптимальное решение, которое предполагает сочетание смелости и осмотрительности. Не стоит поступать «сломя голову», «лезть в воду, не зная броду», но и нельзя слишком оттягивать исполнение задуманного. Упущенное время может быть потеряно безвозвратно. Когда человек наконец решился на активные действия, то оказалось, что к этому моменту все изменилось настолько значительно, что любое, даже очень хорошо подготовленное, действие теряет всякий смысл.

Самоконтроль — сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности. Человек отвечает сам себе на вопросы: как идет дело? Есть ли движение к цели? Нет ли ошибок в моих поступках?

8. Коррекция — изменения реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления. Человек ищет ответ на вопрос: как быть дальше? Ответ на этот вопрос зависит от результатов самоконтроля. Если идет как задумано, то человек может продолжать действовать так же, повторить еще и еще раз, чтобы убедиться в эффективности найденной системы самоуправления. Фактически — это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления. Если самоконтроль показывает, что имеется разрыв между желаемым и действительным, что есть ошибки в поведении и деятельности, то возникают новые вопросы: что нужно изменить в своих поступках и действиях? Когда нужно произвести изменения, немедленно или через некоторое время? Есть ли время на обдумывание? Что конкретно нужно пересмотреть в процессе само-

управления, чтобы получить желаемый результат?

После этого начинается новый цикл самоуправления, новый анализ ситуации, прогнозирование, целеполагание и т. д. Эти циклы повторяются до тех пор, пока не исчезнет потребность в совершенствовании отдельных звеньев, этапов процесса самоуправления, пока не произойдет переход к саморегуляции, т. е. к привычным поступкам и действиям, совершаемым на основе найденных целей, планов, критериев оценки качества.

Способность самоуправления оценивается по данной методике на основе *обработки результатов* анкеты.

Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти сумму; затем – количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т. д.

Образец контрольной карточки

Да						Нет						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
Да						Нет								
1	17	33	9	25	41	$\Sigma = 1+2=3$	Анализ противоречий	Средний						
2	18	34	10	26	42	$\Sigma = 2+0=2$	Прогнозирование	Ниже среднего						
3	19	35	11	27	43	$\Sigma = 3+2=5$	Целеполагание	Выше среднего						
4	20	36	12	28	44	$\Sigma = 1+2=3$	Планирование	Средний						
5	21	37	13	29	45		Критерий оценки качества							
6	22	38	14	30	46		Принятие решения							
7	23	39	15	31	47		Самоконтроль							
8	24	40	16	32	48		Коррекция							
						Общая сумма	Общая способность самоуправления							

Оригинал

Образец контрольной карточки

						Результат, баллы	Наименование этапов само- управления	Оценка уровня само- управления по шкале
Да (+)			Нет (+)					
1+	17-	33-	9-	25+	41-	Z1=1+2=3	Анализ противо- речий	Средний
2-	18+	34+	10+	26+	42+	Z2=2+0=2	Прогнозирова- ние	Ниже среднего
3+	19+	35+	11-	27+	43-	Z3=3+2=5	Целеполагание	Выше среднего
4-	20-	36+	12-	28-	44+	Z4=1+2=3	Планирование	Средний
5	21	37	13	29	45	Z5=	Критерий оцен- ки качества	
6	22	38	14	30	46	Z6=	Принятие ре- шения	
7	23	39	15	31	47	Z7=	Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48	Z8=	Коррекция	
		Об- щая сум- ма					Общая способность самоуправ- ления	

Психодиагностическая шкала

Показатели	Уровни способности самоуправления				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мужчины Σобщ.	0 – 13	14 – 22	23 – 31	32 – 40	41
Женщины Σобщ.	0 – 11	12 – 21	22 – 30	31 – 39	40
Σi - этапы	0 – 1	2	3 – 4	5	6

Определить общую способность к самоуправлению

Σобщ. = Σ1 + Σ2 + Σ3 + ... Σ8;

Затем Σобщ. сравнить с психодиагностической шкалой, учиты-
вая свою половую принадлежность.

Если результаты анкетирования лежат в правой части шкалы,
то в целом система самоуправления у данного человека имеется, од-

нако в этом случае существует опасность того, что данный человек слишком расчётлив и рационален, что ему не хватает эмоций. Об этом стоит подумать, следует понаблюдать за собой, проанализировать свои поступки и действия с точки зрения уравнивания рационального и эмоционального.

Если результаты анкетирования легли в зоне низких оценок, то у данного человека ещё нет целостной системы самоуправления, а сформированы лишь отдельные звенья. Скорее всего, такой человек сильно переживает свои неудачи, но дальше этого не идёт. У него эмоциональная оценка преобладает над рациональным анализом, т. е. полноценный цикл самоуправления в этом случае даже не начинается, а поэтому и не формируется.

Чтобы лучше узнать о сформированности отдельных этапов системы управления, сравните свои результаты с цифрами, приведёнными в шкале (см. «Этапы») и определите степень развития каждого из восьми звеньев процесса самоуправления. Все они оцениваются по одной шкале от 0 до 6 баллов. Посмотрите, какие из этих восьми звеньев развиты хорошо, а какие слабо. Подумайте над этим и решите, что нужно делать дальше, как развить у себя способность прогнозировать, планировать, контролировать и т. д. До сих пор речь шла о первой стадии развития системы самоуправления, о её горизонтальной структуре.

Создание вертикальной организации системы самоуправления является целью второй стадии развития. Человек должен научиться сознательно и целенаправленно изменять всю иерархию форм своей активности: общение, поведение, деятельность, переживания. Это можно осуществить последовательно, начиная с нижнего этажа, с чувств и эмоций. Возможны и другие пути, например, можно начинать совершенствование способности управлять собой с того, что лучше получается, к чему есть устойчивый интерес.

Методика определения способностей к самоуправлению В. И. Андреева

Необходимо дать один из трех вариантов ответа.

1.1. Причины своих неудач я вижу в том, что недостаточно правильно оцениваю свои способности и возможности.

- 1 — очень часто,
- 2 — часто.
- 3 — редко.

1.2. Я испытываю потребность, используя тестовые и другие методики, более глубоко познать себя, свои творческие, профессиональные управленческие способности, а также другие личностные качества.

- 1 — очень редко,
- 2 — периодически,
- 3 — довольно часто.

1.3. Я полагаю, что неплохо разбираюсь в людях, не хуже тех, кто имеет психологическое образование.

- 1 — думаю, что нет,
- 2 — когда как,
- 3 — да.

1.4. Мое поведение и мои поступки часто бывают непредсказуемыми даже для самого себя.

- 1 — да,
- 2 — когда как,
- 3 — нет.

2.1. Я знаю, чего я хочу и как этого можно добиться в ближай-
шие 2—3 года.

- 1 — мои планы и желания часто меняются,
- 2 — вряд ли изменятся кардинальным образом,
- 3 — я точно знаю, чего я хочу.

2.2. Мои друзья считают меня человеком целеустремленным.

- 1 — нет,
- 2 — кто как,
- 3 — да.

2.3. Для меня характерны настойчивость и упорство в достиже-
нии цели.

- 1 — скорее нет,
- 2 — когда как,
- 3 — да.

2.4. Мои суждения и мнения часто не совпадают с мнением кол-
лектива.

- 1 — редко,
- 2 — периодически,
- 3 — часто.

3.1. Для меня характерны усидчивость и высокая работоспособ-
ность.

- 1 — скорее нет,

2 — когда как,

3 — да.

3.2. Я тщательно планирую свои дела на день, неделю, месяц, год.

1 — нет,

2 — когда как,

3 — да.

3.3. Друзья считают меня человеком достаточно ответственным.

1 — скорее нет,

2 — кто как,

3 — да.

3.4. Я стараюсь рационально и с пользой для дела распределить свое время.

1 — мне это не удается.

2 — иногда мне это удается,

3 — мне это чаще всего удается.

4.1. Друзья считают меня человеком решительным и энергичным.

1 — скорее нет,

2 — кто как,

3 — да.

4.2. Мне нравятся люди деловые и рациональные

1 — нет,

2 — когда как,

3 — да.

4.3. Мне кажется, что я человек одержимый.

1 — нет,

2 — такое иногда со мной бывает,

3 — да.

4.4. Мне кажется все то, что я планирую, я в основном выполняю.

1 — чаще всего нет,

2 — когда как,

3 — да.

5.1. Друзья считают меня человеком самостоятельным, независимым.

1 — думаю, нет,

2 — кто как.

3 — да.

5.2. Многие дела в нашем коллективе проходят по моей инициативе.

1 — очень редко,

2 — иногда,

3 — очень часто.

5.3. Я придерживаюсь точки зрения, что «инициатива наказуема». Поэтому со своими идеями лучше не «высовываться».

1 — думаю, что это так,

2 — когда как,

3 — нет.

5.4. Мои коллеги по работе считают меня человеком ответственным и обязательным.

1 — думаю, что нет,

2 — нет,

3 — да.

6.1. Все, что я делаю, я предпочитаю делать не спеша, аккуратно и качественно.

1 — не всегда,

2 — когда как,

3 — для меня это характерно.

6.2. Друзья считают меня человеком дисциплинированным и точным.

1 — думаю, что нет,

2 — кто как,

3 — да.

6.3. Мне часто не хватает самокритичности.

1 — да,

2 — когда как,

3 — нет.

6.4. Мне не нравится работа, которая требует скрупулезности и точности исполнения.

1 — да,

2 — когда как,

3 — я способен на такую работу.

7.1. Мне кажется, что при оценке себя

1 — я чаще всего недооцениваю своих способностей,

2 — я чаще всего переоцениваю свои способности,

3 — я оцениваю свои способности достаточно объективно.

7.2. Я часто ловлю себя на том, что выполняю работу, которая для меня

- 1 — не совсем интересна по своему характеру,
- 2 — доставляет много трудностей,
- 3 — интересная и творческая.

7.3. Мои педагоги считают, что я учился

- 1 — значительно ниже своих способностей,
- 2 — несколько ниже своих способностей,
- 3 — в соответствии со своими способностями.

7.4. Я думаю, что в жизни я добился бы значительно больше, если бы

- 1 — ставил и решал более сложные задачи,
- 2 — проявлял больше энергии и силы воли,
- 3 — не мешало стечение обстоятельств.

8.1. Мои друзья и близкие считают, что я человек с развитым самовнушением

- 1 — да,
- 2 — точно не знаю,
- 3 — нет.

8.2. В случае конфликта или стрессовой ситуации мне удастся отвлечься от неприятностей.

- 1 — далеко не сразу,
- 2 — когда как,
- 3 — сравнительно быстро.

8.3. Мое настроение меняется.

- 1 — резко и часто,
- 2 — в зависимости от обстоятельств,
- 3 — нечасто.

8.4. Приступая к новому виду деятельности, я вхожу в работу

- 1 — медленно.
- 2 — когда как,
- 3 — сравнительно быстро.

9.1. Я овладеваю новыми видами деятельности

- 1 — сравнительно медленно,
- 2 — когда как.
- 3 — сравнительно быстро.

9.2. Выполняя работу я стараюсь

- 1 — сделать ее как можно быстрее,
- 2 — сделать ее как можно качественнее,

3 — ищу возможности, чтобы усовершенствовать способы и методы ее выполнения.

9.3. Что я думаю по проблеме самообразования и саморазвития.

1 — это для меня трудная проблема,

2 — это трудная проблема, но я пытаюсь ее решить.

3 — этой проблеме я постоянно уделяю большое внимание.

9.4. Читая литературу, я предпочитаю

1 — читать больше художественную литературу.

2 — читать больше специальную литературу.

3 — стараюсь разнообразить список читаемой литературы.

Сумма баллов	Уровень самоуправления
27-32	Очень низкий
33-38	Низкий
39-44	Ниже среднего
45-50	Немного ниже среднего
51-56	Средний
57-62	Немного выше среднего
63-68	Выше среднего
69-74	Высокий
75-81	Очень высокий

Методика «Оценка способности к саморазвитию, самообразованию» В.И Андреева

1. За что Вас ценят Ваши друзья?

а) За то, что преданный и верный друг.

б) Сильный и готов в трудную минуту за них постоять, в) Эрудированный, интересный собеседник.

2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

а) Целеустремленный. б) Трудолюбивый.

в) Отзывчивый.

3. Как Вы относитесь к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей работы на год, месяц, ближайшую неделю, день?

а) Думаю, что чаще всего это пустая трата времени, б) Я пытался это делать, но нерегулярно, в) Положительно, так как я давно это делаю.

4. Что Вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться, лучше учиться?

- а) Нет достаточно времени.
- б) Нет подходящей литературы и условий.
- в) Не всегда хватает силы воли и настойчивости.

5. Каковы типичные причины Ваших ошибок и промахов?

- а) Невнимательный.
- б) Переоцениваю свои способности.
- в) Точно не знаю.

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

- а) Настойчивый.
- б) Усидчивый.
- в) Доброжелательный.

7. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

- а) Решительный.
- б) Любознательный.
- в) Справедливый.

8. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

- а) Генератор идей.
- б) Критик.
- в) Организатор.

9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у Вас развиты в большей степени?

- а) Сила воли.
- б) Память.
- в) Обязательность.

10. Что чаще всего Вы делаете, когда у Вас появляется свободное время?

- а) Занимаюсь любимым делом, у меня есть хобби.
- б) Читаю художественную литературу.
- в) Провожу время с друзьями либо в кругу семьи.

11. Что из ниже приведенных сфер для Вас в последнее время представляет познавательный интерес?

- а) Научная фантастика.
- б) Религия.
- в) Психология.

12. Кем бы Вы могли себя максимально реализовать?
 а) Спортсменом.
 б) Ученым.
 в) Художником.
13. Каким чаще всего считают или считали Вас учителя?
 а) Трудолюбивым.
 б) Сообразительным.
 в) Дисциплинированным.
14. Какой из трех принципов Вам ближе всего и которого Вы придерживаетесь чаще всего?
 а) Живи и наслаждайся жизнью.
 б) Жить, чтобы больше знать и уметь.
 в) Жизнь прожить — не поле перейти.
15. Кто ближе всего к Вашему идеалу?
 а) Человек здоровый, сильный духом.
 б) Человек, много знающий и умеющий.
 в) Человек независимый и уверенный в себе.
16. Удастся ли Вам в жизни добиться того, о чем Вы мечтаете, в профессиональном и личном плане?
 а) Думаю, что да. б) Скорее всего да. в) Как повезет.
17. Какие фильмы Вам больше всего нравятся?
 а) Приключенческо-романтические.
 б) Комедийно-развлекательные.
 в) Философские.
18. Представьте себе, что Вы заработали миллион. Куда бы Вы предпочли его истратить?
 а) Путешествовал бы и посмотрел мир.
 б) Поехал бы учиться за границу или вложил деньги в любимое дело.
 в) Купил бы коттедж с бассейном, мебель, шикарную машину и жил бы в свое удовольствие.

Ваши ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а) 2 б) 1 в) 3	10	а) 2 б) 3 в) 1
2	а) 3 б) 2 в) 1	11	а) 1 б) 2 в) 3
3	а) 1 б) 2 в) 3	12	а) 1 б) 3 в) 2
4	а) 3 б) 2 в) 1	13	а) 3 б) 2 в) 1

5	а) 2 б) 3 в) 1	14	а) 1 б) 3 в) 2
6	а) 3 б) 2 в) 1	15	а) 1 б) 3 в) 2
7	а) 2 б) 3 в) 1	16	а) 3 б) 2 в) 1
8	а) 3 б) 2 в) 1	17	а) 2 б) 1 в) 3
9	а) 2 б) 3 в) 1	18	а) 2 б) 3 в) 1

По результатам тестирования Вы можете определить уровень Вашей способности к саморазвитию и самообразованию

Суммарное число баллов	Уровень способностей к саморазвитию и самообразованию
18 - 25	1 - очень низкий
26 - 28	2 - низкий
29 - 31	3 - ниже среднего
32 - 34	4 - чуть ниже среднего
35 - 37	5 - средний
38 - 40	6 - чуть выше среднего
41 - 43	7 - выше среднего
44 - 46	8 - высокий
47 - 54	9 - очень высокий

Учебное издание

Самохвалова Анна Геннадьевна

СТУПЕНИ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 28.12.2017

Формат 60×90/16

Уч.-изд. л. 7,7

Усл. печ. л. 11,13

Тираж 500 экз.

(Первый з.100)

Заказ 422.

Костромской государственный университет
156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17.