

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Артюхова Т.Ю.
Шелкунова Т.В.



Психология саморазвития

Учебное пособие

Красноярск-Лесосибирск 2017

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.02 - «Психолого-педагогическое образование» (Профили подготовки: «Психология и социальная педагогика», «Психология и педагогика дошкольного образования») 44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (Профили: «Математика и физика», «Информатика и экономика», «Русский язык и литература», «Русский язык и история», «Иностранный язык (английский язык и немецкий язык)», «Начальное образование и дополнительное образование»), 44.03.01 – «Педагогическое образование» (профиль подготовки: «Начальное образование»), 49.03.01 – «Физическая культура»
Протокол № 642 от 23 июня 2017 г.

Красноярск-Лесосибирск, 2017

УДК 159.922(075)

ББК 88.352(я73)

А

Рецензенты:

Морозова И.С., д-р психол. наук, профессор, зав.кафедрой общей психологии и психологии развития социально-психологического института ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Петрова Т.И., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики детства ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Артюхова Т.Ю., Шелкунова Т.В., Бенькова О.А. психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 230 с.

ISBN

В учебном пособии рассматриваются основные положения психологии саморазвития. Авторами изложены психологические основы понятия "саморазвитие личности" как многоаспектной единицы, раскрыто содержание и характеристика компонентов и форм саморазвития личности, а также предложены методы и средства диагностики уровня саморазвития и его самосовершенствования посредством создания определенных условий.

Пособие предназначено обучающимся по образовательной программе подготовки бакалавров по направлениям "Психолого-педагогическое образование" и "Педагогическое образование", а также всем, кто интересуется теорией и практикой психологии саморазвития.

ISBN

©Артюхова Т.Ю.

© Шелкунова Т.В.

© Сибирский федеральный университет, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1 Основы саморазвития личности.....	5
1.1 Информационный материал Проблема личности в психологии	5
1.2 Контрольные вопросы.....	29
1.3 Задания и упражнения	29
Глава 2 Подходы в понимании саморазвития	31
2.1 Информационный материал Основные подходы в понимании саморазвития.....	31
2.2 Контрольные вопросы.....	40
2.3 Задания и упражнения	40
Глава 3 Профессиональное саморазвития личности	42
3.1 Информационный материал Деятельностный подход и проблема развития личности.....	42
3.2 Контрольные вопросы.....	84
3.3 Задания и упражнения	84
Глава 4 Психологические методы саморазвития человека.....	86
4.1 Информационный материал Самопознание и саморазвитие на разных ступенях онтогенеза.....	86
4.2 Контрольные вопросы	120
4.3 Задания и упражнения	120
Библиографический список.....	122
Приложение 1 Комплекс методик для самообследования по проблеме саморазвития личности	
Приложение 2 Методические материалы для проведения занятий и указания для подготовки к практическим и лабораторным занятиям	
Приложение 3 Тематика рефератов	
Приложение 4 Образец тестового задания	

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой друг!

Мы обращаемся к тебе как к личности, которая уже на сегодняшний день задает себе вопрос о правильности выбора жизненного и профессионального пути. Автор книг и аудиопрограмм на темы самореализации, лидерства Брайан Трейси (Канада) считает, что чем раньше личность сфокусирует свое внимание на том, что ей действительно необходимо, тем успешнее сложится жизнь.

В жизни человека бывают моменты, когда он чувствует, что идет не тем путем и не знает, каким образом можно выйти на правильный курс. Если Вы хотите начать путь к себе, то это пособие для Вас. Так как невозможно решить проблемы, возникающие в различных сферах нашей жизни, если не знаешь, кто ты и куда идешь.

На страницах учебного пособия собраны основные теоретические положения курса Психология саморазвития. Каждая глава сопровождается контрольными вопросами, позволяющими обучающимся провести самопроверку по усвоенному материалу, а также практикум, цель которого состоит в углубленном понимании теории, а также в познании себя. Задания и упражнения, которые предложены в учебном пособии смогут помочь выстроить собственный жизненный и профессиональный путь.

ГЛАВА 1 ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1 Информационный материал Проблема личности в психологии

Личность – одна из самых сложных категорий научной психологии, используемая для оценки специфических аспектов, психологических качеств и индивидуальных проявлений человека.

Данная категория является многогранной и не имеет однозначного определения, поэтому в содержании первой главы представлен обзор понятия "личность" как одного из модусов человеческой реальности, а также отражены концепции личности западноевропейских, американских и отечественных ученых.

Основные понятия главы: личность, индивид, субъект, индивидуальность, теории личности, саморазвитие, развитие, становление, формирование, ценностные ориентации, мотив, потребность, воля, целеполагание, личностные смыслы, самоутверждение, самосовершенствование, самопознание, самоактуализация, самопринятие, самопрогнозирование, барьеры саморазвития.

Реалии человеческого существования: индивид, субъект, личность, индивидуальность, универсум

Для того чтобы осуществить всестороннюю характеристику категории "Личность", необходимо представить ее определение и разграничить такие понятия как "Индивид", "Субъект деятельности", "Личность", "Индивидуальность" и выявить их соотношение между собой.

В науке до сих пор царит неразбериха в использовании понятий "человек", "индивид", "индивидуальность", "субъект" и "личность". В одних случаях эти понятия отождествляются, в других – противопоставляются. Коренным, родовым, исходным понятием является понятие человек – биосоциальное существо, воплощающее высшую ступень развития жизни, субъект общественно-исторической деятельности. Человек является системой, в которой физическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное и социальное образуют нерасторжимое единство.

Так, в качестве особой проекции человека Б.Г. Ананьев выделял его индивидуальность. Человек как **ИНДИВИД**, по его мнению, предстает в своих возрастно-половых, индивидуально-типических свойствах, в динамике психофизиологических функций, в структуре органических потребностей.

Высшая интеграция индивидуальных свойств человека представлена в темпераменте и задатках.

В индивиде проявляются общие для всех людей свойства и признаки, общевидовые свойства, обуславливающие генотип, на базе которого в течение жизни формируется фенотип.

Особая проекция человека как целого – это его бытие в качестве **субъекта**. С.Л. Рубинштейн настаивал, что в этом своем качестве человек должен быть введен внутрь, в состав сущего, в состав бытия мира, который он и преобразует как сознательное существо и субъект действия.

"Человек как субъект, – пишет А.В. Брушлинский, – это высшая системная целостность всех его сложнейших и противоречивых качеств, в первую очередь психических процессов, состояний и свойств, его сознания и бессознательного". Субъектность представлена пятью составляющими: желанием (потребности, мотивы), чувством, разумом (познавательные процессы), характером, способностями.

Становление человека субъектом собственной жизнедеятельности – освоение норм и способов человеческой деятельности, правил общежития, основных смыслов и ценностей совместной жизни людей.

Широко употребляемым в психологии является понятие **личности**. Личность – это, прежде всего, персонализированная, самоопределившаяся самость среди других, для других и тем самым – для себя.

"Понятие личности, – пишет А.Н. Леонтьев, – выражает целостность субъекта жизни... но личность представляет собой целостное образование особого рода. Личность не есть целостность, обусловленная генотипически: личностью не рождаются, личностью становятся..."

Б.Г. Ананьев отмечает, что личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека. Подобно тому, как начало индивида – долгий и многофазный процесс эмбриогенеза, так и начало личности – долгий и многофазный процесс ранней социализации индивида, наиболее интенсивно протекающий на 2-3 годах жизни.

Личность – это человек как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других. Личные ценности, свобода, самостоятельность, ответственность, достоинство личности, перспективы, стратегия жизни и цели составляют психологические образования личности.

Личность характеризуется:

- активностью (стремлением выйти за собственные границы, расширить сферу деятельности);

- направленностью (устойчивой доминирующей системой мотивов);
- глубинными смысловыми структурами, обуславливающими сознание и поведение;
- степенью осознанности своих отношений к действительности (установки, отношения и т.д.).

Индивидом рождаются, личностью становятся в системе социальных отношений.

Индивидуальность в психологии принято считать высшим синтезом, интегральным результатом жизненного пути человека; это своеобразие и неповторимость человека как индивида, как субъекта и как личности. Человек как индивидуальность – это уникальная, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности. Глубинно-смысловые отношения, ценностные ориентации, мировоззрение, совесть, вера человека – главные "измерения" его подлинной индивидуальности.

Говоря о соотношении категорий "личность" и "индивидуальность", Б.Г. Ананьев отмечал, что если личность есть вершинный уровень развития человека, то индивидуальность – это его глубинное измерение.

Человек как индивидуальность раскрывается в самобытном, авторском "прочтении" социальных норм жизни, в выработке собственного, сугубо индивидуального (уникального и неповторимого) способа жизни, своего мировоззрения, собственного ("необщего") лица, в следовании голосу собственной совести.

В Зарубежной психологии понятие индивидуальности соотносится с понятием "самость" (Юнг К.Г., Олпорт Г., Роджерс К.).

По мнению гуманистов, структуру самости составляют:

- ощущение собственного тела;
- ощущение самоидентичности;
- чувство самоуважения, основанное на осознании успешности в достижении различных целей;
- расширение самости за счет осознания внешних объектов как "моих" или "связанных со мной";
- образ себя, способность представлять себя и думать о себе;
- рациональное управление самим собой;
- стремление к самосовершенствованию.

Универсум есть полнота человеческой реальности; человек как универсум эквивалентен актуальной и потенциальной бесконечности, в ней человек предстает как микрокосм, как индивидуальность, тождественная человеческому роду.

Универсум как форма целостной организации человека в психологии специально не выделялась. Вместе с тем указания на специфические проявления человека, не определяемые его индивидуальными, субъектными,

личностными и индивидуальными свойствами, в философской, психологической, религиозной, художественной литературе встречались во множестве. К такого рода явлениям относятся поступки человека во благо всего рода, руководимые высшими ценностями жизни, существования. Жертвенность, подвижничество суть формы проявления человека как универсума.

Проблема личности в зарубежной и отечественной психологии. От развития к саморазвитию

В данном учебном пособии мы остановимся лишь на тех концепциях, в которых, так или иначе, затрагиваются вопросы саморазвития.

В отечественной и зарубежной психологической литературе существует большое количество определений личности, что каждый раз определялось уровнем развития науки или методологической концепцией автора.

Существует множество теорий, концепций и подходов к пониманию личности и сущности человеческой психики, каждая из которых раскрывает какой-то один аспект, но никак не всю истину об изучаемом явлении. Поэтому нельзя слепо принимать на веру какую-либо теорию или концепцию и отвергать остальные, иногда даже противоречащие друг другу, – все они имеют право на существование.

В настоящее время практически во всех психологических школах и направлениях достигнуто понимание того, что при анализе психики и структуры личности следует учитывать биосоциальную природу человека, сознательную и бессознательную психические сферы, нерасторжимое единство познавательной, эмоциональной и волевой областей личности, а также сущность личности – ее самость.

В 1937 году Г. Олпорт проанализировал около 50 определений личности, выделив наиболее существенное в них, и сформулировал собственное: "Личность – это динамическая организация всех психофизических систем человека, определяющая его поведение и мышление".

В концепции *Гордона Олпорта*, человек обладает потенциалом личностного роста, способен к преодолению себя и самореализации. К сознательным, рационально обоснованным поступкам, выстраиванию собственной жизни в зависимости от целей, намерений, планов, мировоззрения по Г. Олпорту, более способны зрелые личности.

Характеристика зрелой личности по теории Г. Олпорта:

1. Зрелая личность имеет широкие границы "Я".
2. Зрелый человек способен к теплым, сердечным, социальным

отношениям.

3. Зрелый человек демонстрирует неозабоченность и самопринятие.

4. Зрелый человек демонстрирует реалистичность восприятия, на котором строятся его опыт и притязания.

5. Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора.

6. Зрелый человек обладает цельной жизненной философией.

В концепции *Зигмунда Фрейда*, личность представляет собой сложный ансамбль непрерывно взаимодействующих сознательных и бессознательных структур психики, которым соответствуют биологические (инстинкты) и социальные (нормы, запреты), тенденции развития.

Согласно *З. Фрейду* личность человека включает в себя три структурных компонента: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-Эго (Супер-Я).

Ид, представляющее собой инстинктивное ядро личности, является примитивным, импульсивным и подчиняется принципу удовольствия. Ид использует рефлексорные реакции и первичные представления с целью получения немедленного удовлетворения инстинктивных побуждений.

Эго представляет собой рациональную часть личности и руководствуется принципом реальности. Его задачей является разработка для индивидуума соответствующего плана действий, чтобы удовлетворять требованиям Ид в рамках ограничений социального мира и сознания индивидуума. Эту задачу Эго решает при помощи вторичных процессов представления.

Супер-Эго, формирующееся последним в процессе развития личности, представляет собой ее моральную сторону. Супер-Эго состоит из двух структур – совести и Эго-идеала.

В учении *Карла Густава Юнга* акцентируется взаимосвязь индивидуального Я (Эго), личностного бессознательного и факторов коллективной психики (архетипов); личность описывается через доминирующие психические функции и ориентации сознания.

В рамках теории психологических типов *К.Г. Юнг* предложил типологию личности. Он связывал типологические различия с двумя факторами:

- преобладанием определенной установки сознания в психической деятельности индивида;

- доминированием одной из психологических функций.

В теории Юнга выделяются две установки сознания: интроверсия и экстраверсия.

Интроверсия – направленность психологической активности на феномены и содержание внутреннего мира субъекта: его мысли,

фантазии, переживания. Интроверт – человек, обращенный вглубь себя, прислушивающийся к внутреннему голосу, ведущий интенсивную внутреннюю жизнь и проявляющий незначительный интерес к окружающему.

Экстраверсия обращает человека к внешнему миру. Экстраверт в своих мыслях, чувствах, поступках склонен подчиняться объективным внешним требованиям или притягательной силе объекта.

Согласно второму фактору дифференциации типов по К.Г. Юнгу одна из четырех психологических функций максимально выражена: мышление, чувства, ощущения и интуиции. В соответствии с этим, он выделял мыслительный, эмоциональный, сенсорный и интуитивный типы.

Карен Хорни, развивая социокультурную теорию личности, была убеждена в том, что у каждого человека есть способности к позитивному личностному росту. Три стратегии (ориентация на людей, ориентация от людей и ориентация против людей) находятся в состоянии конфликта, психически здоровая личность способна их менять сообразно обстоятельствам жизни для эффективного решения возникающих проблем. Таким образом, эффективность совладания с различными жизненными обстоятельствами зависит от способности человека избрать адекватную личностную позицию.

Э. Эриксон рассматривал личность в аспекте ее поэтапного становления, включающего ряд психосоциальных кризисов, которые закономерно возникают на определенных возрастных стадиях развития и функции которых заключаются в создании устойчивых структур личности, являющихся результатом конкретных решений ключевых задач социального развития.

В концепции *Виктора Франкла* личность – сложный многомерный феномен, отдельные аспекты которого исследуются разным научными дисциплинами: биологией, социологией, медициной, литературой, психологией, физиологией и т.п. Центральное понятие теории В. Франкла – ответственность личности, рассматриваемое в контексте реализации ею жизненных ценностей – обретения смысла жизни.

Наиболее ценный вклад *Р. Кэттелла* в исследовании личности – психометрическая модель, рассматривающая личность как структуру, представленную комплексом 16-ти исходных личностных черт, диагностируемых с помощью специально разработанного им 16-ти факторного опросника.

Раймонд Кэттелл рассматривает личность как сложную и дифференцированную структуру черт, где мотивация по преимуществу зависит от подсистемы динамических черт.

Черта - "ментальная структура", отвечающая за регулярность и

согласованность поведения личности. Черты различаются по модальности выражения:

- динамические черты приводят действие в направлении некоторой цели;

- черты-способности связаны с эффективностью достижения индивидом цели;

- темпераментные черты связаны со скоростью, энергичностью и эмоциональной реактивностью;

- переходящие и изменяющиеся состояния и роли.

В рамках гуманистической психологии ее представители – А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др. – рассматривают личность как стремление человека к своему высшему, подлинному "Я".

Центр личности, по мнению *Альфреда Адлера*, – сознание. Люди – сознательные существа, обычно понимающие причины своего поведения, они сознают неполноценность и сознают цели, к которым стремятся.

Основополагающее значение для теории личности *К. Роджерса* имеют понятия "Организм" и "Я", а центральной проблемой – конгруэнтность между воспринимаемым "Я" и актуальным опытом переживаний организма.

Конгруэнтность проявляется в двух аспектах: степень соответствия между субъективной реальностью и внешней реальностью, а также между "Я" реальным и идеальным "Я". Если расхождения значительны, человек неудовлетворен и плохо приспособлен.

В теории *К. Роджерса* все мотивы человека включены в один мотив достижения мастерства – тенденцию актуализации, врожденное стремление человека актуализировать, сохранять и интенсифицировать себя. Эта тенденция побуждает всех людей двигаться в направлении большей сложности, автономии и раскрытия потенциала.

Абрахам Маслоу вводит в психологию понятие "самоактуализирующаяся личность", и определяет его как стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в личности в качестве потенциалов, как главный мотивационный фактор восхождения человека к индивидуальности на основе чувственного переживания потребности в совершенстве.

А. Маслоу описывает 16 характеристик, свойственных самоактуализирующимся людям:

1. Ориентированность на реальность.
2. Принятие себя.
3. Спонтанность.
4. Центрированность на проблеме, а не на себе.
5. Некоторая отстраненность и потребность в уединенности.

6. Автономность и независимость.
7. Нестереотипная оценка людей и вещей.
8. Глубокие мистические или духовные (не обязательно религиозные) переживания.
9. Идентификация с человечеством.
10. Глубина и эмоциональность отношений с некоторыми особенно любимыми людьми.
11. Демократичность из ценностей и отношений.
12. Четкое разграничение средств и целей.
13. Философичность чувства юмора.
14. Обладание большими творческими ресурсами.
15. Соппротивление подчинению культуре.
16. Трансцендирование действительности (несмирение с существующими обстоятельствами).

Эрих Фромм описал три механизма "убегания от свободы", которые можно рассматривать как выражение определенной позиции личности: авторитаризм, деструктивность и слепое подчинение нормам. Высший итог личностного развития, по Э. Фромму, – позитивная свобода, требующая спонтанной субъектной активности.

В отечественной психологии наиболее известные исследования в области личности связаны с теоретическими работами представителей школы Л.С. Выготского.

При всем многообразии трактовок в подавляющем большинстве определений личности отечественных ученых (Выготский Л.С., Ковалев А.Г., Лазурский А.Ф., Леонтьев А.Н., Петровский А.В., Платонов К.К., Рубинштейн С.Л. и др.) можно выявить следующие общие положения:

1. Личность является особой формой самоорганизации, позволяющей реализовывать специфичные для человека индивидуальные и социально обусловленные формы поведения.

2. Личность предстает как организованное целое, имеющее относительно устойчивую структуру.

3. При всей уникальности личность представляет собой определенную форму социального бытия человека. Индивидуальные свойства личности являются одновременно и социально значимыми, а их формирование происходит в процессах социализации, взаимодействия и общения с другими людьми.

4. Личность предполагает совокупность индивидуальных, специальных и уникальных характеристик человека, отличающих его от других людей.

5. При постоянстве ее общей структуры личность динамична и должна рассматриваться в аспекте ее закономерного развития и

всестороннего взаимодействия с социальным окружением.

Идея о том, что личность всегда дана в общении, в обращенности к "Другому", была сформулирована крупными российскими мыслителями XX века *М.М. Бахтиным* и *Л.С. Выготским*: "Я осознаю себя и становлюсь самим собой только раскрывая себя для другого, через другого и с помощью другого... Быть – значит общаться.... Быть - значит быть для другого и через него для себя".

В теории личностной активности *Артура Владимировича Петровского* в качестве основной оценки развития личности выделяется степень успешности вхождения личности в социальные группы.

Теория, предложенная известным отечественным психологом *Лидией Ильиничной Божович*, охватывает период развития личности с раннего дошкольного детства до юности и использует для описания личности понятия, характеризующие внутренние свойства и особенности человека.

Л.И. Божович определила личность как человека, достигшего определенного уровня психического развития, который характеризуется способностью воспринимать и переживать самого себя как единое целое, отличное от других людей и выражающееся в понятии «Я». На этом уровне развития человек способен сознательно действовать на окружающую действительность, изменять ее и самого себя.

Выдающийся отечественный психолог *Алексей Николаевич Леонтьев* представил свою концепцию структуры и развития личности, в которой центральное место отведено понятию деятельности. Эта теория, которую можно оценить как структурно-динамическую, охватывает всю жизнь человека и описывает личность в психологических (мотивы) и поведенческих (деятельность) терминах.

Как и у *Л.И. Божович*, основной внутренней характеристикой личности у *А.Н. Леонтьева* является мотивационная сфера личности. Другим важным понятием в его теории служит «личностный смысл». Он выражает отношение целей деятельности человека, т.е. того, на что она в данный момент непосредственно направлена, к ее мотивам, тому, что ее побуждает именно к этой деятельности. Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые включена личность, чем они более развиты и упорядочены (иерархизированы), тем богаче сама личность.

Таким образом, теории личности представляют собой организованные попытки продвинуться в понимании поведения человека с точки зрения психологии. Эти теории имеют отношение не только к общему функционированию индивидуума, но и к индивидуальным различиям между людьми.

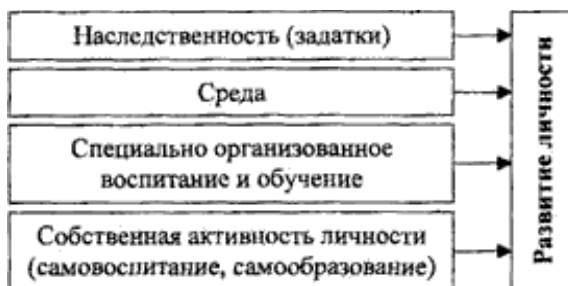
Давая определение или раскрывая структуру личности каждый автор

рассматривает категорию "личность" через понятия "развитие", "формирование", "становление", "саморазвитие". Как же соотносятся данные категории между собой, и в чем собственно состоит переход от развития к саморазвитию?

Развитие – это процесс количественных и качественных изменений унаследованных и приобретенных свойств и качеств личности.

Развитие личности происходит под воздействием следующих факторов.

Факторы развития личности



Решающую роль в развитии человека играет его собственная активность.

Развитие личности осуществляется двумя путями: созревание и формирование. Созревание происходит с учетом возрастных периодов.

Под **формированием** личности понимается процесс развития и становления личности под влиянием внешних воздействий (социальной среды, социально организованного воспитания и обучения); процесс становления человека как субъекта и объекта общественных отношений и различных видов деятельности.

Развитие и формирование личности тесно взаимосвязаны: личность развивается, формируясь, и формируется развиваясь.

Становление личности – это приобретение человеком новых признаков и форм в процессе развития, приближение к определенному состоянию; результат развития. Можно, например, говорить о становлении характера, мировоззрения, мышления, индивидуальности, профессионализма и мастерства и т.д.

В отечественной психологии одними из первых дали определение и обосновали отличительные признаки понятия "саморазвитие" В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Авторы определяют **саморазвитие** как фундаментальную способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования

В словаре «Психология» понятие "саморазвитие" понимается как

развитие, обусловленное внутренней активностью личности, это есть характеристика внутренней способности личности к работе над собой, к росту, развитию

В рамках данного пособия мы придерживаемся комплексного определения понятия "саморазвитие" – это активный, целенаправленный, последовательный и в целом необратимый процесс изменения психологического статуса личности.

Саморазвитие личности является одним из проявлений деятельностной сущности человека. Оно направлено на изменение самого субъекта. Это внутренняя духовно – практическая деятельность субъекта, в результате которой изменяется его внутренний мир. Эти положения принимаются всеми исследователями и не подвергаются сомнению. Но при этом остается невыясненной природа самой этой деятельности, ее источник. Следовательно, наиболее важной проблемой в развитии и саморазвитии личности является неготовность и неспособность человека к саморазвитию, что обусловлено множеством причин.

Для того чтобы говорить о данных причинах, следует наиболее подробно рассмотреть категорию саморазвития с точки зрения движущих сил и механизмов саморазвития. Данный вопрос будет освещен в следующем параграфе.

Содержательная сторона понятия "саморазвитие": движущие силы и механизмы саморазвития

Анализ научных философских и психологических категорий позволяет увидеть, что на современном этапе становления научного знания обнаруживается активное использование понятий "саморазвитие", "самодвижение", "самодетерминация" и других "само-". Зарождение и активное использование терминологии (само-) состоит в том, что она "указывает на некие повороты в философском мышлении, на определенную стилистику переосмысления таких понятий, как детерминизм, бытие, системность, законосообразность".

Изучение феноменов "само-", активно осуществляющееся в психологии, часто связывают с разработкой отечественными психологами категории субъекта. И это понятно. В своей концепции С.Л. Рубинштейн рассматривает человека, активно взаимодействующего с окружающим его миром, и через это взаимодействие преобразующего себя и свой мир. И эти два аспекта жизни человека – изменения себя и изменения мира – тесно взаимосвязаны, что обуславливает их взаимные изменения. Признание С.Л. Рубинштейном "авторства" человека по отношению к

своей жизни, которое находит отражение "не только в проявлениях психической активности, но и развитии его собственной психики, статус субъекта, творящего свой психический мир и ответственного за результаты своих творений", приводит к активной разработке данной идеи его последователями К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинским, Л.И. Анцыферовой и др.

Анализ исследований, осуществляющихся в субъектно-деятельностной парадигме, раскрывает разное содержательное наполнение понятия "саморазвитие".

К.А. Абульханова-Славская рассматривает саморазвитие как жизненную стратегию, «в которой человеком осуществляется поиск более адекватных своим возможностям путей их реализации, воплощения в жизни». Стратегия саморазвития обеспечивает качественное преобразование отношений человека с действительностью, давая по существу новое решение проблемы, "выход" за пределы ситуации, задавая для индивида организацию «нового "пространства", нового измерения жизни и, соответственно, новых возможностей, которые выводят индивида на качественно новый уровень жизнедеятельности – творческий, преобразующий общественную сущность».

Саморазвитие в трудах Л.И. Анцыферовой рассматривается как атрибут высшего уровня развития личности, когда человек становится субъектом жизненного пути, что определяется степенью индивидуальности и личностной свободой – свободой выявлять, переживать и собственными действиями разрешать назревшие противоречия, изменяя уровень организации личности как системы, менять режим ее функционирования. Индивид, по ее мнению, достигая уровня субъекта, становится способным "быть иницирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности". По мере становления категории субъекта за ним все больше закрепляется иницирующее, авторское начало, что находит отражение в появлении таких понятий, как "субъектность", которое понимается как "целостная характеристика человека, обнаруживаемая в деятельности и поведении человека", "особые личностные качества, связанные с активно-преобразующими свойствами и способностями", и "субъектная активность" (Осницкий А.К., Татенко В.О. и др.) как активность "по созданию и развитию собственной психики", "развиваемая самим субъектом, им организуемая и контролируемая".

Логику субъектного подхода выделяют В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Рассматривая развитие человека, его субъектность, наряду с

естественным развитием, которое разворачивается по сущности природы и отражается в последовательности ступеней, периодов, стадий, и искусственным развитием, которое разворачивается по сущности социума и задано структурой деятельности, где следование их друг за другом имеет не временную, а целевую детерминацию, учеными вводится особое, третье представление "о развитии вообще" – о саморазвитии. Саморазвитие ими понимается как овладение и развитие самим человеком своей собственной самости.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев отмечают: "В психологии должна идти речь о развитии по сущности человека – о саморазвитии как фундаментальной способности человека становиться и быть подлинным субъектом своей собственной жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Это означает, что в развитие человека включается еще одна детерминанта – ценностно-смысловая. Развитие для человека – это и цель, ценность, а иногда – и смысл его жизни".

В своем исследовании М.А. Щукина показывает самостоятельный онтологический статус понятия "саморазвитие", выделяя его специфические черты, такие как позитивная направленность изменений, целенаправленный характер саморазвития, субъектный характер изменений (совмещение объекта и субъекта в акте развития), осознанность, опосредованность. Автор заключает, что "саморазвитие проявляется в осознанном самоизменении", "именно в процессе саморазвития человек максимально реализуется как творец своего Я и своего жизненного пути". При этом автор устанавливает связь между двумя понятиями – "саморазвитие" и "субъект развития", указывая на то, что саморазвитие в такой его трактовке становится доступно человеку по мере становления его субъектом развития, когда происходит переход от развития при помощи внешних посредников к саморазвитию как самостоятельному осознанному процессу самоизменения.

Другую логику рассмотрения проблемы саморазвития можно увидеть в культурно – исторической психологии. Культурно-историческая психология изначально взяла вектор на становление и развитие человека, именно поэтому Н.В. Богданович при анализе категории субъекта указывает на то, что Л.С. Выготский редко использует само понятие "субъект", что "он часто применяет его имплицитно, заменяя другими понятиями (например, человек)".

Однако, Л.С. Выготский не заменяет понятие "субъект" понятием "человек", а, наоборот, делает принципиальный акцент на использование понятия "Человек". И его восклицание: "Человека забыли", – этому прямое подтверждение.

Говоря о культурном развитии, одной из принципиальных является идея о развитии высших психических функций, за феноменологией которой и скрывается понимание не только становления человека, но и выделение характера и механизмов этого становления, "интимных механизмов" психической жизни человека.

Становление человека Л.С. Выготский связывает с двумя процессами: овладения орудиями и знаками. Если орудие выступает как средство внешней деятельности, "покорения" природы, то знак – это средство психологического воздействия на поведение, средство внешней деятельности, направленной на овладение самим человеком своего поведения. "Овладение природой и овладение поведением связаны взаимно, – пишет Л.С. Выготский, – как изменение природы человеком изменяет природу самого человека". Употребление орудий и знаков создает принципиальную обусловленность системы активности человека, основная особенность которой состоит в том, что человек "безгранично расширяет посредством орудий радиус своей активности", что "в корне перестраивает психику, усиливая и расширяя систему психической активности", раскрывая тем самым "авторский характер социальной жизни человеческих индивидов и человеческих общностей".

Таким образом, в работах Л.С. Выготского формируется представление о развитии как саморазвертывании, самодвижении, где основными источниками развития выступают противоречия между новыми возможностями, связанными с появившимися новообразованиями, и старой социальной ситуацией развития.

Мы рассмотрели только две тенденции анализа саморазвития как психологического феномена в рамках субъектно-деятельностного и культурно- исторического подходов.

Для нас актуально это определение, так как в пособии будет отражен субъектно-деятельностный подход, который рассматривает саморазвитие как осознанное самоизменение. При этом отметим, что такая тенденция задает лишь один из возможных ракурсов анализа феноменологии саморазвития.

Далее следует отразить наполнение раскрытого нами понятия, и определить содержательные характеристики саморазвития личности.

Прежде всего, необходимо отметить, что для анализа саморазвития наиболее общим является понятие жизнедеятельность как непрерывный процесс целеполагания, деятельности и поведения человека. В рамках жизнедеятельности осуществляется и процесс саморазвития. Поэтому человек уже с раннего, в пределах трехлетнего, возраста, с момента выделения своего Я из окружающего мира (образование системы Я), становится субъектом своей жизнедеятельности, поскольку начинает

ставить цели, подчиняться собственным желаниям и устремлениям с учетом требований других.

Однако, как отмечают исследователи, в частности, Г.А. Цукерман, субъектом саморазвития ребенок становится только в подростковом возрасте, когда происходят кардинальные изменения в самосознании, возникает чувство взрослости, идет процесс переориентации с детских норм на взрослые. Субъектом саморазвития человек становится только тогда, когда он более или менее осознанно начинает ставить цели по самоутверждению, самосовершенствованию, самореализации, т. е. определять перспективы того, к чему он движется, чего добивается, что желает или, наоборот, не желает менять в себе.

Другой характеристикой саморазвития является активность личности, которая может быть или социальной активностью, или социальной реактивностью. Единицей анализа социальной активности является оптимальное сочетание инициативы и исполнительности. Социальная реактивность проявляется либо в виде социальной импульсивности, либо в виде пассивности, но в обоих случаях она не характеризует человека как субъекта жизнедеятельности. Социальная активность проходит в своем развитии ряд уровней. Для дошкольника и младшего школьника в основном характерен нормативный уровень, когда ребенок лишь повторяет, имитирует даже в своих инициативах то, что усваивает в результате взаимодействия со взрослыми. Нормативно-личностный уровень свойствен в основном подросткам и юношам. Здесь происходит выход за пределы нормативно-заданного, проявляется свое собственное отношение к тому, что человек делает, познает. Личностно-продуктивный и продуктивно-творческий уровни свойственны для взрослых людей, когда человек посредством своей деятельности дает существенную прибавку обществу, социуму, создавая, например, что-то новое, оригинальное или усовершенствуя старое.

Понятно, что нормативный уровень – это уровень воспроизводства (пусть и в авторском исполнении того, что уже известно), а вот нормативно – личностный уровень позволяет личности проявиться в полной мере как индивидуальности, заявить о себе. Именно поэтому в подростковом возрасте ребенок может стать субъектом не только своей жизнедеятельности, но и саморазвития. Применительно к проблеме саморазвития способность к личной инициативе распространяется на организацию самопознания и самовоспитания. Однако если в подростковом возрасте самовоспитание носит все-таки черты формирования в себе отдельных свойств и качеств, то уже в юношеском возрасте пересмотру подвергается личность в целом. Неотъемлемыми атрибутами социальной активности являются сознательность и

самостоятельность, которые укрепляют позиции личности как субъекта саморазвития.

Способность к проявлениям социальной активности постепенно определяет и способность к совершению личностных выборов, т. е. развивает тенденцию к субъективной свободе. Эта свобода состоит в том, что человек самостоятельно может осуществлять выборы среди ряда альтернатив, конструировать эти альтернативы. Возможность самому совершать выборы, в том числе и выборы личностного роста, – признак субъективности индивида как автора своей жизнедеятельности и биографии. Когда человек сам осуществляет выбор, он учится брать на себя ответственность и держать ответ не только перед другими (такая ответственность носит формальный характер), но и перед самим собой, перед своей совестью.

Наконец, важной характеристикой саморазвития является уровень развития самосознания, способности к самопознанию. Развитая способность к самопознанию с ее механизмами (идентификация и рефлексия) органически включается в процесс самопостроения личности, определения перспектив, способов и средств саморазвития.

Основными содержательными характеристиками саморазвития выступают: ценностные ориентации, личностные смыслы, самооценка, мотивационно-волевые компоненты, целеполагание. Именно они определяют направленность и динамику саморазвития, дают возможность человеку преобразовывать себя, организовывать самостоятельную деятельность по собственному самосовершенствованию.

Так, рассматривая *ценностные ориентации*, выдающийся советский психолог А.Н. Леонтьев отмечал: "... – это ведущий мотив – цель возвышается до истинно человеческого и не обособливает человека, а сливает его жизнь с жизнью людей, их благом... такие жизненные мотивы способны создать внутреннюю психологическую оправданность его существования, которая составляет смысл жизни".

Ценностные ориентации – сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам. Система ценностных ориентаций имеет многоуровневую структуру. Ее вершина – ценности, связанные с идеализациями и жизненными целями личности.

Ценностные ориентации, являясь одним из центральных личностных новообразований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют

широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и "философию жизни". Ценностные ориентации – способ дифференциации объектов действительности по их значимости (положительной или отрицательной).

Направленность личности выражает одну из самых существенных ее характеристик, определяющую социальную и нравственную ценность личности. Содержание направленности – это, прежде всего доминирующие, социально обусловленные отношения личности к окружающей действительности. Именно через направленность личности ее ценностные ориентации находят свое реальное выражение в активной деятельности человека, то есть должны стать устойчивыми мотивами деятельности и превратиться в убеждения.

В деятельностном подходе А.Н. Леонтьева порождение *личностного смысла* происходит на основании постановки цели по отношению к мотиву, и смыслы трактуются единицами человеческого сознания.

Это индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как "значение для меня" усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы.

Самооценка – представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида.

Функции самооценки:

- регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора;
- защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности;
- функция развития – самооценка является толчком к развитию личности.

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. В теории, самооценка — это оценивание человеком самого себя.

Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Человек как личность — самооценивающее существо. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. По мнению А.Г. Спиркина, максимально адекватное отношение к себе – высший уровень самооценки.

Глубина и разносторонность процесса познания человеком самого себя и уровень его саморазвития, в значительной степени, определяются своеобразием его *мотивационно-потребностной сферы*.

Потребность – это необходимое условие любой деятельности, потребность сама по себе еще не способна предоставить деятельности четкого направления.

А.Н. Леонтьев считает, что потребность побуждает человека к активности, а направленная деятельность обеспечивается мотивом, в дальнейшем, на основе базовых потребностей формируются производные потребности (например, эстетическая).

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта. Мотивация – совокупность побуждающих факторов, вызывающих активность организма и определяющих ее направленность.

Таким образом, побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса:

1. Потребностей и инстинктов как источников активности.
2. Мотивов как причин, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Иерархия мотивов не является абсолютно стабильным мотивационным комплексом, она меняется со временем и возрастом. Относительная стабильность иерархии мотивов определяется тем, что личность в целом и мотивы в частности (НО не мотивация, которая

зависит и от ситуативных факторов) не так легко подвергаются изменению.

Процесс саморазвития невозможен без трудностей и кризисов, преодоление которых требует от человека определенных волевых усилий или "силы воли".

Воля – наиболее активная сторона сознания, его деятельностное и регулирующее начало, призванное создавать усилие и удерживать его так долго, как это необходимо для достижения цели.

Воля проявляется в способности человека к самодетерминации и саморегуляции деятельности. Благодаря воле, человек способен по собственной инициативе, исходя из осознанной необходимости, выполнять действия в заранее спланированной последовательности и с необходимой интенсивностью.

Преодоление препятствий требует усилия воли – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Таким образом, в процессе саморазвития личности все компоненты ее структуры имеют свою функцию:

1. Процесс самопознания пробуждает высшие потребности личности (потребность в саморазвитии, самоутверждении, достижении и т.д.), которые, в свою очередь, актуализируют смыслообразующие мотивы деятельности, в которых заключаются значение и смысл саморазвития для личности.

2. Направленность указывает пути саморазвития личности, согласно ее интересов, склонностей и мировоззренческих убеждений.

3. Темперамент, типологические и характерологические особенности личности обуславливают качественное своеобразие и способы реализации процесса саморазвития.

4. Способности обеспечивают быстроту и эффективность этого процесса.

5. Воля мобилизует психофизиологические ресурсы личности для преодоления внутренних и внешних преград достижения целей саморазвития.

Саморазвитие – это поэтапный процесс, в котором каждый этап проявляется в определенной форме.

Выделяют три *формы саморазвития*: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.

Самоутверждение дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности. *Самосовершенствование* выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу. *Самоактуализация* – выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни. Все три формы

позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. Поэтому именно они адекватно характеризуют процесс саморазвития в целом, где внутренним моментом движения является самопостроение личности.

Указанные три основные формы саморазвития тесно связаны друг с другом. Первичным, с одной стороны, является самоутверждение. Чтобы совершенствоваться и актуализироваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самоактуализирующаяся личность объективно является и самоутверждающейся, вне зависимости от того, насколько сам человек на этих этапах развития испытывает потребность в самоутверждении. В то же время акты первичного утверждения себя есть и акты самоактуализации. Учитывая сказанное, проанализируем цели, мотивы, способы и результаты саморазвития в формах самоутверждения, самосовершенствования и самоактуализации.

Самоутверждение

В последнее время самоутверждение становится одной из исследуемых проблем современной науки. Предпринимаются попытки рассмотреть философские, общепсихологические ее аспекты, определить специфику на разных возрастных этапах, разработать специальные тренинговые занятия позитивного самоутверждения. Усилия ученых "подстегиваются" еще и тем, что особенно в подростковом возрасте, в период ранней юности, да и в последующем, самоутверждение нередко принимает негативный характер в виде наркомании, употребления алкоголя и табака, совершения противоправных действий.

Что же такое самоутверждение? Исходя из структуры термина, он состоит из двух частей: "само" – самостоятельно, без чьей-либо помощи и "утверждение" – стремление сделать нечто в себе твердым. Следовательно, самоутвердиться – это самостоятельно сделать нечто в себе или личность в целом твердой, чтобы это качество не поколебали ни обстоятельства, ни другие люди, ни сам утверждающийся субъект.

Пример. Чтобы утвердиться в своем уме, человек ставит перед собой все более трудные интеллектуальные задачи; решая их, он убеждается в том, что действительно умен. Подросток, чтобы утвердиться в своем чувстве взрослости, начинает курить, сквернословить, т.е. делать то, что по существующим нормам запрещено детям.

Самоутверждение – это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению, подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

У человека оно приобретает форму трех мотивов: быть, как все; быть лучше, чем другие; и в негативном плане – быть хуже всех. Первые два

мотива характеризуют самоутверждение, последний – самоотрицание.

Цели самоутверждения могут быть различными. В зависимости от особенностей сфер самоутверждения, мотивов и потребностей они могут значительно варьировать. Для одного человека цель – приобрести уверенность, для другого – доказать, что он не хуже других, для третьего – во что бы то ни стало испытать чувство превосходства, своей исключительности, а значит, обоснованности права руководить другими.

Способы самоутверждения также многообразны. Они зависят от выбранных сфер и видов самоутверждения. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость: для кого-то это работа или учеба; для кого-то – спорт, искусство, наука; для кого-то – противоправные действия.

Результаты самоутверждения очевидны – они дают человеку ощущение своей нужности, полезности, «оправдывают» в его глазах смысл собственной жизни и деятельности; начинает срабатывать установка «я не хуже других» или чувство превосходства, своей исключительности, преодолевающее любые поступки и действия. В случае самоотрицания человек утверждает себя в своей никчемности, ненужности, низости, что порой также может давать свои преимущества.

Самосовершенствование

Самосовершенствование – это, пожалуй, наиболее адекватная форма саморазвития. Оно означает, что человек сам (самостоятельно) стремится быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него пока нет, овладевает теми видами деятельности, которыми он не владел. Другими словами, самосовершенствование – это процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей. Хотя идеал, как правило, недостижим и понимается каждым человеком по-своему, тем не менее, тенденция к развитию, если она имеется, придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью.

Самосовершенствование может идти разными путями: в одном случае – приобретение социально значимых свойств и качеств в другом – овладение негативными способами жизни и деятельности. Одно дело, когда личность самосовершенствуется в приобретении профессиональной компетентности, другое – оттачивает воровское мастерство или способы манипулирования людьми.

В качестве целей самосовершенствования выступают не только и не столько цели самоутверждения – быть не хуже других, быть лучше других, сколько цели – быть лучше, чем ты был; достигать более значимых результатов, чем ты достигал.

Способы самосовершенствования также многообразны. Они могут быть определены в самых различных видах деятельности.

К результатам самосовершенствования относятся: удовлетворенность собой, своими достижениями, тем, что ты справляешься со своими собственными требованиями; удовлетворенность жизнью, деятельностью, отношениями с окружающими людьми.

Самоактуализация

Самоактуализация является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом с ней общие цели и мотивы. Отличие же самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация – это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т.д.

Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка.

Способ, с помощью которого отыскивается смысл, В. Франкл называет совестью.

В процессе самоактуализации смыкаются две линии человеческого бытия – самопознание и саморазвитие.

А. Маслоу выделяет восемь способов (путей) самоактуализации:

1. Живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью (момент, когда "Я" реализует самого себя).

2. Жизнь – процесс постоянного выбора, продвижения или отступления.

3. Способность человека прислушиваться к самому себе, т.е. ориентироваться на свой опыт.

4. Способность быть честным, брать на себя ответственность.

5. Способность быть независимым, быть готовым отстаивать свои позиции.

6. Не только конечное состояние, но и сам процесс актуализации своих возможностей.

7. Моменты высшего переживания, мгновения экстаза, которые нельзя купить, которые не могут быть гарантированы и даже не поддаются поиску.

8. Способность человека к разоблачению собственной психопатологии - умения выявить свои защиты и найти в себе силы преодолеть их.

Результаты самоактуализации: ощущение осмысленности жизни и полноты своего бытия, понимания, что ты все сделал правильно, несмотря на ошибки, что другие признали в тебе личность, твою уникальную индивидуальность и одновременно универсальность.

Таким образом, мы попытались показать, что саморазвитие — это сложный, нелинейный, многоплановый процесс, который может идти как в положительном направлении, так и в отрицательном с точки зрения соответствия высшим образцам и идеалам, выработанным человечеством. Оно как процесс имеет: свои цели, мотивы, способы, результаты, которые определяются формами саморазвития.

Охарактеризовав саморазвитие как процесс, остановимся теперь на проблеме психологических механизмов, которые дают возможность человеку самоутверждаться, самосовершенствоваться, самоактуализироваться, т.е. саморазвиваться.

Механизмы саморазвития

Психологическими механизмами саморазвития выступают самопринятие и самопрогнозирование.

Самопринятие, завершая акты самопознания, знаменуется признанием в себе всех сторон и качеств личности, вызывающих как позитивные, так и негативные эмоции, и определяет своеобразие прогнозирования себя в будущем.

В пособии Е.С. Маралова приводится пример:

один человек считает, что доброжелательность – его сильная сторона, и он полностью ее принимает в себе. Другой, наоборот, доброту к другим считает своей отрицательной характеристикой, желает от нее избавиться. Дело в разных изначальных установках личности и разном опыте ее взаимодействия с другими людьми. Доброжелательность будет, несомненно, восприниматься как положительное качество, приниматься в себе, являться предметом гордости, если она бескорыстна, т.е. отсутствует установка на «награду» со стороны окружения. Там же, где за доброту ожидается награда (хотя бы в виде ответной доброты или доброжелательности), но индивид ее не получает, собственная доброжелательность и доброта соответственно воспринимаются и оцениваются как-то, от чего бы лучше избавиться. А нужно ли бороться с добротой? Многие, наверно, ответят, что это неразумно. Но ведь борются!

Самопринятие личности дает возможность человеку получить ответы

на вопросы:

- Что я в себе безусловно принимаю? К чему положительно отношусь?

- Что во мне есть негативного, вызывающее отрицательные переживания? Что мешает мне, и что я хочу преодолеть в себе?

- Какой Я (в плане самооценки)?

- Почему разные люди по-разному принимают или не принимают одни и те же мои качества и свойства личности?

Самопрогнозирование дает возможность осуществлять выходы за пределы себя сегодняшнего, предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития. Самопрогнозы могут быть проанализированы с точки зрения их содержания, направленности, определенности — неопределенности, устойчивости, расположенности на временной оси.

В практике выделяют три группы самопрогнозов: ситуативные (на самое ближайшее время), перспективные (на ближайшие годы) и жизненно-целевые (связанные с постановкой и реализацией задач самосовершенствования и самореализации).

Разнообразная деятельность и сочетание механизмов самопринятия и самопрогнозирования порождают разные стратегии саморазвития. Оптимальной считается ситуация, когда человек принимает в себе как отрицательные, так и положительные свойства и качества, но, тем не менее, четко, определенно и реалистично ставит проблемы по формированию и переформированию себя (не отрицая себя сегодняшнего, знает, каким он хочет быть завтра).

Барьеры саморазвития

Процесс саморазвития сопряжен с определенными трудностями, которые осознанно или неосознанно воспринимаются личностью как барьеры саморазвития. Таких барьеров много, одни из них человек может преодолеть самостоятельно, если у него есть на это достаточно мотивации и воли, другие – лишь с помощью значимых людей, которые возьмут на себя ответственную роль, миссию по тактичному руководству саморазвитием человека.

Наиболее серьезным и труднопреодолимым барьером саморазвития являются:

- барьер отсутствия ответственности за собственную жизнь (т.е. стечение случайных событий и обстоятельств, когда человек не способен и не может по объективным причинам нести ответственность за все, что с ним происходит);

- неразвитость способности к самопознанию;
- влиянием сложившихся стереотипов и установок;
- несформированность механизмов саморазвития;
- препятствиями, которые создают другие люди, для которых саморазвитие, самосовершенствование кого-либо, кроме них, вызывают реакцию противодействия, осложненную чувством зависти и стремлением к личностному превосходству.

1.2 Контрольные вопросы

1. Дайте определение личности и раскройте это понятие.
2. Как соотносятся понятия индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность?
3. В чем суть структурного подхода к пониманию личности А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева?
4. В чем различия понятий мотив и мотивация? Какое из этих понятий трудно изменяемо в личности? Почему?
5. В чем проявляется взаимосвязь воли и сознания?
6. В чем состоит многоаспектность понятия саморазвитие?
7. Перечислите условия, при которых процесс саморазвития осуществляется человеком.
8. В каких формах может выступать процесс саморазвития?
9. Назовите механизмы саморазвития. Дайте определение каждому механизму.
10. Что может препятствовать процессу саморазвития личности?

1.3 Задания и упражнения

1. Для более глубоко понимания теории саморазвития личности, предлагаем Вам обдумать и решить следующие задачи:
 - 1.1. Философ Э.В. Ильенков утверждает, что "личность и возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект, осуществлять внешнюю деятельность по нормам и эталонам, заданным ему извне – той культурой, в лоне которой он просыпается к человеческой жизни, к человеческой деятельности". Как категория "деятельность" связывает между собой понятия "индивид", "субъект", "личность", "индивидуальность", с одной стороны, и понятия "культура", "общество" - с другой?
 - 1.2. Если "личность начинается, реализуется и осуществляет себя в реальных поступках", то каковы возможности школы в становлении личности?
 - 1.3. Ниже приведено несколько высказываний писателей и учителей о личности и индивидуальности. Можно ли считать, что эти суждения

непротиворечивы, что они взаимодополняют друг друга?

"Проблема личности может быть разрешена, если в каждом человеке видеть личность" А.С. Макаренко.

"Личность – это человек как носитель сознания" К.К. Платонов.

"Личность тем значительней, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее" С.Л. Рубинштейн.

"В гении то прекрасно, что он похож на всех, а на него никто" А. Моруа.

2. Напишите мини-сочинение по одной из предложенных тем:

а) "Как Я понимаю, что такое "саморазвитие".

б) "Что могут дать мне знания о категории "саморазвитие".

3. Составьте таблицу по формам саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация) относительно их целей, способов и результата.

ГЛАВА 2 ПОДХОДЫ В ПОНИМАНИИ САМОРАЗВИТИЯ

2.1 Информационный материал Основные подходы в понимании саморазвития

Основные понятия: функциональный подход, субъектно-целевой подход, системологический подход.

Все современные исследования саморазвития личности условно можно выделить в следующие подходы:

1. *Функциональный* (каузальное, причинное), рассматривающее человека, прежде всего как сугубо функциональное существо во всех сферах его жизнедеятельности.

В отечественной психологии идеи функционального подхода связаны с представлением о функциональной тенденции как источнике саморазвития (Божович Л.И., Лисина М.И., Асеев В.Г., Узнадзе Д.Н., Мясищев В.Н., Петровский В.А., Мид Дж., Рокич и др.).

В.Г. Асеев предполагает, что условием инициации развития является наличие неиспользованной резервной зоны функциональных возможностей, которые потенциально содержат в себе источники развития личности.

В.А. Петровским на материале экспериментального анализа «бескорыстного риска» вводится представление о «надситуативной активности» как источнике зарождения новой деятельности личности. То есть человеку присуща явно неадекватная по своей природе тенденция постановки сверхзадач. Возникающие противоречия между уже сложившимися установками и «надситуативной активностью» выступают в качестве одного из механизмов развития личности.

Представляет интерес мысль, высказанная Б. Г. Ананьевым, о том, что личность «не есть отдельная (саморегулирующая) система, не есть единичный элемент общества», а таким элементом является группа. Формирование личности происходит путем интериоризации – присвоения продуктов общественного опыта, освоения определенных позиций, ролей и функций. «Все сферы мотивации и ценностей детерминированы именно этим общественным становлением личности».

Возрастная эволюция и накопление опыта позволяют переходить от одной функции к другой, от одного уровня обязанностей к другому.

Б.Г. Ананьев определяет, личность как общественный индивид, представляющий определенную совокупность общественных функций, «Каждая из этих функций осуществляется путем своеобразного общественного поведения, строится в виде известных процедур

поведения и обуславливающих их мотивацией», отмечает, что уровень активности человека и социальный уровень его существования в общем совпадают, хотя совпадение субъекта и личности относительно.

Структура, личности, согласно В.Н. Мясищеву это «соотношение содержательных тенденций» реализованных в различных видах деятельности. Многообразные связи личности с окружающим миром определяют интегративную структуру личности, ее внутренний мир. В свою очередь, сформировавшиеся устойчивые личностные свойства регулируют объем и меру активности социальных контактов, образуя собственную среду развития. При этом происходит взаимообусловленность двух интегративных структур – самой личности и социального окружения.

Концепция отношения личности В.Н. Мясищева – одна из первых в отечественной психологической науке. Говоря о личности как о системе отношений, он постулировал в качестве центрального личностного образования («ядра») индивидуальную целостную систему субъективно-оценочных отношений к действительности, являющихся интериоризованным бытием ее внешних социальных связей в условиях ближайшего окружения.

2. *Субъектно-целевой*, делающий акцент, прежде всего, на ценностно-смысловых характеристиках личности, ставя ее в центр культурных идеалов (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.)

Психологическим предметом анализа личностного саморазвития в субъектно-целевом направлении исследований становятся смысловые образования личности, потребности и интересы самоактуализации, личностные значения, смыслы.

3. *Системологический*, объединяющий два предыдущих подхода на основе принципа системной детерминации любого события, таким образом, обеспечивая целостное видение изучаемого явления.

Системологическое направление, учитывающее принцип дополненности ранее описанных подходов, интегрируя причинность и цель, подчеркивает примат системной детерминации любого события.

Системологический анализ есть анализ движения, порождающего явления, составляющие предмет познания, то есть раскрытие субстанции этих явлений (их сущности), которая включает в себя и сами эти явления (Леонтьев А.Н.). В рамках данного подхода исследовали проблем саморазвития, движущих детерминант, личностной системы и т.п. С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, К.А. Абульханова-Славская, Т.И. Артемьева, А.А. Бодалев и др.

При решении вопроса о месте саморазвития в системе понятий, определяющих развитие личности, необходимо учитывать, во-первых,

характер соответствующих понятий личность – индивидуальность в контексте индивидуального развития личности, во-вторых, структурную организацию личности, в-третьих, меру целостности движения личности. Основными понятиями, отражающими личностное развитие, личностный рост, в отечественной психологии являются: самосовершенствование, саморазвитие, жизненный путь, развитие потенциала личности, творческая деятельность.

Проблема социализации личности

Одной из основополагающих проблем наук, занимающихся изучением личности, является изучение процесса социализации, т.е. исследование широких кругов вопросов, связанных с тем, как и благодаря чему человек становится деятельным общественным субъектом.

Среди культурных форм, оказывающих существенное влияние на социализацию личности, на выход его в область самостоятельных решений и действий, важнейшее место принадлежит самоопределению.

Самоопределение личности

Проблеме самоопределения личности уделяется довольно много внимания в отечественной психологии (Божович Л.И., Борисова Е.М., Гинзбург М.Р., Климов Е.А., Кузнецов И.Ю., Литвинова Е.Ю., Пряжников Н.С. и др.). В работах данных авторов отмечается значимость, сложность и многоплановость процесса самоопределения.

В психологической литературе самоопределение личности рассматривается не только как самостоятельный объект научного исследования, но и как важный компонент в решении широкого спектра прикладных задач.

Наиболее общее представление о содержании данного понятия можно найти в словаре русского языка С.И. Ожегова (1987), где "самоопределение" трактуется как процесс определения своего места в жизни, в обществе, осознания своих интересов.

Ряд авторов при рассмотрении проблемы самоопределения делает акцент на осознании личностью себя и своего окружения. Так, по мнению В.Ф. Сафина и Г.П. Никова, результатом самоопределения является осознание себя (своих жизненных планов, целей, личностных особенностей, возможностей, склонностей), общественных требований и ожиданий и их сопоставление.

А.К. Маркова отмечает, что "в самоопределении человек сливает в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и обобщенные представления о себе самом, определяя смысл своего существования".

Следует отметить, что в таком подходе к рассмотрению проблемы самоопределения личности размываются границы между понятиями самоопределения и самосознания. Предпринимая попытку дифференциации этих понятий, А.К. Маркова отмечает, что осознание себя автоматически не приводит человека к действенному выводу, соотнесению себя и требований общества и, соответственно, "самоопределение нельзя сводить к самосознанию человека".

Несмотря на разнообразие существующих подходов к рассмотрению понятия самоопределения различными авторами, при более детальном анализе становится возможным выделение основополагающих компонентов самоопределения, используемых в большинстве работ.

В работах С.Л. Рубинштейна большое внимание уделяется идее активности субъекта самоопределения. Вводя понятие "субъекта жизненного пути" и анализируя проблему детерминации поведения, С.Л. Рубинштейн рассматривает соотношение внешней и внутренней обусловленности активности человека. Именно внутренняя обусловленность, через которую преломляются внешние воздействия, и лежит, по мнению автора, в основе понимания самоопределения.

В этом контексте самоопределение выступает как самодетерминация, собственная активность личности. Ведь "человек не только находится в определенном отношении к миру, но и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека".

Активное самоопределение, выражающееся в реальных действиях, способствует формированию и развитию внутренних условий, которые создают возможность дальнейшего самоопределения.

Идеи С.Л. Рубинштейна получили свое развитие в исследованиях К.А. Абульхановой-Славской.

Активно-деятельностный компонент самоопределения исследуется также и в работе И.Ю. Кузнецова. В своем теоретическом анализе автор, опираясь на идеи Б.Ф. Ломова, А.Н. Леонтьева, В.А. Иванникова, приходит к выводу о необходимости рассмотрения самоопределения как собственно психологической деятельности по преобразованию внутренней психологической структуры личности, при этом само это преобразование возможно только при его фиксации во внешней среде.

Соответственно, самоопределение - это особая деятельность личности, которая выражается в двух смысловых планах каждого человеческого действия – во внешнем предметном и во внутреннем психологическом.

В представлениях Т.М. Буякас о процессе самоопределения также наличествует идея активности. Автор подчеркивает, что именно в

процессе личностного самоопределения "преодолевается потребность искать опору во внешней поддержке и, наоборот, появляется способность полностью опираться на себя - делать самостоятельный выбор". В результате человек "пробуждается для жизни", обретает чувство контактной границы между собой и окружающим миром.

Такое преодоление и обретение самостоятельности, лежащее в основе самоопределения, характеризует внутреннюю активность личности. Эта активность реализуется внутри некой "целостности" и "полноты", отражающей смысловую сферу субъекта, "которая начинает звучать для него как голос внутренней необходимости".

В этой связи возникает вопрос о ценностно-смысловой наполненности процесса самоопределения. Ценностно-смысловая основа самоопределения подчеркивается многими авторами.

Так, по мнению В.А. Бодрова, необходимо дифференцировать результативную и процессуальную стороны самоопределения личности. Как результат усвоения, закрепления и проявления смысловых личностных образований, самоопределение отражается в изменении и развитии личности. Если же самоопределение понимается не только как результат, но и как процесс, оно выступает как самостоятельная форма активности, направленная на определение и формирование смысложизненных ориентаций личности.

Акцент на ценностно-смысловом компоненте самоопределения личности делает и Л.И. Божович, определяя это понятие как личностное новообразование старшего школьного возраста, которое связано с формированием внутренней позиции взрослого человека. Причем определение смысла своего существования рассматривается как самостоятельная потребность в рамках самоопределения личности, наряду с построением жизненных планов и выбором профессии.

Одна из наиболее проработанных концепций самоопределения личности, предложенная М.Р. Гинзбургом, отражает как ценностно-смысловой, так и Активно-деятельностный компоненты. Автор, основываясь на работах Н.А. Бердяева, С.Л. Франка, М.М. Бахтина, С.Л. Рубинштейна, кладет в основу рассмотрения понятия самоопределения личности представление о двойственной, духовно-материальной сущности человека, который живет одновременно в двух плоскостях - ценностно-смысловой и пространственно-временной. При этом пространственно-временная плоскость отражает "реальное действие", которое, в свою очередь, является средством реализации ценностей и смыслов.

М.Р. Гинзбург дополняет предлагаемую схему и временным аспектом, рассматривая три компонента - прошлое, настоящее и

будущее, через понятие "жизненное поле личности", под которым понимает "совокупность индивидуальных ценностей и смыслов и пространства реального действия – актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее".

Необходимо отметить, что прошлое, по мнению автора, существует как воплощение опыта, настоящее отражает действительность и предполагает саморазвитие, а будущее существует как проект, обеспечение смысловой и временной перспективы. В рамках этого подхода личностное самоопределение рассматривается как "содержательное конструирование человеком своего жизненного поля, включающего в себя как совокупность индивидуальных жизненных смыслов, так и пространство реального действия (актуального и потенциального)".

Существенная роль временного аспекта в самоопределении отмечается и другими авторами.

В работе Ю.К. Стрелкова указывается, что "время – форма процесса вместе с его переживанием, восприятием, движениями".

Представления и планы на будущее формируют понятие жизненной перспективы личности. Так, Е.И. Головаха рассматривает данное понятие как "целостную картину будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни".

Говоря о временном аспекте самоопределения, нельзя не обратиться к понятию жизненного пути, которое во многих работах рассматривается как личностно-временное образование. При этом отмечается взаимозависимость самоопределения и жизненного пути личности. В результате самоопределения формируется жизненный путь человека. С другой стороны, именно на жизненном пути происходит самоопределение личности.

Современными исследователями активно обсуждается вопрос временной ориентированности стратегий самоопределения. Так, на основе исследования, проведенного с помощью методики LifeLine, разработанной А.А. Кроником и Е.И. Головахой (1984), и направленного на изучение субъективной картины жизненного пути, Д.А. Леонтьев и Е.В. Шелобанова (2001) делают вывод о существовании двух стратегий самоопределения - ориентации на настоящее и ориентации на будущее.

По мнению же О.Б. Бекасова, изучавшего особенности отношения личности к ходу своей жизни, субъективной точкой отсчета является психологическое настоящее. При этом отмечается, что человек, планируя свое будущее, учитывает опыт скорее настоящей, чем прошлой жизни, представляя себя таким, каков он есть сейчас.

С нашей точки зрения, данные, полученные разными исследователями, не противоречат, а скорее дополняют друг друга, так как позволяют рассматривать самоопределение во всем многообразии его видов, которые в свою очередь могут отличаться различными временными стратегиями.

Сложность и многоаспектность процесса самоопределения приводит к предположению о существовании различных видов этого явления. В современной психологической литературе наиболее часто выделяются следующие виды самоопределения: "личностное", "жизненное" и "профессиональное самоопределение".

В своей работе С.В. Калинина указывает на необходимость дифференциации понятий жизненного и личностного самоопределения. По мнению автора, жизненное самоопределение включает в себя "не только выбор и реализацию человеком тех или иных социальных ролей, но и социальных стереотипов, выбор жизненного стиля и самого образа жизни, того или иного жизненного стереотипа". В свою очередь личностное самоопределение понимается ею как процесс обретения "самобытного "образа Я", постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей".

Говоря о профессиональном, жизненном и личностном самоопределении как об основных типах самоопределения, Н.С. Пряжников подчеркивает, что "на высших уровнях своего проявления эти типы почти взаимопроникают друг в друга".

Идея взаимосвязанности, взаимовлияния как основной механизм соотношения различных видов самоопределения обсуждается и другими авторами. Так, А.К. Маркова не только констатирует, что все виды самоопределения находятся в постоянном взаимодействии, но и указывает, как это взаимодействие осуществляется. По ее мнению, различные виды самоопределения чаще всего "происходят одновременно, меняясь местами как причина и следствие".

Однако, в некоторых случаях различные виды самоопределения могут предшествовать друг другу. Например, личностное самоопределение может предшествовать профессиональному, тем самым, способствуя ему. Согласно А.К. Марковой, в основе различных видов самоопределения лежит жизненное самоопределение, которое начинается с первого дня жизни как "выполнение человеком своего предназначения".

Вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим до сих пор не решен.

Помимо описанных выше видов самоопределения в литературе выделяются и другие: социальное, семейное, индивидуальное и пр.

Процесс социализации как социокультурное явление

Социализация – это процесс, посредством которого индивидом усваиваются нормы его группы таким образом, что через формирование собственного "Я" проявляется уникальность данного индивида как личности, процесс усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и ценностей, необходимых для его успешного функционирования в данном обществе.

Социализация охватывает все процессы приобщения к культуре, обучения и воспитания, с помощью которых человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни. В процессе социализации принимает участие все окружение индивида: семья, соседи, друзья, сверстники в школе, средства массовой информации и т. д.

Психолог Р. Гарольд предложил теорию, в которой социализация взрослых рассматривается не как продолжение детской социализации, а как процесс, в котором изживаются психологические приметы детства: отказ от детских мифов.

Социогенетический подход старается объяснить особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающими людьми.

Так, согласно теории социализации, человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни.

Другая теория в рамках этого подхода, теория научения, считает жизнь личности, ее отношения результатом подкрепляемого научения, усвоения суммы знаний и навыков (Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.).

Теория ролей, в свою очередь, исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми (У. Доллард, К. Левин и др.).

Отечественная психология выделяет следующие факторы, влияющие на социализацию личности:

1. Макрофакторы – страна, государство, общество, культура.
2. Микрофакторы – семья, микросоциум, институты воспитания, религиозные организации.
3. Мезофакторы – этнос, региональные условия, тип поселения, СМИ.

Социальное развитие – процесс социализации человека, освоение

им социальных норм и правил поведения, общения и взаимодействия.

Каким же образом взаимосвязаны понятия саморазвитие и социализация?

Социализация – развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения и воспроизведения социальных норм и ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому он принадлежит.

Социализация происходит в условиях стихийного взаимодействия человека с окружающей средой. Этот процесс направляется обществом, государством через влияние на те или иные возрастные, социальные, профессиональные группы людей.

Кроме того, управление и влияние со стороны государства осуществляется через посредство целенаправленного и социально контролируемого воспитания (семейного, религиозного, социального). Эти составляющие имеют как частные, так и существенные различия на протяжении жизни человека на различных стадиях или этапах социализации.

Сущность социализации состоит в том, что она формирует человека как члена того общества, к которому он принадлежит. Общество всегда стремилось сформировать человека в соответствии с определенным идеалом. Идеалы менялись с развитием общества.

Содержание процесса социализации определяется тем, что любое общество заинтересовано в том, чтобы его члены успешно овладевали ролями мужчины и женщины (т.е. в успешной полоролевой социализации), могли бы и хотели компетентно участвовать в производительной деятельности (профессиональная социализация), были бы законопослушными (политическая социализация) и т.д.

Все это характеризует человека как объект социализации. Но человек становится полноценным членом общества, будучи не только объектом, но и субъектом социализации.

Чем продуктивнее протекает процесс саморазвития человека, тем больше последний понимает себя и окружающую действительность, наращивает способность адаптации, а затем и неадаптивной активности.

Например, получая поддержку преподавателей в саморазвитии и целенаправленно расширяя при этом субъектный опыт деятельности и общения, студент обретает новые "степени свободы" в социальном взаимодействии в виде навыков установления связей с людьми и их понимания, организации деятельности, группового взаимодействия, конвенциональных отношений, творчества в разрешении сложных ситуаций и пр.

Понятно, что здесь также проявляется диалектическая связь между

саморазвитием и социализацией: успешная социализация актуализирует саморазвитие человека, но сама социализация сможет стать наиболее адекватной потребностям и способностям подрастающего человека именно

в процессе и на основе его личностного саморазвития.

2.2 Контрольные вопросы

1. В чем состоит суть функционального подхода к пониманию саморазвития личности? Назовите представителей данного подхода.

2. Дайте определение понятию "саморазвитие" с точки зрения функционального подхода.

3. В чем состоит суть субъектно-целевого подхода к пониманию саморазвития личности? Назовите представителей данного подхода.

4. Дайте определение понятию "саморазвитие" с точки зрения субъектно-целевого подхода.

5. В чем состоит суть системологического подхода к пониманию саморазвития личности? Назовите представителей данного подхода.

6. Дайте определение понятию "саморазвитие" с точки зрения системологического подхода.

7. Определите понятие "социализация".

8. В каких "отношениях" находятся понятия "социализация", "самоопределение", "саморазвитие"?

9. Приведите пример влияния процесса саморазвития на процесс самоопределения.

2.3 Задания и упражнения

1. Определите авторов приведенных ниже высказываний. Объясните, почему Вы сделали данный выбор?

«Все люди изначально добры и способны к самосовершенствованию».

«Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его прирожденными и приобретенными свойствами».

«Целью жизни является смерть».

«Индивидуум прекращает быть сами собой; он прекращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других – таким, каким они хотят его видеть».

«Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

«Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам».

ГЛАВА 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

3.1 Информационный материал Деятельностный подход и проблема развития личности

В *деятельностном подходе* личность, ее формирование и развитие рассматриваются с позиций практической деятельности как особой формы психической активности человека. Согласно подходу, внутреннее богатство личности определяется разнообразием видов деятельности, в которые реально включен человек, и тем личностным смыслом, который наполняет он эти виды деятельности.

Для понимания сущности деятельностного подхода к личности важно отметить, что:

- эта форма активности для отдельно взятого человека не является генетически наследуемой, а появляется у него в результате усвоения социального опыта, жизни среди людей;
- деятельность предметна, она воплощается в ее продуктах, в ней отражаются знания, умения, язык, ценности, накопленные человечеством;
- деятельность субъектна, так как подчинена потребностям, мотивам и целям индивида (субъекта);
- средством освоения деятельности является не бихевиористский рефлекс типа "стимул – реакция", а процессы интериоризации – экстериоризации, т.е. процессы взаимной замены внешних (практических) и внутренних (мыслительных) действий.

Основной акцент в деятельностном подходе уделяется социальной сущности личности. Другими словами, личность рассматривается как совокупность социальных характеристик (свойств, качеств), которые человек приобретает в предметной деятельности, выполняя полезную общественную роль с позиций своего положения в обществе. Социальная среда, в которой живет человек, занимаясь общественно полезной деятельностью, вступая в деловые и межличностные отношения с другими людьми через общение, есть источник становления его личности.

Единство взглядов на личность с позиций деятельностного подхода не исключает разнообразия точек зрения отечественных психологов на отдельные важные моменты этой проблемы. Основные разногласия касаются вопросов самого понятия личности, его соотношения с понятиями "индивид" и "индивидуальность", психологической структуры личности. Всю многогранность данных проблем мы рассмотрели в главе 1 и 2 настоящего пособия.

Также существуют разногласия, касающиеся соотношения биологического и социального начал личности, процессов ее формирования и развития.

Так, по вопросу соотношения психического, биологического и социального начал в личности существуют следующие точки зрения:

- эти начала совершенно независимы. Что же касается психического, то оно имеет неземное происхождение, и поэтому обсуждение процессов его формирования и развития лишено всякого смысла (психика в виде души вдыхается в биологическую оболочку человека во временное пользование на планете Земля);

- психическое следует за биологическим в рамках естественного эволюционного воспроизводства человека как вида (из семени банана вырастает банан, из семени человека – человек);

- психическое представляет собой надуманное и реально не существующее начало, ибо все психические процессы можно объяснить с позиций физиологии (личность человека, принявшего излишнюю дозу алкоголя, изменяется на глазах не из-за каких-то психических процессов, а из-за характерного взаимодействия химических, физических и электрических процессов, происшедших в организме человека);

- психическое есть прямое следствие исключительно социального в рамках процесса развития общества, воспроизводства социальных отношений между людьми (даже если человека не обучать грамоте, профессии, нравам и ценностям, он, находясь среди других людей, в необходимой мере решит сам эти задачи);

- биологическое начало есть предпосылка психического, но последнее реализуется лишь через социальное (в отличие от сказочных реальные "воспитанники джунглей Маугли" внешне ничем не отличались от человека, но не стали личностями).

И хотя эти разногласия не носят антагонистического, взаимоисключающего характера, они должны быть известны каждому психологу в интересах формирования собственной научной позиции в данной проблеме.

Считается, что в отечественную психологию термин "деятельность" впервые ввел М.Я. Басов. По его убеждению, деятельность первична относительно важнейших психических процессов, в частности условных рефлексов. До этого проблема деятельности практически выпадала из поля научных интересов (и не только в психологии). Яркое подтверждение этому - отсутствие в Большой Советской Энциклопедии (1-е издание) статьи "Деятельность".

Глубокую разработку деятельностный подход получил в работах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Исходным в их подходе была трактовка

деятельности, данная К. Марксом, согласно которой, изменяя внешний мир, человек изменяет и свою собственную психическую природу. В этом проявляется принцип единства сознания (психики) и деятельности.

Были, конечно, и различия во взглядах этих ученых.

Так, С.Л. Рубинштейн, отвергая саму деятельность как предмет изучения психологии, говорил, что предмет психологии - это психика в деятельности, а не психика и деятельность. А.Н. Леонтьев же настаивал на том, что сама деятельность прямым образом должна входить в предмет психологии своим особым содержанием.

Становление человека в труде.

Традиционно в психологии труда рассматривают развитие профессионально важных качеств, которые определяют успешность труда, его производительность и т.п. Но спецификой собственно психологического подхода является перенесение акцента на проблему развития самой личности человека-работника. Поэтому рассмотрение ценностно-смысловых, личностных аспектов развивающегося субъекта труда становится достаточно перспективным направлением. При этом важно понять, как происходит формирование ценностно-нравственной, смысловой, личностной структуры его профессионального сознания.

Еще А.Н. Леонтьев рассуждал о двух "рождениях личности": первый раз – в дошкольном возрасте, когда выстраивается первая иерархия мотивов и появляется способность от чего-то отказываться; и второй раз – в подростковом возрасте, когда молодой человек по-новому осознает свои мотивы и начинает руководить собственным поведением.

Мы считаем, что к этому можно было бы добавить и третье рождение личности, связанное с гражданской зрелостью и согласованием своих мотивов с общественными, и даже общечеловеческими... Именно в профессиональной деятельности, когда уже повзрослевший человек максимально реализует свой развивающийся потенциал, полезно поразмышлять о том, ради чего человек не только трудится, но и вообще живет, как собственно профессиональная деятельность позволяет ему передать все лучшее, что у него есть, другим людям.

В целом можно условно выделить следующие этапы развития самосознания личности (по Ю.Б. Гиппенрейтер):

- усвоение норм, опосредствующих физическое развитие (формирование "физического Я" личности);
- формирование "социального слоя личности";
- формирование "духовного центра личности" (ценностно-нравственное самоопределение).

Для понимания специфики развития личности специалиста еще предстоит выделить особенности формирования его самосознания с

учетом специфики данной профессии и особенностей ситуации развития самого человека. Но центральной проблемой развития личности специалиста остается развитие его ценностно-смысловой сферы, развитие его готовности поставить перед собой и дать ответ на вопрос: ради чего я живу и работаю, зачем я вообще являюсь таким-то и таким-то профессионалом.

Наиболее известной в России является периодизация развития человека как субъекта труда Е.А. Климова:

1. Стадия предыгры (от рождения до 3 лет), когда происходит освоение функций восприятия, движения, речи, простейшие правила поведения и моральные оценки, которые становятся основой дальнейшего развития и приобщения человека к труду.

2. Стадия игры (от 3 до 6-8 лет), когда происходит овладение "основными смыслами" человеческой деятельности, а также знакомство с конкретными профессиями (игры в шофера, во врача, в продавца, в учителя...). Заметим, что Д.Б. Эльконин, вслед за Г.В. Плехановым, писал о том, что "игра - это дитя труда", и само возникновение детской сюжетно-ролевой игры произошло тогда, когда ребенок уже не мог непосредственно осваивать труд взрослых, когда произошло историческое разделение и усложнение труда.

3. Стадия овладения учебной деятельностью (от 6-8 до 11-12 лет), когда интенсивно развиваются функции самоконтроля, самоанализа, способности планировать свою деятельность и т.п. Особенно важно, когда ребенок самостоятельно планирует свое время при выполнении домашнего задания, преодолевая свое желание погулять и расслабиться после школы.

4. Стадия "оптации" (*optatio* – от лат. – желание, выбор) (от 11-12 до 14-18 лет). Это стадия подготовки к жизни, к труду, сознательного и ответственного планирования и выбора профессионального пути; соответственно, человек, находящийся в ситуации профессионального самоопределения называется "оптантом". Парадоксальность этой стадии заключается в том, что в ситуации "оптанта" вполне может оказаться и взрослый человек, например, безработный; как отмечал сам Е.А. Климов, "оптация – это не столько указание на возраст", сколько на ситуацию выбора профессии.

5. Стадия адепта – это профессиональная подготовка, которую проходит большинство выпускников школ.

6. Стадия адаптанта – это вхождение в профессию после завершения профессионального обучения, продолжающаяся от нескольких месяцев до 2-3 лет.

7. Стадия интернала – это вхождение в профессию в качестве

полноценного коллеги, способного стабильно работать на нормальном уровне. Это стадия, о которой Е.А. Климов говорит, что работника коллеги воспринимают как "своего среди своих", т.е. работник уже вошел в профессиональное сообщество как полноценный член ("интер" и означает: вошел "внутри" профессии).

8. Стадия мастера, когда о работнике можно сказать: "лучший" среди "нормальных", среди "хороших", т.е. работник заметно выделяется на общем фоне.

9. Стадия авторитета означает, что работник стал "лучшим среди мастеров". Естественно, не каждый работник может похвастаться этим.

10. Стадия наставника – высший уровень работы любого специалиста. Эта стадия интересна тем, что работник является собой не просто великолепного специалиста в своей отрасли, но превращается в Учителя, способного передать лучший свой опыт ученикам и воплотить в них часть своей души (лучшую часть души). Таким образом, высший уровень развития любого специалиста - это педагогический уровень. Заметим, что именно педагогика и образование являются стержнем человеческой культуры, поскольку обеспечивают преемственность и сохранение лучшего опыта человечества. Профессионал, ставший Наставником-Учителем, по-своему тоже является культурным существом в лучшем смысле этого слова.

Профессионализм как психологическое и личностное образование

Вопросы профессионализма были и остаются предметом пристального изучения (Багаева И.Д., Дружилов С.А., Климов Е.А., Маркова А.К., Митина Л.М., Сластенин В.А. и др.).

В данной главе мы рассмотрим существующие подходы к трактовке профессионализма преподавателя, и дадим характеристику данному понятию в условиях современного образовательного пространства.

Некоторые ученые сопоставляют профессионализм с понятиями, связанными с характеристикой способности человека выполнять работу: компетентность, мастерство, квалификация.

Так, С.А. Дружилов считает профессионализм особым свойством людей систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях. Профессионализм, по его мнению, – степень овладения индивидом профессиональными навыками, а профессионал – индивид, основное занятие которого является его профессией; специалист своего дела, имеющий соответствующую подготовку и квалификацию.

Ряд исследователей рассматривает профессионализм с точки зрения деятельности.

И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко В.А., Сластенин основой профессионализма считают научно-теоретическую и практическую подготовку.

В.Б. Бондаревский под профессионализмом понимает "овладение в полной мере достижениями своей науки, смежными областями знаний, искусством их применения в своей практике" и противопоставляет ему понятие "дилетантизм". Он определяет профессионализм как результат профессиональной подготовки, свидетельствующее о высоком уровне владения умениями, необходимыми в профессиональной деятельности.

Наряду с этим, профессионализм рассматривается рядом исследователей как характеристика личности человека. Профессионализм как психологическое и личностное образование характеризуется не столько профессиональными знаниями, навыками, сколько искусством постановки и решения профессиональных задач. Поэтому становление настоящего профессионала и его профессионализм сопровождается личностно-профессиональным развитием специалиста.

Профессионализм личности, по мнению В.А. Сластенина, – качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста.

А.А. Бодалев определяет профессионализм как интегральное свойство личности, формирующееся в деятельности, обусловленное мерой реализации ее гражданской зрелости, ответственности, долга.

Мы разделяем точку зрения Е.А.Климова, считающего необходимым рассматривать **профессионализм** не только как высокий уровень знаний, умений и результатов человека в данной области деятельности, но и как определенную системную организацию его психики.

Профессионализм предполагает:

- возмездность деятельности – профессионал бесплатно не работает, это его хлеб.
- осуществление деятельности по принятым правилам и методикам;
- соблюдение признаваемых другими профессионалами требований к ее процессу и результатам.

В понятии "профессионализм" отражается такая степень овладения человеком психологической структурой профессиональной деятельности,

которая соответствует существующим в обществе стандартам и объективным требованиям. Профессионализм рассматривается в качестве интегральной характеристики человека-профессионала (как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности).

Профессионализм человека – это не только достижение им высоких производственных показателей, но и особенности его профессиональной мотивации, система его устремлений, ценностных ориентаций, смысла труда для самого человека.

Учитель как субъект учебной деятельности

Стратегия современного педагогического образования зависит во многом от профессионально-личностного развития и саморазвития учителя. Образ педагога, представленный в целях педагогического образования, выступает как модель конечного результата деятельности – педагога-профессионала способного легко ориентироваться в сложных социокультурных обстоятельствах, действовать ответственно и профессионально в условиях решения актуальных образовательных задач.

Характер современной профессиональной деятельности учителя требует нового педагогического мышления, ценностными установками которого является первостепенность индивидуальности мышления над единомыслием, образовательных интересов человека над обычной учебной программой, саморазвития, самонаучения над унифицированным усвоением, "передачей" знаний.

Понимание личностно-профессионального развития педагога сегодня позволяют изучать его, как итог профессионально-педагогической подготовки, как обретение индивидуальности, неповторимости, духовности, субъектности. Это проявляется в различных аспектах, а именно - в способности к самостоятельному осмыслению и трактовке педагогических процессов; в целесообразности, обоснованности, свободе действий в ситуациях воспитания и обучения; в оригинальности выбора и сочетания средств, форм, позиций, приемов деятельности; в умении осознанно влиять на изменение ситуации, в которой эта деятельность осуществляется.

Учитель на всех этапах развития и становления выступает как субъект учебной деятельности в учебном заведении, которая организуется как:

1) деятельность, предоставляющая свободу выбора методов решения учебно-познавательных задач на различных уровнях творческой активности;

2) совместная продуктивная деятельность преподавателя и будущего педагога, взаимообогащающая их;

3) деятельность в которой формируется рефлексия, стимулируется осознание и выработка ее целей смыслов;

4) становление индивидуального стиля деятельности, основанного на осознании своей уникальности, самооценности и установке на самоизменение, саморазвитие;

5) творческая деятельность, ориентированная на выработку каждым студентом осознанных планов, прогнозов и сценариев своей профессиональной жизнедеятельности в будущем.

В дальнейшем, педагог также выступает как субъект целенаправленной деятельности по совершенствованию своей профессиональной квалификации, повышению личностного профессионально-педагогического потенциала, необходимого для педагогического творчества, включая его высший уровень - разработку и создание авторских педагогических систем.

В тоже время, нельзя понимать субъектность учителя только как способность к сугубо прикладным действиям, "гуманитарное понимание смысла деятельности учителя связано с представлениями о личности в целом, но не с совокупностью ролей, функций, качеств".

Культурологические ценности образования позволяют определять ценность личности педагога, как духовного субъекта культуры, способного к творчеству, самосовершенствованию, преобразованию себя для решения задач усложняющейся креативной педагогической деятельности, развитию и проявлению отношений, системы смыслов, духовности, нравственности, гуманности.

И.А. Колесникова замечает, что логика подготовки специалистов в сфере "человек-человек" идет не от освоения отдельных операций, функций, видов деятельности к их суммированию, и, наоборот – от формирования интегративных качеств к их конкретизации, освоению и выражению в индивидуально-творческих нормах.

Механизм профессионально-личностного саморазвития и развития определен Н.К. Сергеевым как специфическая самоорганизация педагогом своего личностного образовательно-развивающего пространства, в котором он выступает как субъект профессионального становления и саморазвития.

Происходит также принятие и освоение им технологий и содержания современного образования, выработка индивидуально-творческого профессионального почерка, авторской педагогической системы и при этом индивидуально-личностный мир педагога является специфическим источником последней, ее целевых, содержательных, процессуальных

характеристик.

Характеристика личности и профессиональной компетентности учителя

Оказать эффективную помощь другим, создать атмосферу, способствующую культуре самовоспитания, может только тот учитель, который сам встал на путь систематического самопознания и саморазвития, активно занимается самовоспитанием. В противном случае его деятельность по стимулированию и саморазвитию детей будет носить декларативный характер, не подкрепляясь собственным опытом.

Ученые отмечают, что у педагога есть три возможности или три пути в определении перспектив своего развития:

- путь адаптации,
- путь саморазвития
- путь стагнации (распада деятельности, деградации личности).

Адаптация – это возможность приспособиться ко всем требованиям системы образования, освоить все виды деятельности, овладеть ролевыми позициями.

Саморазвитие позволяет постоянно самосовершенствоваться, изменяться, в конечном итоге полностью реализовать себя как профессионала.

Стагнация наступает тогда, когда учитель останавливается в своем развитии, живет за счет эксплуатации стереотипов, старого багажа и т.п., в результате профессиональная активность снижается, возрастает невосприимчивость к новому и, как итог, утрачивается даже то, что когда-то позволяло быть на уровне требований.

Личностно-профессиональный рост и самосовершенствование на протяжении всего периода трудовых будней – неперемное условие успешной деятельности представителей любой профессии, не говоря уже о профессии педагогической. Здесь любой сбой, любой спад активности обязательно замечается участниками педагогического процесса, отрицательно сказывается на результатах педагогического труда.

Профессионально значимые качества педагогов рассматривались учеными на протяжении длительного времени и определяли содержание профессиональной компетентности, выявляя педагогические, психологические, социальные условия ее становления.

Несмотря на различия в терминологии, авторы сходятся во мнении о наличии в структуре компетентности трех компонентов (уровней): теоретического, практического, личностного. С теоретической точки

зрения, разными авторами (Борытко Н.М., Слостенин В.А., Соломенникова О.А. и др.) даны определения педагогической компетентности, представлена структура, составлена классификация компетентностей.

И.Д Лаптева подразделяет компетентность на ключевую, базовую, и специальную. Ключевые компетентности связываются с успешностью личности в быстроменяющемся современном мире, базовые определяют специфику некоторой предметной или надпредметной области.

Педагогическая профессия, является одновременно преобразующей и управляющей. А для того чтобы управлять развитием личности, нужно быть компетентным. Понятие профессиональной компетентности педагога, поэтому и выражает его теоретическую и практическую готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует его профессионализм.

Учитель должен иметь все качества идеального, современного, компетентного и профессионального педагога. А идеальный педагог – это образец профессионала, носитель гражданских, производственных и личностных функций, сформированных на наивысшем уровне. Поэтому одним из важных профессиональных качеств педагога является профессиональная компетентность. Через это педагог реализуется как работник, выполняющий свои обязанности в системе производственных отношений.

Модернизация системы образования в России выдвигает вопросы формирования профессиональной компетентности педагога на одно из ведущих мест. Профессиональная компетентность является условием эффективности организации воспитательно-образовательного процесса. Система профессионального педагогического образования, прежде всего, направлена на обеспечение цели общего образования и призвана подготовить учителя, у которого сформированы и развиты ключевые компетенции в сфере решения задач общеобразовательной школы, что, в свою очередь, позволяет обеспечивать развитие личности ученика.

Сегодня возникла необходимость в качественно иной подготовке педагога, позволяющей сочетать фундаментальность профессиональных базовых знаний с инновационностью мышления и практико-ориентированным исследовательским подходом к разрешению конкретных педагогических проблем, необходимость формирования личности, умеющей жить в условиях неопределенности, личности творческой, ответственной, устойчивой к стрессам, способной предпринимать конструктивные и компетентные действия в различных видах жизнедеятельности.

Поэтому у педагогов учебных заведений должны быть уже

сформированы основные компетенции для их успешной педагогической деятельности. Формирование этих компетенций будет успешным, если сам педагог будет работать над своим саморазвитием, знать суть и содержание профессиональной компетентности педагога.

В словаре С.И. Ожегова "компетенция" определяется как: 1. Круг вопросов, в которых кто-нибудь хорошо осведомлен. 2. Круг чьих-нибудь полномочий, прав.

По словарю Д.Н. Ушакова "компетенция" – это: 1. Круг вопросов, явлений, в которых данное лицо обладает авторитетностью, познанием, опытом. 2. Круг полномочий, область подлежащих чьему-нибудь ведению вопросов, явлений (право).

А.И. Турчинов понимает под компетентностью степень выраженности, проявленности присущего человеку профессионального опыта в рамках компетенции конкретной должности.

А.В. Хуторской пишет: "Компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним; компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности".

Следовательно, обладать компетентностью значит иметь определенные знания, определенную характеристику, быть осведомленным в чем-либо; обладать компетенцией – значит обладать определенными возможностями в какой-либо сфере.

В документе "Стратегия модернизации российского образования" отмечается, что понятие компетентности включает не только когнитивную и операционально-технологическую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую. Оно включает обучение (знания и умения), систему ценностных ориентаций, привычки и др.

В.А. Кальней, С.Е. Шишов отмечают, что понятие компетенции относится к области умений, а не знаний. Компетенция – это общая способность, основанная на знаниях, опыте, ценностях, склонностях, которые приобретены благодаря обучению. Компетенция не сводится ни к знаниям, ни к навыкам, быть компетентным – не означает быть ученым или образованным. Предполагается, что настройка человеческого поведения на бесконечное разнообразие жизненных ситуаций связана с общей способностью "мобилизовать в определенной ситуации приобретенные знания и опыт" в личной биографии, вписывающийся в общую историю.

Кроме того, по их мнению, нужно различать компетенцию и умение.

Умение – это действие (doing) специфической ситуации. Это проявление компетентности или способности (a capability), более общей подготовленности к действию или возможность совершать действие в специфической ситуации. Однако только умения поддаются наблюдению; компетенция – это характеристики, которые можно извлечь из наблюдений за действиями, за умениями.

Компетенция (от лат. competentio от competo добиваюсь, соответствую, подхожу) – это личная способность специалиста решать определенный класс профессиональных задач. Также под компетенцией понимают формально описанные требования к личностным, профессиональным и т. п. качествам сотрудников компании (или к какой-то группе сотрудников).

К. Ангеловски выделяет структуру профессиональной компетентности учителя через педагогические умения. Педагогические умения здесь объединены в четыре группы:

1. Умения "переводить" содержание объективного процесса воспитания в конкретные педагогические задачи: изучение личности и коллектива для определения их подготовленности к активному овладению новыми знаниями и проектирования на этой основе развитие коллектива и отдельных учащихся; выделение комплекса образовательных, воспитательных и развивающих задач, их конкретизация и определение доминирующей задачи.

2. Умения построить и привести в движение логически завершенную педагогическую систему: комплексное планирование образовательно-воспитательных задач; обоснованный выбор форм, методов и средств его организации.

3. Умения выделить и устанавливать взаимосвязи между компонентами и факторами воспитания, приводить их в действие: создание необходимых условий (материальных, морально-психических, организационных, и др.); активизации личности школьника, развитие его деятельности и др.

4. Умения учета и оценки результатов педагогической деятельности: самоанализ и анализ образовательного процесса и результатов деятельности учителя; определение нового комплекса доминирующих и подчиняющих задач.

Одно из важнейших качеств, которое характеризует компетентность – *инициатива*. Это внутреннее пробуждение к новым формам деятельности, руководящая роль, в каком либо действии.

Инициатива представляет собой разновидность общественной активности, социального творчества, предпринимаемого лицом. Инициатива характеризуется тем, что человек берет на себя большую

меру ответственности, чем этого требует простое соблюдение общественных норм.

Таким образом, умения представляются как компетенция в действии.

А.В. Хуторской поясняет, что под компетенцией следует понимать нормативные требования к профессиональной подготовке учителя, а под компетентностью – уже сложившиеся, состоявшиеся его качества. Структура компетентности определяется видами его профессиональной деятельности.

Компетентность человека связана с его деятельностью, а, следовательно, и с профессией. Для успешного выполнения профессиональной деятельности ее субъекту необходимо обладать совокупностью психофизиологических, психологических и личностных характеристик, которые определяются как профессионализм.

Педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным. Понятие профессиональной компетентности педагога, поэтому выражает единство его теоретической и практической готовности в целостной структуре личности и характеризует его профессионализм.

Профессиональной деятельностью педагога как разновидностью его трудовой деятельности является педагогическая деятельность. Термин «педагогический» раскрывает принадлежность индивида к педагогической профессии, которая обслуживает педагогическую деятельность. Таким образом, термины "профессиональная деятельность педагога" и "педагогическая деятельность" несут на себе одну и ту же смысловую нагрузку. Исходя из этого термины "профессиональная компетентность" и "педагогическая компетентность" могут употребляться в качестве синонимов. Профессиональная компетентность – ключевое понятие для характеристики педагогической деятельности.

В.Г. Суходольский отмечает, что **профессиональная компетентность педагога** – это "способность к эффективному выполнению профессиональной деятельности, определяемой требованиями должности, базирующейся на фундаментальном научном образовании и эмоционально-ценностном отношении к педагогической деятельности. Она предполагает владение профессионально значимыми установками и личностными качествами, теоретическим знаниями, профессиональными умениями и навыками".

Значит, *компетентность* – это сплав теоретической и практической готовности человека к педагогической деятельности, *профессиональная компетентность* – это есть профессионализм и педагогическое

мастерство учителя.

Таким образом, изучение различных мнений, представленных исследователями природы компетентности, таких как В.А. Кальней, В.Г. Суходольский, А.В. Хуторской, С.Е. Шишов по определению сущности понятия "профессиональная компетентность" дает возможность представить ее как интеграцию знаний, опыта и профессионально значимых личностных качеств, которые отражают способность педагога эффективно выполнять профессиональную деятельность и включают профессионализм и педагогическое мастерство учителя.

Профессионально-значимые личностные качества учителя

К наиболее значимым компонентам структуры личности педагога относятся: профессиональная активность; профессионально-педагогическая направленность; профессиональные знания и умения; профессиональные педагогические способности, память, мышление и воображение; профессиональное самосознание. Дадим им краткую характеристику.

Профессионально-педагогическая направленность личности определяется обычно как особый класс отношений, где ведущее значение приобретают отношения к детям, к деятельности, к себе. Структурируя три основных типа отношений, можно получить восемь типов профессионально-педагогической направленности, но в качестве оптимального следует признать тот тип, где выражены все три компонента: отношение к детям, отношение к предметам и отношение к себе; неоптимального – где не выражен в достаточной степени ни один компонент направленности.

Развитие профессионально-педагогической направленности зависит от многих факторов, важнейшими из них являются:

- личностные особенности самого педагога, его интересы, стремление к самосовершенствованию;
- своеобразие организации педагогической деятельности со стороны руководства (какие условия создаются администрацией учебного заведения для оптимальной системы отношений конкретного педагога к деятельности, детям и себе);
- особенности взаимодействия в коллективе: с администрацией, коллегами, родителями, детьми.

Знание собственной профессионально-педагогической направленности, ее слабых и сильных сторон выступает в качестве условия определения перспективных линий самовоспитания: это может быть совершенствование методики преподавания, изменение отношения

к детям (например: выработка способности к терпимости, повышение собственной уверенности, самопринятия и т. п.).

Таким образом, профессионально-педагогическая направленность задает как бы "вектор" личности педагога, в концентрированном виде аккумулирует его мотивацию профессиональной деятельности.

Профессиональная активность характеризуется стремлением педагога постоянно расширять сферу своей деятельности, выходить за рамки нормативов, что выражается в постоянном поиске новых форм, методов и средств преподавания, нестандартных решений возникающих задач, способности совершенствовать свои отношения с администрацией, коллегами, родителями, учащимися, постоянном анализе на основе рефлексии своей работы, наконец, заниматься саморазвитием, используя все средства и способы самовоспитания.

В контексте рассматриваемых проблем именно профессиональная активность является важным условием саморазвития. Вне такой активности, предполагающей высокий уровень мотивации, развитие педагога в лучшем случае будет осуществляться по адаптивному типу, в худшем – неизбежна стагнация.

Профессиональные знания и умения составляют содержание профессиональной подготовки. Не обладая знаниями и умениями, педагог вообще не мог бы осуществлять свои функции. Профессиональные знания многообразны: это — хорошее знание своего предмета, знания в областях педагогики, психологии, методик, в сфере построения отношений с другими и знание собственных профессиональных возможностей. То же можно сказать и о специальных умениях: прогностические, аналитические, проективные, рефлексивные, мобилизационные, развивающие, ориентационные, коммуникативные, перцептивные (перцепция – это восприятие) и другие умения.

Владение знаниями составляет тот багаж профессионала, который во многом определяет уровень компетентности, без них все разговоры о совершенствовании деятельности и саморазвитии лишаются смысла.

Педагогические способности характеризуют тот личностный потенциал, которым обладает каждый педагог, но в разной мере. Именно педагогические способности и обнаружение их у себя формируют соответствующие профессиональные намерения стать педагогом, склонности заниматься педагогической деятельностью, эффективность педагогического труда. Знание своих способностей, использование наиболее выраженных из них, развитие их в ходе профессиональной деятельности являются основой для успешного выбора и базой для определения путей дальнейшего самосовершенствования.

Перечислим и опишем наиболее важные способности:

- академические – соответствуют областям наук: математике, физике, литературе, иностранному языку и т.д.; они проявляются в повышенном интересе учителя к науке (он следит за открытиями, ведет по возможности исследовательскую работу в своей сфере);

- дидактические – доступно, понятно, интересно передавать учащимся учебный материал, вызывая ответную активность; итогом являются высокие результаты, которые демонстрируют школьники, обучающиеся у такого учителя;

- перцептивные – проникать во внутренний мир детей, психологическая наблюдательность, связанная с пониманием личности ребенка и его состояний;

- коммуникативные – продуктивное общение с детьми, умение найти к ним правильный подход, установить верные взаимоотношения;

- речевые – четко, ясно и последовательно излагать свои мысли, насыщая их эмоциональной экспрессией, владение культурой речи;

- организаторские – умение сплотить ученический коллектив, мобилизовать его на решение различных задач, а также способность организовывать собственную работу, правильно распределять время на выполнение тех или иных дел;

- проективные – связаны с умением проектировать деятельность как свою, так и учащихся, выстраивать последовательность изложения материала и сценарий урока, внеклассных мероприятий ит.п.;

- авторитарные – непосредственное эмоционально-волевое влияние на детей, умение на этой основе добиваться у них действительного авторитета;

- педагогическое воображение – специальная группа способностей, выражающаяся в умении предвидеть результаты как своих действий, так и действий других, вносить уже на уровне сознания необходимые коррективы;

- распределение внимания – умение заниматься одновременно различными видами деятельности: вести урок, видеть всех учащихся, прогнозировать ход дальнейших событий и т. п.

Перечисленные способности не раскрывают всей полноты знаний, умений и способностей педагога, но по крайней мере дают представление о них, определяя сферу возможного самопознания и саморазвития.

Педагогическая память, мышление и воображение. Занятие педагогической деятельностью придает определенную направленность психическим процессам учителя (вне зависимости от его желания) и профессионализирует их, решает специфические задачи, которые отличны от задач врача, инженера, рабочего, где предъявляются свои

требования к личности профессионала. Если память, например, врача "загружена" симптомами, болезнями, рецептами, то память педагога — содержанием учебных предметов, различными технологиями, способами налаживания отношений и др.

Еще большие различия между людьми обнаруживаются в сфере мышления и воображения. Каждая деятельность имеет свои специфические проблемы, и хотя в нее включаются те же формы и операции, свойственные для мышления в целом, они значительно трансформируются под влиянием специфического содержания. Согласитесь, разрешить конфликт между учащимися не одно и то же, что решить задачу по проектированию двигателя или построению техники допроса следователем. Объективно одинаковые мысленные способности, например двух людей, абсолютно по-разному проявляются в разных профессиональных сферах и обусловлены уровнем включенности человека в данную область, мотивацией, имеющимся опытом решения подобного класса задач. То же самое можно сказать и о воображении. Для педагога развитое воображение дает возможность осуществлять проектировочную деятельность, заранее предвидеть последствия своих и чужих действий, упреждающе вносить коррективы в работу.

С точки зрения М.М. Кашапова, профессиональное мышление учителя (педагогическое мышление) представляет собой систему умственных действий, возникающих на основе познания, оценивания и преобразования сложной педагогической ситуации. Такие действия, изменяясь по форме, сохраняют свою содержательную специфику, существенные свойства и функции практического мышления учителя.

Профессиональное самосознание – это не какой-то особый вид, а то же самосознание, но "объектом" его является не личность в целом, а профессионально значимые личностные характеристики и особенности. Оно включает знания о себе как специалисте, эмоционально-ценностное отношение к себе как специалисту, которые обуславливают особенности профессионального саморегулирования и профессионального самоконтроля. Здесь мы ограничимся приведенной характеристикой, поскольку далее остановимся на этих проблемах подробнее.

Итак, кратко описав основные структурные компоненты личности педагога, следует отметить, что они не рядоположены друг с другом, а органически "вплетаются" в личность педагога, образуют его индивидуальность и находят непосредственное выражение в деятельности и общении.

Психологические особенности профессионального самосознания

педагога

Феномен профессионального самосознания заслуживает особого внимания, поскольку именно через призму сознания педагога преломляются все явления современной действительности, находя отражение в ценностях и смыслах воспитанников, и тем самым, определяя векторную направленность индивидуальной педагогической деятельности.

Рассмотрим особенности профессионального самосознания педагога более подробно.

Профессиональное самосознание человека является одним из важнейших компонентов его самосознания как субъекта труда. Данный феномен определяется как "относительно устойчивая, но одновременно динамичная, в большей или меньшей степени осознанная система представлений индивида о самом себе как профессионале, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми".

Профессиональное самосознание как внутренний диалог человека с самим собой неразрывно связано с его практической деятельностью и предполагает взаимодействие с внешним миром. Поэтому, основываясь на классической психологической формуле, выдвинутой С.Л. Рубинштейном о том, что личность развивается в деятельности, мы полагаем, что для более глубокого понимания феномена профессионального самосознания необходимо акцентировать внимание на взаимосвязи данной дефиниции с фундаментальной категорией психологии - "субъект деятельности".

При этом профессиональное самосознание тесно переплетено с социализацией личности. Так, А.К. Маркова, осуществляя анализ соотношения данных понятий, подчеркивает, что профессионализация - это одна из сторон социализации, подобно тому, как становление профессионала - один из аспектов развития личности. Профессиональное самосознание формируется в результате профессиональной социализации, особую значимость при этом приобретает выбор и освоение определенной профессии (Подмарков В.Г.).

Возникнув, профессиональное самосознание становится важным звеном в регулировании как текущей деятельности (Васьковская С.В.) так и профессионального развития субъекта в целом (Борисова Е.М., Козиев В.Н., Корнеев Л.Н.).

Следует отметить, что анализ теорий самосознания, и профессионального самосознания в частности, свидетельствует о неоднозначности взглядов на системное строение компонентов,

входящих в структуру профессионального самосознания по причине многогранности, "многопластовости" самой его сути. Однако в большинстве исследований профессиональное самосознание изучается через призму смыслового пространства личности, что является наиболее оптимальным направлением целостного изучения данного психологического феномена.

Так, профессиональное самосознание, по мнению А.К. Марковой, включает в себя:

- осознание человеком норм, правил, моделей своей профессии как эталонов для интерпретации своих качеств;
- осознание данных параметров у других людей;
- сравнение себя с некой абстрактной моделью коллеги;
- ориентацию на оценку себя коллегами как профессионала;
- самооценка и эмоциональное отношение человеком своего профессионального поведения;
- определение своих положительных качеств, способностей, возможностей и перспектив.

При этом важно отметить, что особенности структуры и содержания профессионального самосознания как личностной характеристики человека, определяются сферой его профессиональной деятельности.

Поскольку в аспекте данной главы мы раскрываем профессиональное самосознание, прежде всего педагога, следует выявить специфику деятельности данной профессиональной группы.

Реальная педагогическая деятельность современного педагога характеризуется многообразием контекстов применения интегрированных знаний, комплексным характером педагогических ситуаций, требующих системного и вариативного их решения, реализации креативного подхода к самому процессу обучения и воспитания.

Так, В.А. Кан-Калик, исследуя педагогическую деятельность как творческий процесс, придает особое значение для становления профессионализма педагога, прежде всего осознанию им своих органических особенностей как составной части собственной творческой личности. Педагог должен объективно оценивать особенности своего психофизического аппарата как компонента творческой индивидуальности. "Постичь собственную творческую индивидуальность – это значит, каждый раз совершенно точно уметь определять для себя органическое единство своей личности и используемого приема воздействия, который должен соответствовать не только ситуации, характеру ученика, его индивидуальным особенностям, но и творческой индивидуальности и вытекать, в том числе из нее, а не быть ей чуждым"

Следовательно, *педагогическая деятельность* – это деятельность

по созданию условий саморазвития, самообразования людей, по обеспечению для них пространства выбора, возможностей свободного и творческого действия.

Данное положение актуализирует функционирование профессионального самосознания, как важнейшего механизма, реально отражающего личностное саморазвитие профессионала. Поэтому центральной проблемой становления личности современного педагога, как субъекта педагогического труда, является развитие его ценностно-смысловой сферы, личностной структуры профессионального самосознания, профессионального образа "Я".

При этом системообразующим фактором рассматриваемого феномена выступает содержание смыслового отношения к профессии, обусловленное смыслообразующим мотивом профессиональной деятельности, который занимает в образе данной профессии место цели (средства или ценности) в отношении потребностей и ценностей субъекта. В зависимости от содержания системообразующего фактора профессионал осмысливает себя в целом и свои отдельные свойства (личностные или субъектно-деятельностные) в качестве цели – ценности, актуальной цели или средства по отношению к предметно-профессиональной деятельности, что и обуславливает специфическое содержание, структуру и характеристики профессионального самосознания.

В современных исследованиях, посвященных профессиональному самосознанию педагога, представлены достаточно разноаспектные направления его изучения, однако в них выделяется общая тенденция. Она заключается в том, что структура и содержание профессионального самосознания как личностной характеристики педагога рассматривается как трехкомпонентное психологическое образование: когнитивный компонент, эмоционально-ценностный компонент, конативный компонент.

Таким образом, структура профессионального самосознания педагога предполагает наличие у него определенной совокупности субъективных отношений, представленных в виде системы восприятия и оценивания педагогической профессии в целом, себя как педагога-профессионала и себя как личности. В идеале описанная система отношений для эффективного функционирования педагога в рамках своей профессиональной деятельности должна соответствовать критериям объективности и адекватности.

Однако анализ педагогической действительности показывает, что наиболее распространенными деформационными особенностями профессионального самосознания педагогов являются: неадекватное отношение к себе как к личности, недооценка собственных

профессиональных качеств и негативное отношение к выбранной сфере профессиональной деятельности.

Л.М. Митиной были выделены учителя с низким и высоким уровнями профессионального самосознания.

Отмечается, что низкий уровень развития профессионального самосознания учителя характеризуется осознанием и самооценкой лишь отдельных его свойств и качеств, которые складываются в недостаточно устойчивый образ, определяющий, как правило, неконструктивное поведение и педагогическое взаимодействие.

Высокий же уровень определяется тем, что образ Я учителя вписывается в общую систему его ценностных ориентации, связанных с осознанием целей своей профессиональной деятельности и средств, необходимых для их конструктивного достижения.

В связи с этим, автор Л.М. Митина выделяет две основные модели труда учителя: модель адаптивного поведения и модель профессионального развития учителя.

Для *модели адаптивного поведения* характерно установление отношения лишь к отдельным фрагментам профессиональной деятельности, но не к деятельности в целом, приспособительное поведение, пассивность, конформность, стратегия "экономии сил", основанная преимущественно на использовании наработанных алгоритмов, превращающихся в штампы и стереотипы, уровень личностной адаптации.

Модель профессионального развития учителя, как пишет автор, характеризуется способностью учителя выйти за пределы непрерывного потока повседневной педагогической практики и увидеть свой профессиональный труд в целом. Такой учитель способен превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Это дает возможность самостоятельно и конструктивно разрешать трудности и противоречия, оптимально использовать свои потенциальные возможности, творчески осмысливать прошлый опыт, искать и находить новые пути совершенствования педагогического процесса.

Процесс самопроектирования личности учителя

Самопроектирование личности осуществляется вне рамок созревания и социализации, обеспечивает факультативное измерение развития личности. Особое отличие такого уровня развития в том, как утверждает Д.А. Леонтьев, что это измерение не является абсолютно обязательным, к нему нет нормативных требований, и каждый человек

ставит цели и ориентиры личностного развития индивидуально.

Личностный проект не всегда реализуется, самопроектирование не обязательно приводит к развитию личности. Для их реализации должен быть какой-то определенный толчок, который обычно имеет внутреннюю обусловленность или внутреннюю готовность.

Необходимость самопроектирования возникает в так называемых "ситуациях разрыва" собственного видения жизненного пути. При изменении жизненных ситуаций человек оказывается перед выбором: адаптироваться или изменить свою жизнь. Тот и другой выбор есть самопроектирование, но с разной ориентированностью: социальной или личностной.

Адаптация предполагает ориентировку человека на социокультурные нормы и обеспечивает ощущение уникальности собственного "Я". Проекты личности, которая пытается адаптироваться к чему-то, имеют часть собственного ее авторства, но, в отличие от индивидуального самопроектирования не осуществляют должного влияния на ее жизнедеятельность и не обеспечивают ощущение уникальности собственной жизни, вписанной в социокультурный его контекст.

Если человеком воплощается его самопроект, который направлен на изменения в собственной личности на основе индивидуальных смыслов и ценностей, то такой человек является автором собственной жизни. Авторство определяется через овладение собственным поведением, способность самостоятельных действий и саморегуляцию. Будучи личностью, человек уже не может действовать так как все, по традиции или обычаю, исходя из общепринятой и общезначимой реальности.

Н.М. Борытко в качестве заключительного этапа формирования профессиональной позиции педагога в системе непрерывного образования выделяет ее самопроектирование.

В современных условиях педагог не только должен обладать готовностью к профессиональному самопроектированию, но и к развитию умений самопроектирования у учащихся. Подготовка личности к самопроектированию становится актуальной задачей современной школы.

Ю.С. Тюнников рассматривает самопроектирование как важный элемент социализации, способ актуализации определенных способностей и качеств личности. "В психологической структуре личности самопроектирование неразрывно связано с личностно значимым контекстом (Я-концепция, стремление к самостоятельному поведению, ценностные отношения и предпочтения, личностный выбор и ответственность, мировоззренческие ориентации), что делает его важной предпосылкой и вместе с тем одним из главных условий для перехода от

воспитания к самовоспитанию, от обучения к самообразованию", – отмечает автор.

Саморазвитие учителя как движущая сила его профессионального становления

Обновление содержания образования, ориентация на новый тип педагогического мышления, который соответствует социокультурным вызовам современной эпохи, приоритетность формирования у школьников, студентов ключевых компетенций в интеллектуальной, гражданско-правовой, коммуникационной, информационной сферах – это те черты современного мира, которые должны отобразиться на профессиональной характеристике становления личности педагога.

В жизни каждого педагога профессиональное становление занимает важное место. Профессиональное становление – это длительный, многолетний, практически бесконечный процесс, который предполагает возможность беспредельного развития человека. Данный процесс связан с различными целями и имеет разное содержание на разных этапах педагогической деятельности

Важным моментом в процессе профессионального становления является удовлетворенность профессией, одновременно являясь и немаловажным фактором саморазвития личности учителя.

Удовлетворенность профессией – субъективная оценка профессиональной позиции индивида с точки зрения его уважения в обществе, дохода, шансов на продвижение по службе и т. д. Оказывает влияние на профессиональную мобильность, т. к. неудовлетворенность профессией порождает стремление к смене профессиональной позиции.

Выделяют уровни удовлетворенности профессией:

1. Социальный – зависит от удовлетворенности профессией как видом труда, обеспечивающим желаемый социальный статус.
2. Психологический – условия труда; организация труда.
3. Психофизиологический – совокупность психических и физических задатков индивида, которая формирует его способность к труду, а также существующие на основе этих задатков такие характеристики работника, как успешность овладения профессией, навыки, знания и т.д. Этот уровень структуры удовлетворенности трудом иногда выделяется как самостоятельный вид удовлетворенности и называется "удовлетворенность работой" или "удовлетворенность деятельностью".

В качестве общей характеристики элементов структуры удовлетворенности можно отметить, что социальный уровень структуры удовлетворенности трудом формируется в результате социального

влияния и может быть изменен этим влиянием. Психологический уровень предопределяется адаптацией работника и производственной средой, то есть ситуация может изменяться и мобилизацией адаптивных возможностей, и в результате соответствующих мероприятий, перестраивающих состояние подструктур, формирующих этот уровень удовлетворенности. Психофизиологический уровень удовлетворенности трудом оказывается заданным объективным соотношением свойств индивида и функциями, которые он должен выполнять на данном рабочем месте, и здесь ничего нельзя изменить, не сменив или работника, или рабочее место.

В предложенной Л.М. Митиной модели профессионального развития учителя, которую мы рассматривали ранее, движущей силой является процесс саморазвития, понимаемого как внутренняя активность учителя по качественному преобразованию себя самого, самоизменению. Переживание противоречия "Я отраженного" и "Я действующего" побуждает учителя к поиску новых возможностей самоосуществления, к осознанию тех характеристик собственной личности, деятельности, общения, развитие которых будет способствовать разрешению этого противоречия.

В зависимости от соотношения уровня самопринятия и стремления к самосовершенствованию С.М. Рогожников выделяет четыре типа педагогов: самоактуализирующийся, самодостаточный, самоутверждающийся, внутренне конфликтный.

Самоактуализирующийся тип взаимодействия самопринятия и тенденции к самосовершенствованию педагогов характеризуется высоким уровнем самопринятия и выраженной тенденцией к самосовершенствованию. Вероятно, оптимальное соотношение высокого самопринятия и выраженной тенденции к самосовершенствованию порождает и систему соответствующего педагогического общения, направленного на развитие субъект-субъектных отношений. Педагогов данного типа можно условно назвать "самоактуализирующиеся".

Самодостаточный тип характеризуется высоким уровнем самопринятия, умеренной тенденцией к самосовершенствованию. Высокое самопринятие дает человеку определенную самоуспокоенность, отсюда возникает иллюзия полного принятия. Такое самопринятие можно рассматривать как условное, поскольку оно перестает отражать состояние реальных жизненных процессов, правдивую картину "Я". Вместо реальных изменений человек использует психологическую защиту для поддержания образа "Я". Условно данный тип можно назвать «самодостаточным».

Самоутверждающийся тип характеризуется относительно низким

уровнем самопринятия в сочетании с выраженной тенденцией к самосовершенствованию. При относительно низком уровне самопринятия тенденция к самосовершенствованию превращается в некий "комплекс неполноценности", когда педагог стремится многое изменить в себе, он постоянно деятелен. Такой тип можно обозначить как "самоутверждающиеся".

Внутренне конфликтный тип – низкий уровень самопринятия и невыраженная тенденция к самосовершенствованию. Предположительно это самый неблагоприятный для педагогического взаимодействия тип. Не принимая себя, не стремясь лучше познать учеников, педагог в ситуации общения реагирует импульсивно, исходя из сложившихся у него стереотипов общения. Педагогов данного типа можно условно назвать "внутренне конфликтными".

В зависимости от направлений в психологии саморазвития, которые мы рассматривали во второй главе данного пособия, профессиональное саморазвитие учителя может подменяться или включать в себя такие понятия как "личностный рост", "самореализация", "самоактуализация". Для того чтобы понимать иерархию этих понятий и их взаимоотношения а вопросе саморазвития личности учителя, необходимо более подробно рассмотреть данные дефиниции.

Понятие личностного роста. Самореализация. Самоактуализация

Личность – это внутренняя система саморегуляции человека. Она испытывает влияние двух других детерминирующих сил, которые условно можно обозначить как организм, внутренний мир (т.е. человек как живое существо в целом), и среда, внешний мир в широком смысле, включая в первую очередь других людей. Соотношение между этими тремя движущими силами и определяет линию жизни человека; его можно представить в виде своеобразного треугольника развития:

ЛИЧНОСТЬ

ВНУТРЕННИЙ МИР

ВНЕШНИЙ МИР

Важнейшими характеристиками зрелой личности являются: целеустремленность, самостоятельность, динамичность, целостность, конструктивность, индивидуальность. Однако эти атрибуты личности не даны, а скорее заданы, и степень их актуализации зависит от

определенных условий – прежде всего как раз от того, какие у личности сложатся взаимоотношения с двумя другими силами.

Причем, в соответствии с исходной позицией веры в природу человека, актуализирующее, созидательное начало признается в первую очередь за организмом, внутренним миром, в котором изначально заложен мощный потенциал, "главная движущая сила жизни" и развития человека – стремление к росту, к раскрытию способностей и усилению возможностей, к большей эффективности, зрелости и конструктивности, называемая К. Роджерсом "тенденцией к актуализации". И потому для личности исходные, определяющие отношения – именно с внутренним миром, с самим собой.

Главный психологический смысл *личностного роста* – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. А взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом не менее (а во многих отношениях – более) значимо, нежели с миром внешним. Принципиально важным для человека является также признание и уважение его внутреннего мира другими людьми. То есть полноценный личностный рост возможен только в том случае, если интраперсональность (внутренний мир) не будет подавляться интерперсональностью (внешний мир) и если между всеми тремя вершинами "треугольника развития" не будет борьбы или пренебрежительного игнорирования, а будет конструктивное сотрудничество, диалог.

Личностный рост не тождествен продвижению человека по "лестнице возрастов"; это сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию. Есть основания говорить лишь о самом общем *"основном законе личностного роста"*, который, опираясь на известную формулу К.Роджерса "если – то", можно сформулировать так: *если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости*. Иными словами, именно эти изменения – их содержание, направленность, динамика – свидетельствуют о процессе личностного роста и могут выступать в качестве его критериев.

Критерии личностного роста складываются из интраперсональных и интерперсональных. Рассмотрим важнейшие из них.

Интраперсональные критерии личностного роста.

Принятие себя. Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как "личности, достойной

уважения, способной к самостоятельному выбору", веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Последнее следует подчеркнуть особо, так как в данном случае доверие к себе не означает лишь веру в возможности сознательного "Я" (тем более – лишь в силу своего интеллекта), но также понимание того, что "цельный организм может быть – и часто является – мудрее, чем его сознание".

Открытость внутреннему опыту переживаний. "Опыт переживаний" – одно из центральных понятий в гуманистической психологии, используемое для обозначения сложного непрерывного процесса ("потока") субъективного переживания событий внутреннего мира (включающих и отражение событий мира внешнего). Чем более сильная и зрелая личность – тем более она свободна от искажающего влияния защит и способна прислушаться к этой внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия и "жить настоящим".

Понимание себя. Как можно более точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т.д.); способность увидеть и услышать себя подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая "Я"-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение "Я" - реального и "Я" - идеального.

Ответственная свобода. Во взаимоотношениях с самим собой это означает ответственность за осуществление своей жизни именно как своей, осознание и принятие своей свободы, это также ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок, это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

Целостность. Как подчеркивал К. Роджерс, с самого начала "младенец... является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализируется". Проблема в том, чтобы эти нарастающие индивидуализированность и дифференцированность не вели к утрате внутреннего единства человека, к потере конгруэнтности, к разрывам или диспропорциям, например, между интеллектом и чувствами, "Я" - реальным и "Я" - идеальным и вообще между личностью и организмом. Целостность и конгруэнтность являются непременным условием эффективной регуляции жизни человека.

Динамичность. Личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность – это непременно становящаяся личность, т.е. рост личности есть способ ее существования.

Интерперсональные критерии личностного роста.

Принятие других. Личность тем более зрелая, чем в большей мере она способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и доверию им.

Понимание других. Готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

Социализированность. Личностный рост ведет к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом – более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия.

Творческая адаптивность. Важнейшее качество зрелой личности – готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя "творческую адаптацию к новизне конкретного момента" и "умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности".

Изменения в каждом из этих критерий личностного роста происходят в соответствии со своими специфическими закономерностями. В то же время это процесс целостный, взаимосвязанный и рост в одном "личностном измерении" способствует продвижению в других. Поэтому важнее всего сам факт движения в этих направлениях, включение в процесс открытия и обретения себя, что дает возможность человеку становиться все более свободным и ответственным, аутентичным и неповторимым, дружелюбным и открытым, сильным и творческим и, в конечном итоге, – более зрелым и способным воспринимать мир (внешний и внутренний) не как угрозу, а как вызов жизни и одновременно – призыв к жизни.

Уточним соотношение между понятиями *самоактуализация* и *самореализация*.

Реализация, в истолковании Оксфордского словаря современного английского языка для студентов – это, прежде всего, осознание, мыслительная (когнитивная) деятельность. Актуализация – имеет значение деятельности как процесса, трату сил (от латинского корня *actus* – поступок), имеющую вещественный результат.

Понятие "*самореализация*" означает мыслительный, когнитивный аспект деятельности, теоретическую деятельность, работу на внутреннем плане. Самореализация проявляется в построении и корректировке, перестройке "концепции Я", включая "идеальное Я", картины мира и жизненного плана, осознании результатов предшествующей деятельности (формирование концепции прошлого).

Самоактуализация и самореализация оказываются, таким образом,

двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность.

Профессиональное саморазвитие личности. Структура и стадии профессионального саморазвития личности

Утверждение К. Д. Ушинского о том, что педагог живет до тех пор, пока учится, в современных условиях приобретает особое значение – сама жизнь поставила на повестку дня проблему непрерывного педагогического образования. А. Дистервег писал, имея в виду учителя: "Он лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим собственным воспитанием и образованием".

Способность "делать себя" в соответствии с социально-нравственными идеалами, в которых профессиональная компетентность, богатство духовной жизни и ответственность стали бы естественными условиями человеческой жизни, острейшей потребностью дня.

Профессиональное саморазвитие, как и другая деятельность, имеет в своей основе довольно сложную совокупность мотивов и источников активности. Обычно движущей силой и источником самовоспитания педагога называют потребность в повышении самообразования.

На сегодняшний день дифференцируют внешние и внутренние источники активности саморазвития.

Внешние источники (требования и ожидания общества) являются основными и определяют направление и глубину необходимого саморазвития. Вызванная извне потребность педагога в самовоспитании в дальнейшем разжигается личным источником активности (убеждениями, чувством долга, ответственности, профессиональной чести, здорового самолюбия и т.п.) - эта потребность формирует систему действий по самосовершенствованию, характер которых во многом предопределяется содержанием профессионального идеала. Иным словами, когда деятельность педагога имеет личностную, глубоко осознанную ценность, тогда и проявляется потребность в самосовершенствовании, тогда и начинается процесс саморазвития.

Для развертывания процессов саморазвития и самовоспитания большое значение имеет уровень сформированности *самооценки*. Психологи отмечают два приема формирования верной самооценки:

- первый состоит в том, чтобы соотнести уровень своих притязаний с достигнутым результатом,

- второй – сопоставить их с мнениями окружающих.

Если притязания невысоки, то это может привести к формированию завышенной самооценки.

Изучение характера трудностей в работе педагогов показало, что только те, кто ставят перед собой высокие задачи, имеют затруднения – это, как правило, творчески работающие педагоги. Те, кто не имеет высоких притязаний, обычно бывают удовлетворены результатами своей работы, оценивают их высоко, в то время как отзывы об их работе далеки от желаемых. Именно поэтому очень важно каждому человеку, избравшему педагогическую профессию, сформировать в своем сознании идеальный образ педагога.

Если к саморазвитию относиться как к целенаправленной деятельности, то важнейшим компонентом ее должен быть *самоанализ*. Педагогическая деятельность предъявляет особые требования к формированию познавательных психических процессов: мышления, воображения, памяти и др. Многие психологи и педагоги в ряду профессионально значимых свойств личности учителя не случайно называют способность к распределению внимания, профессиональную память на лица, имена, психические состояния, педагогическое воображение, наблюдательность и т.д.

Важной составной частью профессионального саморазвития является *самообразовательная работа педагога*.

Овладение умениями и навыками самостоятельной работы начинается с установления гигиенически и педагогически обоснованного режима дня. Надо так спланировать свою учебную и внеучебную деятельность, чтобы оставалось время и для самообразовательной работы, и для культурного отдыха.

В деятельности педагога, для которого характерна культура умственного труда, проявляются следующие компоненты:

- культура мышления как совокупность умений анализа и синтеза, сравнения и классификации, абстрагирования и обобщения, "переноса" полученных знаний и приемов умственной деятельности в новые условия;

- устойчивый познавательный процесс, умения и навыки творческого решения познавательных задач, умения сосредоточиться на главных, наиболее важных в данный момент проблемах;

- рациональные приемы и методы самостоятельной работы по добыванию знаний, совершенное владение устной и письменной речью;

- гигиена умственного труда и его педагогически целесообразная организация, умение разумно использовать свое время, расходовать физические и духовные силы.

Наиболее эффективный путь профессионального самообразования педагога - его участие в творческих поисках педагогического коллектива, в разработке инновационных проектов развития образовательного учреждения, авторских курсов и педагогических технологий и т.д.

Саморазвитие имеет как бы двойной педагогический результат. С одной стороны – это те изменения, которые происходят в личностном развитии и профессиональном росте, а с другой – овладение самой способностью заниматься саморазвитием. Судить о том, овладел ли будущий педагог этой способностью, можно по тому, научился ли он осуществлять следующие действия:

- целеполагание: ставить перед собой профессионально значимые цели и задачи саморазвития;
- планирование: выбирать средства и способы, действия и приемы саморазвития;
- самоконтроль: осуществлять сопоставление хода и результатов саморазвития с тем, что намечалось;
- коррекция: вносить необходимые поправки в результаты работы над собой.

Овладение такими действиями требует времени и определенных умений. Поэтому исследователи выделяют **стадии профессионального саморазвития**.

На *начальной стадии* овладения профессиональным самовоспитанием его цели и задачи неконкретны, их содержание недостаточно определено. Они существуют в виде неопределенного желания стать лучше вообще, которое появляется при воздействии внешних стимулов. Средства и способы самовоспитания еще не вполне освоены. Процесс самовоспитания протекает как учебная процедура, поэтому учитель нуждается в помощи со стороны значимого другого (коллеги).

На *второй стадии* овладения саморазвитием целеполагание становится более определенным и конкретным. При этом цели и задачи, которые ставит перед собой педагог, касаются конкретных качеств его личности. Многие в процедурах саморазвития зависят от внешних обстоятельств. Однако по мере накопления опыта процедуры реализации саморазвития сокращаются. Рассудительность, самоинструкция, самокритичность – существенные проявления саморазвития на этой стадии.

На *третьей стадии* саморазвития педагог самостоятельно и обоснованно формулирует его цели и задачи. При этом содержание саморазвития поднимается от частных качеств до глобальных или общих профессионально значимых свойств личности. Планирование работы над

собой, отбор средств самовоздействий осуществляются легко. Все основные действия саморазвития - целеполагание, планирование, самоконтроль, самокоррекция - осуществляются автоматически, непринужденно.

Профессиональное саморазвитие, как и саморазвитие личности в целом, может идти по направлениям: самоутверждения, самосовершенствования и самоактуализации.

Педагог утверждает в профессиональной сфере по разным мотивам: стремление соответствовать некоторому нормативу образа учителя; быть не хуже других; быть на уровне требований администрации и руководства; зависть к другим, так называемым "любимчикам" директора и др. Эти мотивы могут стимулировать работу над собой, но чаще всего удовлетворяются посредством использования различных манипулятивных техник. В ходе манипулирования достигается односторонняя выгода путем скрытого воздействия и преследования собственных целей, о которых противоположная сторона не предполагает, при этом создается иллюзия независимости, "радения за дело", стремления следовать высшим интересам.

Пример 1. Учитель в классе может быть настоящим диктатором, строить свои взаимоотношения с детьми на основе запугивания, добиваясь таким образом более высоких результатов, но при этом практически не работать над собой, не совершенствовать методику преподавания. Тот же учитель может "хвастаться" перед коллегами своими "достижениями", утверждаясь в их глазах и своих собственных.

Пример 2. Постоянные жалобы на учащихся, на их ленивость и неспособность, на такой "плохой" класс служат оправданием учителю за не удачу и промахи в педагогической деятельности, вина за которые полностью возлагается на детей и их родителей.

Пример 3. Можно утверждаться перед руководством и коллегами, рассказывая всем, как ты много прочитал, что владеешь всеми педагогическими и методическими новинками, используешь оригинальные приемы работы со школьниками, называя авторов и книги, но реально не прочитав толком ни одной из них.

В контексте рассматриваемой проблемы особую актуальность приобретают вопросы, связанные с этапами профессионального саморазвития педагога.

В данном учебном пособии мы уже рассматривали и характеризовали модели профессионального саморазвития, предложенные Л.М. Митиной. В данной главе рассмотрим адаптационную и модель профессионального развития с точки зрения стадий.

Адаптационная модель реализует общую жизненную стратегию,

когда жизнь не выходит за пределы непосредственных связей. Человек находится как бы внутри самой жизни: всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям действительности, а не к жизни в целом. Здесь функционирует внешняя рефлексия.

Основное влияние на поведение учителя оказывают внешние обстоятельства и требования, поэтому его саморазвитие идет по пути приспособления к этим требованиям и проходит следующие стадии:

- профессиональной адаптации. Возросшие требования общества, педагогического коллектива вступают в противоречие со сформировавшимися в вузе (училище) профессиональными знаниями, умениями, личностными особенностями. Пытаясь адаптироваться к профессиональному сообществу, молодой учитель перенимает, впитывает, усваивает чужой опыт, нередко проявляя нескритичность. Превалирует стремление удовлетворять требованиям значимой среды;

- профессионального становления. Необходимость приспособиваться к требованиям руководства и профессионального сообщества вступает в противоречие с выработанными к тому времени у учителя индивидуальным стилем деятельности и общения, профессиональными познаниями, собственными приемами и "техниками";

- профессиональной стагнации, когда учитель приспособил свои индивидуальные особенности и возможности к требованиям профессиональной среды и существует за счет достижений прошлого, эксплуатации стереотипов, канонизации собственного опыта. Все это нередко приводит к снижению активности, профессионального роста, невосприимчивости к новому, использованию своего положения для подавления школьников.

Модель профессионального развития характеризуется проявлениями собственно внутренней рефлексии, которая как бы приостанавливает поток жизни и выводит человека за его пределы, проясняет как ценности жизни, так и самого человека. При такой стратегии существуют три уровня самосознания, выделяемые по критерию полноты осознания себя самого и собственных мотивов жизнедеятельности: 1) соотнесение знаний о себе происходит в рамках сопоставления Я и Другого человека; 2) в рамках сопоставления Я и Я; 3) в рамках Я и Высшее Я (Идеальное Я, Творческое Я).

Здесь саморазвитие выступает как непрерывный процесс самопроектирования личности учителя и тесно связано с уровнями развития самосознания.

Л.М. Митина, рассматривая данную модель, также выделяет три стадии:

- самоопределение – соотнесение знаний о себе происходит в рамках сопоставления "Я Другого" (учителя, ученика, родителя). Сначала определенное качество воспринимается и понимается в другом человеке, а затем переносится на себя и происходит сознательный акт выбора, выявления и утверждения необходимости собственных изменений и преобразований. Обогащаясь чужим опытом, важно оставаться самим собой, не растерять собственных профессиональных взглядов, не поддаваться негативным влияниям педагогической среды;

- самовыражение, где соотнесение знаний о себе происходит в системе "Я" и "Я". Учитель оперирует уже готовыми знаниями о себе. На этой стадии он соотносит свое поведение с той мотивацией, которую реализует. Оцениваются и сами мотивы с точки зрения общественных и внутренних требований. Главный мотив – стремление учителя к более полному проявлению своих возможностей;

- самореализация – соотнесение знаний о себе происходит в рамках "Я" и "Высшее Я" (Идеальное Я, Творческое Я). На этой стадии формируется жизненная философия учителя в целом, осознаются смысл жизни, своя общественная ценность. Расширение рамок осознания самого себя, своего места в жизни вступает в противоречие с возможностью реализовать себя в профессиональной деятельности. Осознавая односторонность своего профессионального развития, учитель преодолевает ее и тем самым удовлетворяет потребность во всестороннем развитии, т. е. потребность реализовать собственное творческое Я.

Педагог в своем профессиональном саморазвитии сталкивается с кризисами. Суть кризисов профессионального саморазвития педагога мы рассмотрим далее.

Кризисы профессионального саморазвития педагога

Существуют негативные факторы, осложняющие процесс профессионального саморазвития педагога. Зачастую, педагог, столкнувшись с ними, не всегда понимает, что это барьер для дальнейшего саморазвития или кризис. В связи с этим для понимания барьеров профессионального саморазвития необходимо раскрыть их содержание.

Барьеры профессионального саморазвития. Профессиональные деструкции

Что касается барьеров саморазвития, то они бывают внешними и

внутренними, обусловлены объективными и субъективными факторами.

Внешние объективные барьеры:

- низкая заработная плата, которая не может удовлетворить минимальные жизненные потребности; педагог работает в силу сложившихся обстоятельств, но как только он находит вышеоплачиваемую работу, то уходит из учебного заведения;
- большая семья, необходимость заботиться о своих детях и родственниках – все это отнимает много времени, здесь уже не до профессионального самосовершенствования;
- большая загруженность на работе – 1,5-2 ставки (некому работать), что не оставляет времени и возможности для саморазвития;
- плохое состояние здоровья, необходимость поддерживать его блокируют профессиональный рост.

Внешние субъективные барьеры:

- в учебном заведении намеренно не создаются условия для благоприятного саморазвития педагогов;
- враждебность, зависть и давление со стороны окружения (руководства, коллег), наличие конфликтов – все это блокирует стремление конкретной личности к саморазвитию;
- отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны администрации, которой не нужны творческие, саморазвивающиеся педагоги ("ими сложно управлять").

Внутренние объективные барьеры:

- отсутствие способностей к саморазвитию, приверженность к шаблонам и стереотипам;
- отсутствие мотивов и потребностей саморазвития;
- неразвитость психологических механизмов самопознания и саморазвития: идентификации и рефлексии, самопринятия и самопрогнозирования;
- слабое владение "технологиями" саморазвития и самовоспитания.

Внутренние субъективные барьеры:

- собственная инертность, лень, неспособность и нежелание мобилизовать себя на изменения, личностный рост;
- разочарование в профессии из-за неудач, восприятие профессии как неблагоприятной, изматывающей нервы, не дающей жизненного удовлетворения;
- самоуверенность: "Я и так все знаю, все умею, мне незачем образовываться", блокирующая стремления к изменениям;
- отрицательное отношение ко всякого рода инновациям (внедрению нового), которые нарушают привычный уклад и заставляют работать над собой; личность убеждена, что всякие инновации вредны и не нужны в

системе образования.

Профессиональная деструкция – это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда. Профессиональные деструкции имплицитно (скрыто, не выражено) содержатся в целостном процессе профессионального развития. Нет развития без отрицания уже приобретенного. Возникновение и развитие профессиональных деструкций снижает продуктивность выполнения деятельности, негативно влияет на мотивацию и профессионально-педагогическую позицию.

Педагог теряет интерес к своей работе, начинает акцентировать внимание на ее отрицательных моментах, предпочитает не выходить за рамки нормативно одобряемой деятельности. Психологически компетентное преодоление профессиональных деструкций способствует становлению профессионально успешной, саморазвивающейся личности, обеспечивая гуманизацию педагогического взаимодействия, что в условиях модернизации образования приобретает огромное значение.

Наиболее значимыми деформациями у педагогов являются агрессивность, демонстративность, педагогическая индифферентность (безразличие) и авторитарность.

Наиболее подверженной деструктивному изменению является коммуникативная составляющая педагогического опыта.

Выявлена закономерность развития профессиональных деструкции педагога: уровень выраженности профессиональных деструкций зависит от стажа педагогической деятельности (чем больше стаж педагогической деятельности, тем выше уровень выраженности профессиональных деструкций). Установлено, что наибольшее количество деструктивных изменений происходит на стадии вторичной профессионализации (15-20 лет стажа). Именно в этот период педагог нуждается в психологической помощи и поддержке.

Определено, что технологиями преодоления профессиональных деструкций педагога являются психологическое содействие, профилактика и коррекция, а также развивающие технологии профессионального образования. Преодоление профессиональных деструкций педагога требует активного участия в этом процессе самого педагога, поэтому действенной технологией является психологическое содействие, которое заключается в конструировании "смыслового образа" профессиональной деятельности и прогнозировании профессионального будущего.

Действенными технологиями преодоления профессионально обусловленных деструкций являются организационно-деятельностные игры, метод проектов, метод направляющих текстов и мониторинг

профессионального развития педагогов. Развивающие технологии профессионального образования способствуют преодолению деструктивных изменений путем формирования полифункциональных умений, метапрофессиональных качеств и ключевых компетенций, а также актуализации и развития личностно-профессионального потенциала. Эти метапсихологические конструкты существенно обогащают пространство реализации личностно-профессионального потенциала личности.

Психотехнологии профилактики и коррекции профессиональных деструкций представлены развивающей психодиагностикой, психологическим консультированием и тренингами.

Синдром профессионального "выгорания"

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию "выгорания". Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

В современных условиях деятельность учителя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в "форме". Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы.

Д.Р. Мерзлякова считает, что подверженность синдрому профессионального "выгорания" является метаиндивидуальной характеристикой учителя. Данная подверженность существенно влияет на процессы взаимодействия учителя и ученика и негативно сказывается на результатах профессиональной деятельности учителя.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных

эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

Деперсонализация – тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редуцирование личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к работе.

Можно выделить три *основные стадии синдрома профессионального выгорания* у учителя:

- на первой начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): "не хочется никого видеть", "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится бесконечно", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; "мертвый сон без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как "выгорающий" учитель, как правило, не осознает его симптомы и

изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Факторы, вызывающие выгорание группируются в два больших блока, организационные факторы и индивидуальные характеристики самих профессионалов.

Индивидуальные факторы:

- возраст – склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям;

- семейное положение – более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов;

- особенности самой личности: личностная выносливость, тревожность, "локус контроля";

- "трудоголизм". К. Кондо относит к "сгорающим" "трудоголиков" (кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, кто нашел свое призвание в работе до самозабвения). Лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе, наиболее подвержены выгоранию. В их представлении настоящий специалист – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Организационные факторы:

- неопределенность или недостаток ответственности;

- организация условий труда – синдром профессионального выгорания тесно связан с тем, что работа может быть многочасовой, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности или соответствующей подготовки, с тем, что характер руководства со стороны вышестоящих не соответствует содержанию работы.

- повышенные нагрузки, сверхурочная работа.

Решающую роль в предотвращении синдрома профессионального выгорания является социальная поддержка со стороны коллег, руководителей, семьи, друзей. Особенно значимой является поддержка администрации. Для работников при стимулировании важно (и это отмечается многими исследователями) не абсолютное количество

вознаграждения, а его соотнесение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что обозначается как справедливость.

Целесообразно периодически проверять, в какой степени у учителя сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это дает возможность разработать меры по его предупреждению.

Влияние "Я-концепции" педагога на развитие личности учащегося

Для того чтобы контролировать и корректировать свой личностный рост педагогу необходимо постоянно осуществлять рефлекссию своего поведения, результатов профессионального учения, самовоспитания и т.д., то есть постоянно видеть плюсы и минусы своего личностного развития – как бы видеть себя со стороны.

Рефлексия – умение осознавать свое внутреннее психическое (эмоциональное) состояние и то, как тебя воспринимают окружающие люди. Свой личностный рост педагог должен осуществлять по теории «Я-концепции».

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности.

Педагогам важно помнить о том, что формирование "образа Я", положительной "Я-концепции" для них профессионально значимо: только уважая в себе личность, учитель сможет увидеть и развить личность в другом – в ученике и, уважая в себе личность и профессионала, он никогда не остановится в своем самосовершенствовании.

Представление о себе по модели "Я-концепция".

Компоненты "Я-концепции":

1. Когнитивный компонент – образ своих:
 - качеств;
 - способностей;
 - внешности;
 - социальной значимости.
2. Эмоциональный компонент:
 - самоуважение;
 - себялюбие;
 - самоуничижение.
3. Оценочно-волевой компонент:
 - стремление повысить самооценку, завоевать уважение.

Структура "Я-концепции":

1. Я – реальный (каким я вижу себя в настоящее время).
2. Я – идеальный (каким я должен стать, ориентируясь на моральные нормы и профессиональные установки).

3. Я – динамический (каким я стараюсь стать);
4. Я – зеркальный (каким я вижу себя глазами других).

Важно заметить, что Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда оказывает сильнейшее влияние на формирование Я-концепции. Профессиональная Я-концепция личности может быть реальной и идеальной.

Понятие "реальная" отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь представление личности о себе, о том, "какой я есть". Идеальная же Я-концепция (идеальное "Я") – это представление личности о себе в соответствии с желаниями ("каким бы я хотел быть").

Конечно, реальная и идеальная Я-концепции не только могут не совпадать: в большинстве случаев они обязательно различаются. Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может приводить к различным как к негативным, так и к позитивным следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и идеальным "Я" может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной профессиональной Я-концепции является источником профессионального самосовершенствования личности и стремления к ее развитию. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретацией.

Если сделать проекцию на педагогическую деятельность, то правомерен вывод о том, считает Г.М. Коджаспирова, что формирование "образа Я" у педагога (а значит, позиции "Я – педагог") как субъекта этой деятельности продуктивно только при условии формирования ответственности в его сознании как непреложного морального установления.

Видный теоретик и практик современной отечественной педагогики В.И. Журавлев считает, что знание и использование теории «Я-концепции» специалистом (в процессе самостоятельной профессиональной деятельности) обязательно.

В.И. Журавлев относит знание и использование этой теории к общепедагогическим стандартам профессионализма.

В работах С.Л. Рубинштейна указывается, что становление субъектности связано с развитием сознания и самосознания. Таким образом, Я-концепция и профессиональное самосознание учителя оказываются в центре внимания исследователей при изучении профессиональной компетентности учителя и при оценке успешности его

деятельности.

Поскольку Я-концепция педагога складывается и проявляется во взаимоотношениях учителя с учащимися, нам представляется актуальным теоретическое исследование влияния Я концепции учителя на профессиональную компетентность педагога именно в системе отношений учитель-ученик.

Я-концепция и профессиональная компетентность взаимосвязаны. Позитивная, открытая, гибкая согласованная Я-концепция учителя приводит к внутренним изменениям личности педагога и способствует повышению профессиональной компетентности учителя. Профессиональная компетентность учителя, в свою очередь, способствует развитию Я-концепции как учителя, так и ученика в сторону большей открытости, гибкости, согласованности, преодоления негативной самооценки.

В содержании Я-концепции выявлены особенности, которые снижают профессиональную компетентность учителя:

- когнитивная неопределенность, нечеткое, "размытое" представление учителя о том, каким его видят ученики;
- отсутствие связи позитивности и диалогичности в Я-концепции;
- представленность диалогичности Я-концепции учителя только в идеальном образе Я учителя;
- негативное представление учителя о том, как его оценивают ученики, связанное с отсутствием диалогичности в реальном поведении.

Принятие учителем себя как успешного и учеников как успешных в наибольшей степени повышает мотивацию учеников к учебе и способствует эффективному общению в системе отношений учитель-ученик. Признание учениками референтного учителя позволяет учителю оценивать себя и учеников как успешных и способствует готовности изменяться на личностном уровне, как учителю, так и ученикам. Изменения отношения в одном из этих параметров уменьшает возможность взаимообусловленных изменений в педагогической деятельности, снижает профессиональную компетентность учителя.

3.2 Контрольные вопросы

1. Какими характеристиками наделена личность как саморазвивающаяся система?
2. Что такое система отношений личности? Почему необходимо учитывать данную систему в профессиональном саморазвитии?
3. Дайте определение личности с точки зрения деятельностного подхода.
4. Что понимается под социальной активностью и социальной

реактивностью личности?

5. Дайте определение понятию "профессиональное саморазвитие".

6. В чем состоит суть самообразования в профессиональной деятельности педагога?

7. Что такое профессионализм?

8. Перечислите качества, которыми должен обладать профессионал.

9. Каковы ключевые моменты адаптационной модели саморазвития педагога?

10. В чем состоит преимущество модели профессионального развития педагога?

11. Перечислите типологию педагогов в зависимости от соотношения уровня самопринятия и стремления к самосовершенствованию.

12. Каковы условия профессионального саморазвития педагога?

13. С какими трудностями может столкнуться учитель на пути его профессионального саморазвития?

14. Какую роль в профессиональном саморазвитии занимают категории "рефлексия", "Я-концепция"? Определите данные понятия.

15. Может ли педагог дать самооценку профессионального саморазвития? Для чего это необходимо делать?

3.3 Задания и упражнения

1. Проведите самодиагностику по методике Ю.М. Орлова "Потребность в достижении" [Приложение].

Учитывая полученные теоретические знания и результаты самообследования, ответьте письменно на вопрос: "Возможные препятствия на пути становления меня как профессионала".

2. Проведите самодиагностику по методикам [Приложение]:

- Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

- "Уровень притязаний" Тест Шварцландера.

Учитывая полученные теоретические знания и результаты самообследования, ответьте письменно на вопрос: "Возможное влияние особенностей моей "Я-концепции" на развитие личности моих будущих учеников".

3. Выскажите свое мнение по следующим темам:

Доводилось ли вам сталкиваться с фактами нежелательных путей профессионального развития людей?

Как распознать и предупредить нежелательные пути профессионального развития личности.

ГЛАВА 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ САМОРАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

4.1 Информационный материал Самопознание и саморазвитие на разных ступенях онтогенеза

Как человек обретает способность к самопознанию и саморазвитию, до сих пор остается во многом таинственным и загадочным процессом. Многие поколения психологов бьются над разрешением этой загадки, выстраивая самые разнообразные теории, подтверждая их наблюдениями, специальными экспериментами, достижениями в выделении стадий, этапов, описаний процессов. Проникновение в глубинные причины, обуславливающие названные способности, остаются еще нередко за пределами досягаемости современной науки, затрагивая извечную тайну того, как человек становится личностью, человеком со всей глубиной его отличительных признаков от животного мира. Тем не менее, имеется немало интересных теорий и наработок, дающих возможность хоть как-то объяснить процессы становления самопознания, самосознания и, в меньшей мере, процессы саморазвития в разных его формах.

Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте

Дошкольный возраст – целая эпоха в развитии ребенка, включающая стадии: младенчество, ранний возраст, собственно дошкольное детство (по периодизации В.И. Слободчикова – ступени оживления и одушевления). В этот период закладываются основы личности, возникают и индивидуализируются психические свойства ребенка, которые в последующем определяют «лицо» человека, формируются многообразные отношения к окружающему миру и себе. Все это происходит в результате взаимодействия со взрослыми и проявления со всех сторон высокого уровня активности.

Проблемы возникновения и особенностей самопознания ребенка не могут быть адекватно поняты вне проблем возникновения и развития самосознания в целом.

По поводу возникновения самосознания в науке существуют разные точки зрения. Одни ученые считают, что самосознание возникает к 2-3 годам, когда ребенок начинает овладевать речью и оказывается способным осознать себя как субъекта деятельности, пользуясь для этого местоимением Я. Другие говорят о возникновении самосознания в более раннем периоде – когда ребенок начинает выделять свое

физическое Я из окружающего мира. Существует еще точка зрения – в качестве первоначальной основы самосознания признается положительное самоощущение себя уже в первом полугодии в ходе интимно-личностного общения со взрослыми.

Процессуальные проблемы возникновения самосознания описаны в психологии классиком отечественной науки Б.Г. Ананьевым, который показал динамику перехода от выделения себя из окружающей действительности до формирования представлений о себе как субъекте деятельности. Значительную роль в этом процессе играют:

- выделение себя из пространства внешнего мира, связанное с развитием зрительного анализатора и "собственного пространства тела" ребенка; к 11-12 месяцам завершаются акты самоотождествления с собственным телом, в результате чего "осознается" и выделяется из окружающей действительности образ физического Я (долгое время ребенок играет своими ручками и ножками так же, как и посторонними предметами, и только постепенно, овладевая собственными движениями, начинает пользоваться ручками и ножками по назначению);

- отделение собственных действий, которое происходит параллельно с элементарным осознанием своих мотивов и желаний, от предмета действий под влиянием оценочной деятельности взрослых;

- процесс отделения себя от своих действий, тесно связанный с развитием речи.

В период от года до трех лет ребенок объективно становится субъектом своей деятельности и поведения. Он овладевает прямохождением, речью, предметно-манипулятивной деятельностью. У него возникают особые чувства, которые в психологии названы чувствами самолюбия: чувство гордости и чувство стыда (первичные проявления эмоционально-ценностного компонента самосознания). Завершается этот период поистине эпохальным событием – ребенок переходит к употреблению местоимения "Я" и начинает впервые утверждаться как личность. Таким образом, к трем годам возникает и осознается система "Я", т.е. ребенок не только становится субъектом деятельности, но и осознает себя как субъекта. К выделению из мира физического добавляется выделение социального "Я". Это сопряжено с кризисом трех лет, а саморазвитие осуществляется посредством утверждения заявления о себе: "Я сам", "Я хочу", "Я буду", при этом нередко помощь и поддержка взрослых отвергается, а возможности для самостоятельности, естественно, крайне ограничены. Всем хорошо известны негативные проявления кризиса трех лет, описанные Л.С. Выготским как "семизвездие" кризиса трех лет: упрямство, негативизм, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание (взрослых), детский деспотизм.

Как же преодолевается кризис? Ребенок не может сразу стать таким, как взрослый, поэтому начинает подражать и имитировать действия старших, органически переходит к игровой деятельности, которая позволяет возместить невозможность сразу стать взрослым. Активно начинает формироваться механизм идентификации с другими людьми, а также с игровыми ролями и действиями. Немаловажную роль выполняют элементарная трудовая деятельность, продуктивные виды деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, а также знакомство с миром человеческой культуры (просмотр фильмов, чтение сказок, рассматривание картинок).

Все большее значение приобретают сверстники. У ребенка возникает потребность утвердиться в глазах не только взрослых, но и сверстников, поэтому общение и совместные игры с ними – стимулы для развития самопознания и собственно саморазвития. К концу дошкольного периода детства формируется не только оценочная деятельность по отношению к другим людям, но и элементарные самооценки своих действий, достижений, моральных поступков, своих собственных переживаний.

Таким образом, к началу школьного периода детства ребенок не только становится субъектом деятельности, но и осознает себя как субъекта. Формируются его самосознание, способность к самооценкам своих действий, поступков, переживаний. Справедливости ради следует отметить, что самооценивание развивается быстрее, чем саморегулирование (ребенку еще трудно управлять собой, у него лишь появляются элементы произвольности поведения и деятельности). Произвольность, как известно, является достоянием уже младшего школьного возраста. Развивается механизм идентификации, а способность к рефлексии отстает, развиваются лишь ее первоначальные основы.

Саморазвитие идет по пути самоутверждения себя в разных видах деятельности. Один из них – игровой, где реализуется потребность в признании себя как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников.

В целом следует отметить, что период дошкольного детства – период познания себя во внешнем мире. Внутренний мир интенсивно развивается, но ребенку пока очень трудно открыть его, обнаружить пространство и образы, "населяющие" его. Тем не менее, в актах самооценивания ребенок начинает понимать, пусть интуитивно, свою уникальность, неповторимость и отличие от других.

Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте

Согласно периодизации В.И. Слободчикова, данный этап относится к

ступени персонализации. Но сам по себе он, несомненно, – целая эпоха. Поставьте рядом первоклассника и одиннадцатиклассника – разница впечатляющая; один – еще ребенок, другой – практически взрослый человек. Несмотря на то, что и тот и другой ребенок являются школьниками, уровни их миропонимания, объективного личностного развития значительно различаются. Именно на ступени персонализации происходят существенные изменения в овладении искусством быть личностью, происходят новые открытия своего "Я", своего внутреннего мира.

Уже к концу дошкольного возраста у ребенка появляется неудовлетворенность: тем положением, которое он занимает; теми видами деятельности, которыми он овладел; теми отношениями, которые у него складываются со взрослыми и сверстниками. Возникает стремление занять новое, более взрослое, положение, формируется внутренняя позиция "быть школьником". Так возникает кризис семи лет (манерничанье, синдром "горькой конфеты" – рождение чувства коллективизма), который разрешается с момента поступления ребенка в школу (с приобретением нового статуса).

В младшем школьном возрасте не только расширяются социальные связи ребенка, изменяется отношение к нему со стороны взрослых и сверстников, появляется новая деятельность, которая и становится для него ведущей, – учение. Оно значительно расширяет возможности для самопознания. Изучая предметы, ребенок не только удовлетворяет свои познавательные потребности, но и вступает в новые отношения с другими школьниками, учителем как общественным взрослым.

Опираясь на оценки других, он учится оценивать себя, свои способности и возможности, анализировать свои переживания по поводу успехов и неудач не только в учебной деятельности, но и в других сферах жизни; взаимодействия с учителями, родителями, сверстниками.

К концу младшего школьного возраста наряду с произвольностью деятельности и поведения появляется рефлексия, которая является вторым механизмом, обеспечивающим самопознание индивида. Таким образом, к идентификации, возникающей у ребенка в дошкольном возрасте, прибавляется способность к рефлексии, которая значительно расширяет возможности для самопознания и подготавливает почву для нового открытия себя, своего внутреннего мира в подростковом возрасте.

Расширяется возможность самооценивания, складывается первичный образ Я. Появляется возможность для более целенаправленной саморегуляции, формируются и осознаются собственные предпочтения, интересы к проявлению (или торможению) новых инициатив в учебе, общении, проведении досуга, т.е. появляются

дополнительные возможности для саморазвития и самоутверждения как его формы. Всему этому способствует центральное новообразование данного возраста – внутренний план действий.

Новое открытие себя происходит *в подростковом возрасте* в результате преодоления одного из самых сильных кризисов — кризиса подросткового возраста. Под влиянием полового созревания (объективный признак взросления), переориентации с детских норм на взрослые, возникновения чувства взрослости как центрального новообразования (стремление быть и казаться взрослым) происходит открытие внутреннего мира. В силу чего значительно повышается интерес к себе, своим внутренним качествам и внешнему облику, к отношениям с окружающими. Общение со сверстниками выдвигается на передний план и объективно становится ведущей деятельностью. "Кто я?", "Какой я?", "Чем отличаюсь от других?" – часть вопросов, которые подростки постоянно задают себе и пытаются на них ответить. В то же время, как отмечают многие психологи, познание себя, связанное с настоящим, чаще всего ограничивается познанием и практической проверкой отдельных своих свойств и качеств.

Целостное представление о себе, некоторая завершенная Я-концепция складываются несколько позже.

При благоприятных условиях именно в этом возрасте, открывая свое Я на новом уровне, подросток впервые становится субъектом не только жизнедеятельности, но и *субъектом саморазвития*, автором и творцом своей биографии. Это открытие он пытается проверить, "экспериментально" подтвердить, используя различные формы самоутверждения, причем далеко не всегда социально приемлемые, и ради этого он идет на риск. В современной психологии довольно подробно описаны виды риска, которым подвергают себя подростки ради утверждения своего Я.

Приведем классификацию *видов риска*, предложенную отечественным психологом Б.М. Мастеровым:

- физический риск — всем хорошо известны подростковые "подвиги": прыгнуть со второго этажа, переплыть широкую реку, пройтись ночью по лесу и т.д., которые взрослых буквально шокируют (Ради чего это надо делать? Зачем бессмысленно рисковать?). Для подростка смысл физического риска, который дает чувство ощущения реальности своего Я: "Если я могу умереть, значит, Я есть", вполне объясним.

- социальный риск – следование групповым ценностям или их неприятие (в каждом конкретном случае) является критерием оценки подростка со стороны как взрослых, так и сверстников, что превращает эту внешнюю оценку в самооценку;

- риск несоответствия и риск выбора – принимая групповые ценности в качестве составной части своего идеального Я и критерия самооценки, подросток рискует оказаться им не соответствующим. "Внутренними" последствиями ситуации риска несоответствия являются активизация самосознания и работа по "приведению" своего Я в соответствие этим ценностям, снижение или повышение самооценки. "Внешними" последствиями соответствия или несоответствия будут укрепление, повышение или понижение статуса в группе (вплоть до вытеснения из нее). Риск выбора состоит в том, что подросток нередко попадает в ситуации, когда он должен осуществлять выбор между разными ценностями. Осуществляя такой выбор, подросток совершает личностный поступок, последствия которого могут либо укреплять его уверенность в себе, либо порождать мучительные переживания неправильно сделанного выбора;

- риск самораскрытия – часто от подростков можно слышать: "Они меня не понимают". Особенно эта фраза касается родителей, учителей, нередко и сверстников. Если же в ответ спросить: "А что ты сделал, чтобы тебя поняли?" – нередко последует молчание. "Раскрыться перед другим" означает пойти на риск, оказаться перед лицом опасности, что над тобой будут смеяться; не раскрываться – другая опасность: быть неправильно понятым или вообще непонятым.

В подростковом возрасте глубинное Я воспринимается как ценность, как безусловно "мое", отличное от других, будь оно плохое или хорошее. Будешь ли ты открытым или закрытым для других или частично открытым для одних, а частично закрытым для других – решать и делать выбор рано или поздно приходится каждому человеку. Здесь многое зависит от степени, характера и особенностей самопринятия, которое, как мы помним, является одной из завершающих стадий акта самопознания. Прими себя – будет легче пойти на риск разумного самораскрытия. Полное самораскрытие, наверное, невозможно, человек должен оставлять для себя свою «тайну», выражающую суть его души, его индивидуальность.

Таким образом, личностный риск является одним из необходимых условий развития и саморазвития. Оказываясь в ситуации риска, подросток обеспечивает себе "материал" для непосредственного опыта, необходимого в процессах самопостроения личности. Более того, ситуации риска активизируют рефлексивные процессы самопознания, позволяющие школьнику целенаправленно выстраивать собственную личность, приобретать черты действительной индивидуальности и автономии вкуче с умением брать на себя ответственность за свои поступки, свою жизнь в целом.

Процессы самопознания и саморазвития, начавшиеся в подростковом возрасте, закрепляются, стабилизируются, приобретают новый вектор в период ранней юности.

Юность – завершающая стадия персонализации. Главнейшими новообразованиями этого возраста являются: развивающееся мировоззрение, образование целостного представления о себе, или Я-концепции, формирование жизненных планов, продвижение процессов личностного и профессионального самоопределения.

Если в подростковый период происходят только открытие себя в новом качестве, познание отдельных черт и свойств своего характера, эксперименты над ними, чтобы убедиться в их существовании, то в период ранней юности идет объединительный процесс, в результате которого возникает ощущение самотождественности, целостности и уникальности собственной личности, своего внутреннего мира. А ориентация на будущее приводит к переосмыслению настоящего и определяет главный вектор саморазвития: "Чего я добиваюсь", "Какую профессию выберу", "Какими возможностями и личностными талантами я для этого обладаю".

В результате оказываются задействованными все механизмы самопознания и саморазвития.

Самопознание и саморазвитие взрослого человека

К началу самостоятельной трудовой деятельности, разумеется, при благоприятных условиях протекания развития завершаются процессы личностного созревания, оказываются сформированными все психологические механизмы самопознания и саморазвития: идентификация и рефлексия; способность к самопринятию и самопрогнозированию.

Дальнейшее самопознание и саморазвитие индивидуализируются, приобретают черты и особенности, свойственные только данному человеку, определяя его стиль самопознания и стиль саморазвития. Кроме того, принципиально меняются сферы самопознания и саморазвития, на первое место выдвигается познание и совершенствование себя в профессиональной деятельности. При благоприятных условиях, если есть профессия и она воспринимается как сфера самореализации, т.е. отвечает жизненным притязаниям личности, где воплощаются мотивы смысла жизни, если обнаруживаются достижения и успехи, процесс саморазвития в формах самосовершенствования и самоактуализации проходит интенсивно, эффективно, порождает высокий уровень самоуважения, чувство идентичности с собой и с деятельностью, удовлетворенность собой и

своей жизнью. При неблагоприятных условиях – ошибки в выборе профессии, отсутствие работы по душе, разочарование в осуществляемой деятельности – саморазвитие и самопознание могут как блокироваться, так и стимулироваться.

Многое зависит от уже сложившихся особенностей личности, ее характера, силы воли, стремления найти и реализовать себя в жизни. В силу этого могут возникать сугубо индивидуальные кризисы профессионального становления, специфические барьеры, воспринимаемые как испытания, которые даются человеку его судьбой. Готовность к испытаниям, умение преодолевать возникающие барьеры – показатель зрелости личности и ее способности к самореализации и к самоактуализации.

Кроме профессиональной сферы имеются и другие, где человек реализует себя:

- семья, в рамках которой осуществляются уникальные процессы самопостроения личности, развиваются способности к постановке совместных жизненных целей и ценностей, осуществляются процессы рождения и воспитания собственных детей. Быть мужем, женой, отцом, матерью – новые роли, которые полностью отсутствуют на предшествующих этапах развития. Раз это новые роли и новые позиции, то необходимо постоянно познавать себя в этих качествах, совершенствоваться, строить свою личность;

- отношение с людьми, друзьями, досуг, спорт, развлечения и т.д. – каждая из этих сфер требует самопознания, определенного отношения к себе, самоутверждения, самосовершенствования, самореализации.

Главное — насколько каждый человек ощущает себя автором собственной жизни, своего саморазвития, как он справляется с трудными жизненными ситуациями, выходит из кризисов, какую индивидуальную позицию (по отношению к себе и своей жизни) он занимает: оптимистическую или пессимистическую, ориентированную на прогресс или регресс, берет ли на себя ответственность за все, что с ним происходит или "плывет по течению", полагаясь на судьбу и обстоятельства.

Технологии и методы саморазвития человека на разных этапах онтогенеза. Саморазвитие в профессии

Идея саморазвития оказалась настолько привлекательной для современной науки и практики, что смогла стимулировать разработку специальных технологий, где потенциал каждой личности выявляется наиболее полно. В нашей стране такие возможности возникли совсем

недавно, буквально в последней четверти XX столетия, и связаны с более широким контекстом развития общества в целом: процессами демократизации и гуманизации.

Ограничимся описанием трех технологий: личностно-ориентированной "технологии" К. Роджерса, технологии педагогики ненасилия (авторы Козлова А.Г., Маралов В.Г., Ситаров В.А.), технологии саморазвития личности Г.К. Селевко, так как данные технологии наиболее применимы на практике процесса саморазвития как учителя, так и учащихся.

Технологии и методы саморазвития личности: общая характеристика, их значимость

Для начала разведем понятия "технология" и "метод".

Рассмотрим, что представляет собой педагогическая (образовательная) технология (мы разделяем мнение С.С. Кашлева о том, что понятия "образовательная технология" и "Педагогическая технология" можно рассматривать как синонимичные).

Под **образовательной технологией** понимается упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей. Таким образом, *технология* отражает последовательность педагогической деятельности, её логику и поэтому всегда *представлена этапами деятельности*, каждый из которых имеет свою цель. Лишь после достижения поставленной цели одного этапа происходит переход к следующему этапу деятельности.

При этом первый этап любой технологии – диагностический, и в этом отличительная особенность технологии от традиционного метода обучения.

Для реализации технологического подхода нужна детальная информация об исходном состоянии каждого ребёнка. Исходным же объектом метода обучения является "усреднённый" школьник, начальное состояние которого для построения методической системы не имеет значения.

Кроме того, именно на основе информации о состоянии развития ребёнка (в любой образовательной области) осуществляется оценивание результативности педагогического процесса на каждом этапе взаимодействия с детьми — произошло ли достижение учащимися определённого уровня развития. В соответствии с этой оценкой происходит переход к следующему этапу деятельности. *Важность непрерывной диагностики состояния ученика* определяет ей место одного из основных элементов в педагогической (образовательной)

технологии.

Итак, обратимся к характеристике технологий саморазвития.

Личностно-ориентированная "технология" К. Роджерса

В названии неслучайно "технология" взята в кавычки, так как сам К. Роджерс принципиально выступал против всякой технологичности, формирования, как противоречащих сути его концепции, подходу, взгляду на Человека. Действительно, личностно-ориентированный подход предполагает обращение к внутреннему миру ученика, его ценностям, взглядам. А в технологическом подходе изначально присутствует ориентация на управляемость образовательного процесса, что предполагает четкую заданность целей и способов их достижения.

По мнению основоположника гуманистической психологии и психотерапии К. Роджерса, ведущим мотивом поведения человека выступает стремление к актуализации, а частью базисного стремления к актуализации является стремление к актуализации своего Я (самоактуализация). В соответствии с этим К. Роджерс выделяет такие понятия, как "Реальное Я", "Идеальное Я", "Социальное окружение". Что включают в себя данные понятия и как взаимосвязаны между собой мы рассматривали в главе 3.

Напомним, К. Роджерс был психотерапевтом, а основная задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь человеку жить в согласии со своим опытом, быть самим собой. Но, в силу того что сам психотерапевт относится к социальному окружению, он не должен влиять на человека, навязывать ему что-либо. Его роль состоит в том, чтобы дать возможность пациенту самоопределиться, свободно выразить свои мысли и чувства, осознать, как он сам воспринимает себя, как его воспринимают другие люди. В конечном итоге психотерапевт должен оказать помощь – привести в соответствие Реальное Я пациента с личным опытом, глубинными переживаниями, т.е. с Идеальным Я.

Но такая помощь только тогда даст положительный эффект, когда будут соблюдаться следующие принципы:

- полное принятие или безусловное положительное отношение к пациенту как к личности;
- адекватное эмпатическое (эмпатия – сопереживание) понимание чувств пациента и того смысла, который они имеют для него;
- конгруэнтность, т.е. способность психотерапевта в работе с пациентом оставаться самим собой.

Эти принципиальные положения психотерапевтической работы К. Роджерс переносит и на педагогическую практику. Суть его педагогической теории состоит в следующем:

- 1) целью педагогической деятельности является обеспечение

условия для "полноценно функционирующей" личности – развитие адекватной и гибкой, здоровой Я-концепции. Это можно сделать не путем формирования личности, а посредством оказания помощи в личностном росте;

2) признается, что источник и движущие силы личностного роста находятся не вне человека, а в нем самом. Поэтому автор выступает против термина "формирование", равно как и против понятия "усвоение знаний".

По его мнению, является ценным и становится значимым только то учение, которое основано на личном опыте, на личностном выборе с возложением на себя ответственности.

3) в качестве исходного условия успешного личностного роста выступает принятие себя. Только уважающий себя, уверенный в себе человек открыт для непосредственного и рискованного процесса освобождения, самораскрытия и саморазвития.

В соответствии с таким подходом принципиально меняется и роль учителя, педагога. Его функции – не просто передавать знания, формировать умения или качества личности, а стимулировать тенденции учащихся к личностному росту, самосовершенствованию и самоактуализации.

Поэтому учителя К. Роджерс называет по-другому – учитель-фасилитатор (фасилитатор – человек, который стимулирует у других людей тенденции к личностному росту).

Достичь высокого звания учителя–фасилитатора можно, если соблюдать следующие условия:

- на всем протяжении учебного процесса демонстрировать детям свое полное к ним доверие;
- помогать учащимся в формулировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед группой, так и перед каждым в отдельности;
- всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация учения;
- всегда быть для учащихся "источником" разнообразного опыта, к которому можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи;
- развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его;
- быть активным участником группового взаимодействия;
- открыто выражать в группе свои чувства;
- стремиться к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника;
- хорошо знать самого себя.

В рамках "технологии" К. Роджерса могут быть использованы различные методы групповой работы (в частности, дискуссии), обучение в диаде, использование элементов социально-психологического тренинга. Определенную известность приобрел, например, метод "контрактов", которые индивидуально заключаются между каждым учеником и педагогом. Контракты предусматривают: изучение отдельных тем и целых курсов, возможность работать индивидуально или в группе, конечный результат и критерии оценки. После подписания контракты оглашаются в классе.

Внедрение описанной технологии, несмотря на все позитивные моменты для саморазвития личности, и возможности в полной мере реализовать идеи сопровождения сопряжены со значительными трудностями.

Главные из них:

- как можно проводить личностно-ориентированное обучение в условиях классно-урочной системы при наличии большой учебной нагрузки на педагога и переполненности классов;

- насколько хорошо профессионально и личностно должен быть подготовлен педагог, чтобы в полной мере реализовать идеи данного обучения. Подготовка такого педагога, даже по меркам высокоразвитых зарубежных стран, – дорогое удовольствие.

Тем не менее, К. Роджерс и другие представители гуманистической психологии и педагогики показали возможный путь новой организации учебно-воспитательного процесса, в полной мере решающий проблемы полноценного самопознания и саморазвития личности.

Педагогика ненасилия

Еще одна универсальная технология сопровождения самопознания и саморазвития, один из авторов которой говорил "Взаимоотношения должны быть без насилия". Это технология, разработанная на основе идей педагогики ненасилия, разработанная Вячеславом Алексеевичем Ситаровым, Владимиром Георгиевичем Мараловым.

В чем суть педагогики ненасилия, ее основные задачи и цель?

Педагогика ненасилия – это относительно новое направление в рамках гуманистически ориентированных подходов, возникшее в конце 1980–начале 1990-х годов. Оно сформировалось первоначально как движение прогрессивных педагогов, выступавших против различных форм принуждения детей и юношества, а затем приобрело черты самостоятельности.

Основная цель педагогики ненасилия – полноценное развитие и функционирование личности, ее саморазвитие блокируются традиционными формами и методами обучения и воспитания, которые

наперед задают то, что должен делать ребенок. В случае недостижения каких-либо целей предусмотрены различного рода санкции, например "двойка". Это рождает у школьника тревогу, страх, напряженность. Испытывая их, личность не может в полной мере заниматься самопознанием и саморазвитием.

Поэтому в качестве основных задач в педагогике ненасилия выдвигаются: задача гуманизации процесса обучения и воспитания, взаимодействия взрослых и детей; задача, направленная на развитие способности у подрастающего поколения к осуществлению ненасильственных действий по отношению к окружающим людям, природе, миру в целом; способности противостоять насилию, оказывать в случае необходимости ненасильственное сопротивление, т.е. это задачи по формированию позиции ненасилия.

В то же время авторы признаются, что сформировать такую позицию извне невозможно, поэтому ставка делается на саморазвитие, самосовершенствование, личностный рост участников педагогического процесса.

В качестве ведущей принимается модель сопровождения. Снизить уровень принуждения, создать предпосылки для свободного саморазвития можно, используя принципы ненасильственного взаимодействия педагогов с детьми. Достижение позитивной открытости по отношению к детям и своей личности. Позитивная открытость характеризуется принятием ребенка таким, какой он есть: с ориентацией не на отрицательные, а на положительные свойства и качества, верой в возможности проявить себя в той или иной сфере жизнедеятельности.

Условиями достижения педагогом состояния позитивной открытости согласно данной технологии являются:

- обращенность к своему истинному Я, принятие самого себя;
- способность терпимо относиться к детям и другим субъектам педагогического процесса: администрации, родителям, коллегам; в основе терпимости лежат механизмы принятия и терпения;
- способность педагога рефлексивно следовать за естественным ходом жизни, умение жить в настоящем, не мучаясь переживаниями прошлого и заботами будущего (разумеется, это не исключает планирования будущего);
- способность любить детей понимается не просто как положительное эмоциональное отношение, но и как специфическая деятельность по усилению личностного начала в каждом ребенке, т.е. его умения самоопределяться, строить себя, вырабатывать самостоятельные отношения к различным сторонам действительности – саморазвиваться.

В данной технологии авторы придерживаются некоторых принципов:

- человек только тогда активно и с желанием включается в деятельность, когда воспринимает ее не как навязанную, а как значимую и интересную, выбранную им самим. В этом случае он может проявить и реализовать себя, поднимаясь на более высокую ступень саморазвития;

- быть субъективно свободным – это возможность осуществлять выборы. Когда человек сам делает выбор, он возлагает на себя истинную ответственность, поскольку держит ответ не перед другими людьми, а перед самим собой и собственной совестью, которая является нравственным ориентиром, направляя поведение в нужное русло.

Свобода педагога состоит в возможности выбора содержания, форм, методов работы, проявления своего творчества и личностного роста. Свобода учеников состоит в возможности выбора не только форм, методов, способов учебной деятельности, но и возможности утвердиться в чем-то, продвигаться вперед, совершенствоваться.

Школьник не просто изучает предметы – учебные предметы становятся средствами более глубокого познания себя и саморазвития. Подключение учащихся к целям и задачам педагога и умение учителя подключиться к целям и задачам детей. Этот принцип раскрывает суть сотрудничества. Реализация первой его части возможна только в тех случаях, когда педагог обладает способностью к достижению состояния самоактуализации; когда он сам полностью вовлечен в процесс, реализует себя в нем как личность с полной поглощенностью и интересом. В этом случае создается уникальный эмоциональный фон, эмоциональная атмосфера, в которую вовлекаются дети, воспринимая деятельность как совместную и свободную.

Подключение к целям и задачам детей возможно через конкретную ситуацию, обыгрывание того, что сделал, говорил ребенок, а также посредством подключения к субъектному опыту, актуализации его с возможным использованием в процессе решения задач, которые поставлены педагогом.

Не секрет, что занятия в школе или в любом другом учебном заведении порождают напряженность, страх, тревогу у обучающихся. Суть этого страха состоит в том, что человек в любой момент может оказаться несостоятельным, будет оскорблено его достоинство, он не справится с деятельностью, это заметят другие, отрицательно его оценят. Боязнь получить "двойку", оказаться несостоятельным иногда преследует людей всю жизнь. Этот страх блокирует саморазвитие, личностное экспериментирование, вынуждает действовать в угоду социальному окружению, строго следовать принятым нормативам и образцам либо, наоборот, полностью их игнорировать, демонстрировать

независимость, которая на поверку оказывается обратной стороной страха. Как можно снизить уровень тревоги и напряженности?

Пересмотреть систему оценочной деятельности. Акцент перенести на положительную оценку, дать возможность школьнику или студенту самому решать: как продвигаться в своем развитии, когда отвечать, сдавать зачет, писать контрольную и т.д. В существующих условиях это сложно, но внедрение элементов системы гибкого контроля в педагогическую практику вполне возможно. Реализация на практике этих принципов показывает, что не только ученики, но и педагоги получают реальные возможности для саморазвития, самосовершенствования, построения системы отношений друг с другом на иной основе – основе доверия, доброжелательности, ненасилия.

Каким же образом авторы предлагают стимулировать тенденции к саморазвитию у детей дошкольного возраста, используя ненасильственные технологии?

Одна из целей педагогики ненасилия – формирование позиции ненасилия. Применительно к дошкольникам эта цель формулируется как развитие способности к ненасильственному взаимодействию. Просто сформировать такую способность невозможно, да и сама идея целенаправленного формирования претит духу педагогики ненасилия. Важно создать такие условия, при которых ребенок сам стал бы строить свою личность, на опыте убеждаться в преимуществах ненасильственного взаимодействия, ненасильственного разрешения конфликтов.

Поставленная цель реализовалась в двух направлениях: путем организации жизнедеятельности дошкольников на ненасильственной основе и посредством проведения специальных занятий с ними, построенных на особых принципах.

Организация жизнедеятельности на ненасильственной основе включает:

- обеспечение условий для осуществления детьми свободного выбора;
- рациональное использование оценивания детей с приоритетом положительных оценок;
- насыщение деятельности детей ненасильственным содержанием;
- широкое использование жизненных, учебных, игровых ситуаций в процессе развития, пробуждающее у них способности к ненасильственному взаимодействию;
- организацию парного и группового взаимодействия;
- широкое привлечение родителей к решению задач педагогики ненасилия.

Авторами разработаны также специальные занятия для детей разных возрастных групп (всего 12 циклов): "Кто Я – Какой Я"; "Уверенность – неуверенность"; "Радость – огорчение"; "Руководство – подчинение – равенство"; "Дружелюбие – враждебность"; "Доброта – злобность"; "Любовь – нелюбовь"; "Смелость – трусость"; "Выдержка – невыдержанность"; "Вежливость – грубость"; "Миролюбие – агрессивность"; "Мир – война".

Занятия ориентированы на развитие способности к самопознанию и элементарному самопринятию, на приобретение первоначальных элементов позиции ненасилия, выражающейся в умении совершать ненасильственные действия и оказывать ненасильственное сопротивление. Методика проведения занятий строится с максимальным учетом субъективной свободы ребенка, его правом определяться и выбирать те позиции, которые для него являются более привлекательными, даже если они не устраивают педагога.

Приведем основные принципы построения занятий в рамках педагогики ненасилия.

Принцип контраста. Суть его состоит в том, что ребенку предлагается занимать последовательно разные позиции: дружелюбную и враждебную, миролюбивую и агрессивную, руководителя и подчиненного. Свобода ребенка состоит в том, что он сам внутренне принимает ту или иную позицию.

Контраст используется и как конкретный методический прием в самых разных видах деятельности детей. Например, при чтении и анализе сказок они придумывают альтернативный конец: у положительных героев выделяют как положительные, так и отрицательные качества, у антигероев – не только негативные, но и позитивные характеристики.

Принцип задействования всех сфер жизнедеятельности. Ребенку трудно понять и определить смысл сложных нравственных качеств, таких, как доброта, любовь, миролюбие и т.п. Однако важно не столько понимание детьми смысла этих качеств, сколько переживание ими определенных состояний, сопутствующих их проявлению. Данный принцип предполагает: на познавательном уровне – актуализацию представлений о том или ином качестве с опорой на опыт ребенка; на сенсорном – через зрение, слух, обоняние, осязание выработку умений устанавливать аналогии между собственными ощущениями и возникшими представлениями; на эмоциональном – развитие способности к переживанию того или иного состояния, сопутствующего проявлению определенного качества; на поведенческом – проигрывание реальных или воображаемых ситуаций, отработку конкретных действий.

Принцип опосредования. Прежде чем перейти к реальному переживанию и поведению, ребенок должен научиться распознавать те или иные переживания и способы поведения на примерах персонажей из литературных произведений, кинофильмов, учиться давать характеристики объектам символического характера. С этой целью используются: лица-маски, схематические изображения поз человека, куклы, разыгрываются образы того или иного животного (например: дружелюбная коза, враждебный волк и т.п.).

Принцип моделирования жизненных ситуаций. В ходе проведения занятий большое значение придается моделированию различных ситуаций, как с позитивным, так и с негативным содержанием. Разыгрывая эти ситуации, ребенок учится самостоятельно, без помощи взрослых и подсказок, находить выход из них, прибавляя к своему опыту нечто новое, что может быть в последующем перенесено в реальную жизнь. Лишь в случае негативного или, агрессивного разрешения ситуации педагог предлагает детям поступить по-другому, иначе.

Каждое занятие композиционно состоит из трех частей: актуализация представлений о том или ином качестве или характеристике; ощущение состояний того или иного качества, выражение этого ощущения в творчестве; эмоциональное переживание определенных состояний, выражение этого состояния в поведении.

Технология саморазвития школьника Г.К. Селевко

Данная технология полностью ориентирована на саморазвитие школьников и охватывает весь период обучения с I по XI классы.

Цель – воспитание активного, инициативного, самостоятельного гражданина, просвещенного, культурного человека, заботливого семьянина и мастера в своем профессиональном деле, способного к постоянному жизненному самосовершенствованию.

Цель и определяет конечный результат, которым является зрелый уровень самосовершенствования, характеризуемый:

- одухотворенностью, связью мотивов работы над собой с духовным ядром личности;
- владением совокупностью умений самосовершенствования;
- высоким уровнем самостоятельности личности, готовностью включиться в любую деятельность;
- творческим характером деятельности человека;
- осознанным поведением, направленным на улучшение себя, своей личности;
- результативностью, эффективностью самоформирования личности.

Данная технология включает три подсистемы:

"Теория" – освоение теоретических основ самосовершенствования

личности;

"Практика" – формирование опыта деятельности учащихся по самосовершенствованию;

"Методика" – саморазвитие в предметном обучении.

Подсистема "Теория". Системообразующим и интегрирующим является курс "Самосовершенствование личности", который построен с учетом возрастных потребностей и возможностей. Он представляет следующую структуру по классам:

I – IV классы – "Начало этики" (саморегуляция поведения);

V класс – "Познай себя" (психология личности);

VI класс – "Сделай себя сам" (самовоспитание);

VII класс – "Научи себя учиться" (самообразование);

VIII класс – "Утверждай себя" (самоутверждение);

IX класс – "Найди себя" (самоопределение);

X класс – "Управляй собой" (самоуправление);

XI класс – "Реализуй себя" (самоактуализация).

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 и для внеурочной деятельности.

Подсистема "Практика" представляет организацию опыта самостоятельной и творческой деятельности учащихся, сопровождаемой удовлетворением разнообразных потребностей самосовершенствования. Эта деятельность реализуется во внеурочных занятиях ребенка во второй половине дня. Учащиеся вовлекаются в широкую и многообразную внеклассную творческую деятельность по интересам, которая дает практический тренинг самостоятельности, приносит опыт успеха и убеждает ребенка в огромных возможностях его личности.

Ставится цель – дойти до каждого учащегося, предоставить каждому возможность проявить себя в одной из сфер дополнительного образования.

Развитие самостоятельности, умений и навыков самосовершенствования учащихся происходит в различных укрупненных структурах: "воспитательные центры", "открытый университет самосовершенствования", научное общество учащихся, ученическое самоуправление.

Формы деятельности учащихся разнообразны: разновозрастные отряды, полемические клубы, тренинг общения, работы

исследовательского характера, смотры, конкурсы, конференции. Широко практикуются игры различного характера.

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.

Подсистема "Методика". Свобода выражения взглядов, взаимоуважение, проявление здорового честолюбия, творческое горение, стремление окружающих к самосовершенствованию – вот психологический климат, способствующий формированию доминанты самосовершенствования. Большие изменения претерпевает организация учебного процесса (способы деятельности ребенка). Она приобретает следующие принципиальные черты:

- превращение педагогического руководства самовоспитанием и самообразованием личности в приоритет организации учебно-воспитательного процесса;
- перенесение акцента с преподавания на учение;
- использование не только познавательной, но и всей потребностной мотивации деятельности учащихся;
- ставка на самостоятельную и творческую деятельность учащихся;
- активизация и стимуляция процесса осмысливания учения, выход субъекта в рефлексивную позицию;
- перенесение центра тяжести педагогического процесса в сторону формирования самоуправляющихся механизмов личности – СУМ;
- систематическое и последовательное формирование общеучебных умений и навыков.

В содержании учебных предметов особо акцентируются те разделы, которые имеют большее значение для самовоспитания (проблемы нравственности, мировоззрения, общения и др.). Сами методы предметного обучения становятся одной из главных целей учебно-воспитательного процесса. На протяжении периода обучения учащийся "пропускается" через большинство важнейших общешкольных методов и способов работы, которые образуют постепенно усложняющуюся и развивающуюся систему вовлечения ребенка в процесс самостроительства личности.

Рефлексия как основной метод саморазвития

Рефлексия всегда привлекала внимание мыслителей еще со времен античной философии, в частности Аристотель определял рефлексия как "мышление, направленное на мышление". Этот феномен человеческого сознания изучается с различных сторон философией, психологией, логикой, педагогикой и т.д.

Рефлексия (от позднелат. *reflexio* – "обращение назад") – это одна из разновидностей актов сознания человека, а именно акт сознания, обращенный на свое знание.

Рефлексию еще часто связывают с интроспекцией. Один из родоначальников метода интроспекции английский философ Дж. Локк считал, что существуют два источника всех человеческих знаний: первый – это объекты внешнего мира; второй – деятельность собственного ума.

На объекты внешнего мира люди направляют свои внешние чувства и в результате получают впечатления (или идеи) о внешних вещах. Деятельность же ума, к которой Дж. Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается с помощью особого внутреннего чувства - рефлексии.

Рефлексия, по Локку, – это "наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность". Он указывал на возможность "удвоения" психики, выделяя в ней два уровня:

- первый - восприятие, мысли, желания;
- второй - наблюдение или созерцание структур первого уровня.

В связи с этим под интроспекцией часто понимают метод изучения свойств и законов сознания с помощью рефлексивного наблюдения. Иными словами, всякая рефлексия, которая направлена на изучение закономерностей, свойственных психике каждого человека, является интроспекцией, а в свою очередь, индивидуальное самонаблюдение, не имеющее такой цели, – только рефлексией.

В отечественной психологии вопросов рефлексии касались почти все авторы существующих психологических концепций. В настоящее время складываются традиции исследования рефлексивных процессов в отдельных областях психологии. Для раскрытия психологического содержания различных феноменов рефлексия рассматривается в рамках подходов к исследованию:

- осознания (Выготский Л.С, Гуткина Н.И., Леонтьев А.Н., Пушкин В.Н., Семенов И.Н., Смирнова Е.В., Сопиков А.П., Степанов СЮ. и др.);
- мышления (Алексеев Н.Г., Брушлинский А.В., Давыдов В.В., Зак А.З., Зарецкий В.К., Кулюткин Ю.Н., Рубинштейн СЛ., Семенов И.Н.,

Степанов С.Ю. и др.);

- творчества (Пономарев Я.А., Гаджиев Ч.М., Степанов С.Ю., Семенов И.Н. и др.),

- общения (Андреева Г.М., Бодалев А.А., Кондратьева С.В. и др.);

- личности (Абульханова-Славская К.А., Анцыферова Л.И., Выготский Л.С., Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б. и др.).

Л.С. Выготский, например, считал, что "новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексию, отражение собственных процессов в сознании".

Психологической концепцией, в которой рефлексии отводится ведущая роль в самодетерминации человека, является субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна. Он подчеркивал, что "возникновение сознания связано с выделением из жизни и непосредственного переживания рефлексии на окружающий мир и на самого себя".

С понятиями "рефлексия" и "самосознание" С.Л. Рубинштейн связывал определение личности. Давая различные определения личности, он указывал: "Личность в ее реальном бытии, в ее самосознании есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим "Я". "Я" – это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании... Личностью, как мы видим, человек не рождается; личностью он становится. Поэтому, чтобы понять путь своего развития, человек должен его рассматривать в определенном аспекте: чем я был? – что я сделал? – кем я стал?".

Все три позиции "Я", которые находятся в центре понимания личности С.Л. Рубинштейном, являются, несомненно, рефлексивными. В данной концепции рефлексия имеет не только функции анализа того, что было, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего "Я", жизненного пути и в итоге – жизни человека.

По словам Я.А. Пономарева, рефлексия выступает одной из главных характеристик творчества. Человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия, как "зеркало", отражающее все происходящие в нем изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста.

Среди современных разработчиков теории рефлексивной деятельности следует отметить А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова.

В подходе А.В. Карпова рефлексивность выступает как мета-способность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняющая регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как "процессы третьего порядка" (считая процессами первого порядка

когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, а второго порядка – синтетические и регулятивные). В его концепции рефлексия представляет собой наивысший по степени интегрированности процесс; она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности.

А.В. Карпов пишет: "Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям".

В данном подходе рефлексия является синтетической психической реальностью, которая является одновременно процессом, свойством и состоянием. По этому поводу А.В. Карпов отмечает: "Рефлексия – это одновременно и свойство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания".

Многие авторы указывают на то, что именно включение рефлексивных функций в деятельность ставит индивида в позицию исследователя по отношению к собственной деятельности и не сводится ни к одной из них.

Рефлексия выполняет определенные функции. Ее наличие:

- позволяет человеку сознательно планировать, регулировать и контролировать свое мышление (связь с саморегуляцией мышления);
- позволяет оценивать не только истинность мыслей, но и их логическую правильность;
- рефлексия позволяет найти ответы задач, которые без ее применения решению не поддаются.

В работах А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова описывается достаточно много видов рефлексии.

С.Ю. Степанов и И.Н. Семенов выделяют следующие типы рефлексии и области ее научного исследования:

- Кооперативная рефлексия имеет прямое отношение к психологии управления, педагогике, проектированию, спорту. При таком подходе акцент ставится на результаты рефлексирования, а не на процессуальные моменты проявления этого механизма.

- Коммуникативная рефлексия – рассматривается в исследованиях социально-психологического и инженерно-психологического плана в связи с проблемами социальной перцепции и эмпатии в общении. Она выступает как важнейшая составляющая развитого общения и межличностного восприятия, которая характеризуется А.А. Бодалевым

как специфическое качество познания человека человеком.

- Личностная рефлексия исследует собственные поступки субъекта, образы собственного "Я" как индивидуальности. Анализируется в общей и патопсихологии в связи с проблемами развития, распада и коррекции самосознания личности и механизмов построения Я-образа субъекта.

На взгляд Ю.М. Орлова, личностный тип рефлексии несет функцию самоопределения личности. Личностный рост, развитие индивидуальности, как сверхличностного образования, происходит именно в процессе осознания смысла, который реализуется в конкретном сегменте жизненного процесса. Процесс же самопознания, в виде постижения своей Я-концепции, включающей воспроизведение и осмысление того, что мы делаем, почему делаем, как делаем и как относились к другим, и как они относились к нам и почему, посредством рефлексии ведет к обоснованию личностного права на изменение заданной модели поведения, деятельности, с учетом особенностей ситуации.

- Интеллектуальная рефлексия – предметом ее являются знания об объекте и способы действия с ним. Интеллектуальная рефлексия рассматривается преимущественно в связи с проблемами организации когнитивных процессов переработки информации и разработки средств обучения по решению типовых задач.

Н.И. Гуткина при экспериментальном изучении выделяет следующие виды рефлексии:

- Логическая – рефлексия в области мышления, предметом которой является содержание деятельности индивида.

- Личностная – рефлексия в области аффективно-потребностной сферы, связана с процессами развития самосознания.

- Межличностная – рефлексия по отношению к другому человеку, направлена на исследование межличностной коммуникации.

Отечественные ученые С.В. Кондратьева, Б.П. Ковалев выделяют следующие виды рефлексии в процессах педагогического общения:

- Социально-перцептивная рефлексия, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались об учащих в процессе общения с ними.

- Коммуникативная рефлексия – заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие ("Я - глазами других").

- Личностная рефлексия – осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

Е.В. Лушпаевой описывает такой ее тип, как "рефлексия в общении",

который представляет собой "сложную систему рефлексивных отношений, возникающих и развивающихся в процессе межличностного взаимодействия".

Наиболее общими способами рефлексирования являются выражение уверенности, предположения, сомнения, вопросы. При этом все виды рефлексии активизируются при условии создания установки наблюдать и анализировать собственное познание, поведение и понимание этого поведения другими.

Уровни рефлексии.

А.В. Карповым выделены различные уровни рефлексии в зависимости от степени сложности рефлектируемого содержания:

1-й уровень включает рефлексивную оценку личностью актуальной ситуации, оценку своих мыслей и чувств в данной ситуации, а также оценку поведения в ситуации другого человека;

2-й уровень предполагает построение субъектом суждения относительно того, что чувствовал другой человек в той же ситуации, что он думал о ситуации и о самом субъекте;

3-й уровень включает представление мыслей другого человека о том, как он воспринимается субъектом, а также представление о том, как другой человек воспринимает мнение субъекта о самом себе;

4-й уровень заключает в себе представление о восприятии другим человеком мнения субъекта по поводу мыслей другого о поведении субъекта в той или иной ситуации.

Формы рефлексии.

Рефлексия собственной деятельности субъекта рассматривается в трех основных формах в зависимости от функций, которые она выполняет во времени: ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексия.

Ситуативная рефлексия выступает в виде "мотивировок" и "самооценок" и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего в данный момент, т.е. осуществляется рефлексия "здесь и теперь". Рассматривается способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать, контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

Ретроспективная рефлексия служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом. Рефлексивная работа направлена на более полное осознание, понимание и структурирование полученного в прошлом опыта, затрагиваются предпосылки, мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или ее отдельные этапы. Эта форма может служить для

выявления возможных ошибок, поиска причины собственных неудач и успехов.

Перспективная рефлексия включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов, конструируемых на будущее.

Опираясь на работы Б.А. Зейгарник, И.Н. Семенова, С.Ю. Степанова, автор выделяет три формы рефлексии, различающиеся по объекту работы:

- рефлексия в области самосознания;
- рефлексия образа действия;
- рефлексия профессиональной деятельности, причем, первые две формы являются основой для развития и формирования третьей формы.

Рефлексия в области самосознания – это такая форма рефлексии, которая непосредственно сказывается на сформированности сензитивной способности человека. Она различается тремя уровнями:

1) первый уровень связан с отражением и последующим самостоятельным конструированием личностных смыслов;

2) второй уровень связан с осознанием себя как самостоятельной личности, отличной от других;

3) третий уровень предполагает осознание себя как субъекта коммуникативной связи, анализируются возможности и результаты собственного влияния на окружающих.

Рефлексия образа действия – это анализ технологий, которые применяет личность для достижения тех или иных целей. Рефлексия образа действия ответственна за правильное использование тех принципов действий, с которыми человек уже знаком. Этот анализ представляет собой рефлексю (в чистом виде) как ее представляют в классической психологии, когда непосредственно после какого-либо поступка рефлектирующий анализирует схему действия, собственные ощущения, результаты и делает выводы о совершенстве и недостатках. Такой уровень рефлексии способствует "запуску" механизмов саморазвития (самопринятия и самопрогнозирования).

Обзор методов саморазвития

В саморазвитии личности участвует множество людей, главный субъект данного феномена, главный его участник – сама личность, а не кто-то другой. В целом под методами осуществления процесса саморазвития следует понимать способы воздействия на самого себя, направленные на самоизменение.

К наиболее ярким методам работы над собой мы относим

самообразование. Саморазвитие невозможно без определенного уровня знаний о своих психических свойствах, состояний, процессах, а также возможности их контролирования. Это обеспечивает самообразование, под которым следует понимать систематическую самостоятельную учебу личности.

Самообразование – это источник получения знаний. Знания же по своему содержанию разнообразны, они выполняют различные функции. Овладевая ими, личность в то же время формирует себя, собственную жизненную позицию.

Вместе с тем, самообразование не является единственным методом саморазвития личности. Рассмотрим наиболее распространенные психотерапевтические методы, в той или иной степени, используемые в целях саморазвития.

Аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, медитация.

Традиционно на начальных этапах саморазвития используют аутогенную тренировку (метод Шульца), прогрессивную мышечную релаксацию (метод Джекобсона), произвольное самовнушение (метод. Кую), медитацию.

Аутогенная тренировка – (от др.-греч. αὐτός – "сам", γένος – "происхождение") – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенного в результате дистресса.

Аутогенная тренировка – один из мощнейших способов влияния на психологическое состояние организма. Произносимые во время самовнушения мысли могут становиться сущностью человека, тем самым значительно перестраивая его внутренний мир.

С помощью аутотренинга можно: изменить характер, избавиться от беспокойства и вредных привычек и даже вылечить некоторые заболевания. Аутогенная тренировка действенна в том случае, если:

- человек заинтересован в услышанном, и сказанное для него желанно;
- слова не встречают критики, сопротивления;
- человек чуть-чуть взволнован, но никак не раздражён;
- человек немного физически утомлён;
- мышцы максимально расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг;
- снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды.

С целью саморазвития аутогенная тренировка осуществляется в двух частях:

- первая часть произносимого текста должна состоять из слов, способствующих расслаблению организма;
- вторая (формула-цель) – это проговаривание мыслей, которыми человек хочет зарядиться.

Формула-цель может состоять из нескольких слов или предложений. Продолжительность аутогенной тренировки – несколько недель ежедневных "погружений".

Релаксация.

Техники релаксации направлены на осознание мышечных зажимов и развитие навыков расслабления мышц.

Термин «*реакция релаксации*» был предложен известным американским кардиологом доктором Гербертом Бенсоном для определения состояния, противоположного реакции «бей-беги», характерной для стресса.

Способов релаксации существует огромное множество – от ровного дыхания до глубокой мышечной релаксации. Каждый человек сам определяет для себя подходящий ему способ релаксации. Одно остается общим для всех – владение методом релаксации способствует механизмам саморазвития прийти в "движение", т.к. уходят зажимы и напряжение, которое, как правила, мешает потоку мыслей человека, а, следовательно, самопринятию, самоанализу и т.п.

Медитация

Медитация вызывает изменения как биополя человека, так и воздействует на его нервную систему, что напрямую влияет и на психологический уровень и соответственно на физическое состояние человека. Собрав все это воедино можно выделить такие медитативные состояния, которые называют «состояния изменения сознания». В состоянии медитации выделяется целый набор изменений физиологических показателей.

В передних участках коры головного мозга при этом наблюдается снижение показателей размерности энцефалографического ритма, вследствие изменения в сторону увеличения мощности низкочастотного тета-ритма. Уменьшается активность нервной системы. В процессе медитации определяется внутренний фокус внимания, происходит уменьшение мыслительной деятельности и выделяются в свою очередь положительные эмоции.

Люди, практикующие медитацию, развивают в себе такое качество как стрессоустойчивость, то есть уже меньше подвержены воздействию стресса и депрессии. Меньше возникают чувства тревоги и беспокойства, выражения своих эмоций только в правильном направлении, то есть понапрасну их не выплескивать. Такой человек представляет собой

стабильную личность по психоэмоциональности. Многие болезни вызваны из-за воздействия на нервную систему, то есть неустойчивый человек больше подвержен болезням.

Медитация тренирует саморазвитие личности.

Сочетание психотерапии и натуротерапии (во всех ее видах) очень перспективно. Природа гармонизирует психику, наполняет ее новыми смыслами и энергией.

Игротерапия

Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях.

В игре не только формируются новые мотивы, но и изменяется их психологическая форма. Игра создает условия для развития произвольного осознанного поведения, именно в игре формируются зачатки самосознания.

Игра – не только детское развлечение, игра – способ разобраться в себе, иначе взглянуть на мир вокруг. Игра – это один из лояльных способов соприкоснуться со своей душой. Играя, мы становимся ближе к детству, когда все просто и интересно, и именно из этого состояния психологическая работа проще и эффективнее.

Трансформационные игры дают возможность прожить ситуацию "понарошку", увидеть результат своих решений и заблуждений, осознать свои ошибки и принять меры до того, как это случится в реальной жизни.

Игры самопознания – помогут найти ответ на вопросы: Как научиться слышать себя? Как превратить трудности в возможности? Как разрушить стереотипы? Как претворить свои желания в жизнь? Как понять правильность целей?

При рассмотрении барьеров саморазвития, мы указали вслед за В.Г. Мараловым, такой барьер как навязанные стереотипы. Игротерапия – наиболее эффективный метод преодоления данного барьера.

Сказкотерапия как средство развития самосознания

Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Основные возможности сказкотерапии заключаются в следующем: интеграция личности, развитие творческих способностей и адаптивных навыков, совершенствование способов взаимодействия с окружающим

миром, а также обучение, диагностика и коррекция.

Сказкотерапия поможет в самопознании, саморазвитии и самовоспитании, развитии памяти, мышления, фантазии и творчества.

Сказка - это удивительное по силе психологического воздействия средство работы с внутренним миром человека, мощный инструмент развития. Сказка окружает нас повсюду. Интерес психологов к сказке существует давно. Однако только в последние годы возникла сказкотерапия как самостоятельное направление практической психологии.

Конкретный язык сказок открывает детям путь наглядно-образного и наглядно-действенного постижения мира человеческих отношений, что вполне адекватно психическим особенностям дошкольников.

Сказка может дать ключи для того, чтобы войти в действительность новыми путями, может помочь ребенку узнать мир, может одарить его воображение и научить критически воспринимать окружающее.

Важнейшим условием, позволяющим человеку стать субъектом саморазвития, является достижение им некоторого определенного уровня развития самосознания, то есть уровня знания о своем Я, отношении к своему Я и управлению своим Я. Развитие самосознания ребенка осуществляется через преодоление противоречия между внешней регуляцией, системой требований, предъявляемых ему взрослым (обучение, воспитание), и его собственной спонтанной активностью. По мере взросления источник развития перемещается внутрь личности, возникает противоречие между Я-действующим и Я-отраженным, становящееся двигателем восхождения к Я-творческому.

Сказка является одним из сильных развивающих и психотерапевтических средств – прежде всего, за счёт своей метафоричности.

Понимание и проживание через сказку содержания свойственного внутреннему миру любого человека, позволяют ребёнку распознать и обозначить собственные переживания и собственные психические процессы, понять их смысл и важность каждого из них.

Психодрама

У психодрамы есть две больших "зоны применения" – она может быть способом для решения актуальных сложностей человека, а может быть средством для его самопознания и саморазвития.

Создатель метода Дж.Л. Морено, определял психодраму как "исследование внутреннего мира и социальных отношений человека средствами ролевой игры". В психодраме схематично разыгрываются разнообразные сцены и ситуации, которые отражают либо реальную

жизнь человека, либо его внутренний мир. Это позволяет исследовать сложности человека, как во внешнем, так и во внутреннем мире, – и находить им конструктивные решения. Психодраматическая игра выступает средством восстановления и соединения телесных, эмоциональных и интеллектуальных потребностей человека, возвращая психике открытость, спонтанность и целостность.

Библиотерапия

Библиотерапия в дословном переводе означает "лечение книгой" (от греч. *biblion* – книга и *therapeia* – лечение).

Библиотерапия – метод, позволяющий справляться со стрессами, преодолевать ненастья, душевные кризисы, развивать волевые качества.

Развивающая (учебно-гуманистическая) библиотерапия – это учебный опыт по самоактуализации, самораскрытию или общему саморазвитию личности. Практикуется, в отношении людей, имеющих проблемы во взаимоотношениях с окружающими, с реализацией творческих возможностей, самоутверждением, планированием своей жизни на перспективу, организацией свободного времени и др.

Творческое саморазвитие педагога методами арт-терапии

История появления арт-терапии связана с введением термина Art therapy художником Адрианом Хиллом в 1938 году. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справляться с болезнью.

Сочетание слов "арт-терапия" (от англ. *art* – искусство; от греч. *therapeia* – забота, лечение) в современном психотерапевтическом сообществе понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

Современные исследования показывают, что арт-техники способствуют профессиональному и личностному развитию человека, актуализируют развитие его креативности и личностных смыслов через творчество.

Арт-терапия отвечает не только базовой потребности личности в самоактуализации, но и способствует раскрытию возможностей человека и утверждению им своего неповторимого индивидуального бытия в мире.

Современная арт-терапия состоит из большого количества направлений и позволяет не только развить такую Я – структурную функцию, как креативность, улучшить отношения между клиентом и другими людьми, проработать внутренние и внешние конфликты, ни и, зачастую, найти новую интересную деятельность или работу, совершить творческий прорыв или творческую революцию.

Методы телесно-ориентированной терапии

Телесно-ориентированный инсайт относится к интегративному методу, который рассматривает человека как уникальную, необходимую часть мироздания, при этом саморазвитие человека – это не борьба или противостояние миру, а гармоничное включение его не только в природную, но и в социокультурную реальность.

Обоснование метода состоит в следующем: у каждого человека есть уникальные таланты, некие точки сгущения, вокруг которых образуется опыт. Если человек по мере развития раскрывает свои таланты неконструктивным образом, они оказываются закапсулированными, и это ощущается как внутренний конфликт, чаще всего, соматизированный, т.е. перешедший на телесный уровень.

Если человек не обращает внимание на свой психический дискомфорт, бессознательное таким образом пытается вывести этот конфликт на уровень сознания.

Известно, что отсутствие удовлетворения базовых потребностей в безопасности и защите, принадлежности, в любви, уважении, самооценке, идентичности, а также потребности в самоактуализации, ведет к нездоровью и дефицитарным болезням. Вместе взятые они могут быть названы неврозами и психозами.

Однако люди, базовые потребности которых уже удовлетворены и которые уже достигли самоактуализации и руководствуются такими метамотивами, как истина, справедливость, красота, единство, могут страдать от лишений на метамотивационном уровне.

Считается, что если лишение "чего-то" приводит к болезни организма, то у организма в этом "что-то" есть естественная потребность. А. Маслоу утверждал, что описанные им базовые потребности и метапотребности представляют собой биологические потребности в строгом смысле слова: лишения, препятствующие их удовлетворению, приводят к болезням, более того, он считал, что рассматриваемые потребности связаны с основополагающей структурой самого человеческого организма и что сюда вовлечена некоторая генетическая основа.

Таким образом, Маслоу был уверен в том, что обязательно будут открыты биохимические, неврологические, эндокринные субстраты или телесные механизмы, которые объяснят на биологическом уровне эти потребности и эти болезни.

Путь к раскрытию закапсулированных талантов лежит в интеграции восточного и западного отношения к телу, объединяющей техники телесной терапии, вызывающие сильные аффекты с аналитической

интерпретацией, чтобы телесная работа соединилась с личной историей. Эта интеграция является частью универсального процесса объединения ума, тела и души.

Психогимнастика

Психогимнастика возникла на стыке практической психологии и актерского искусства выразительных движений. Автором термина "Психогимнастика" стала Гана Юнова – чешский психолог. В середине 1970-х годов она создала систему приемов на основе психодрамы. Сегодня психогимнастикой называют любые небольшие упражнения, но изначально речь шла лишь о невербальных, бессловесных упражнениях.

Психогимнастика (по Н.Ю. Хрящевой) - это понятие, обозначающее широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных. Они могут выполняться в небольших группах (по 2-3 человека) или всеми членами группы вместе, быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику (например, на память или внимание), но могут носить и более универсальный характер.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Тренинг личностного роста

Личностный рост – это увеличение потенциала личности, происходящее вследствие естественного разворачивания в человеке того, что заложено в нем природой или стало его второй природой.

Личностный рост происходит в двух основных формах – пассивной и активной.

В пассивном личностном росте интеллект и психологическая культура растут естественно, так же как растет тело человека.

В активном личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение, многие ставят цели – после чего человек самостоятельно занимается самосовершенствованием либо проходит занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки.

Тренинги, способствующие естественному личностному росту, оздоравливают и укрепляют личностный потенциал, снимают мешающие росту и развитию личности блоки. В таких тренингах ведущий не может задавать или определять, что должно с вами происходить, куда и как ваша личность будет расти. Естественный личностный рост определяется только внутренними программами (ядром) личности, роль

ведущего только в том, чтобы создать для этого роста наилучшие условия.

В строгом смысле слова тренингами личностного роста следует называть именно этот формат тренинга, отличая их от тренингов развития личности, где личностные изменения происходят вследствие применяемых к личности процедур.

В тренинге активного личностного роста автором новых личностных ростков и других личностных изменений является сам человек, поставивший себе такие задачи.

В строгом понимании тренинг активного личностного роста занимается трансформацией личности на уровне Я, уровне самоидентификации.

Приведенные нами методы саморазвития не исчерпываются данным обзором. Наука психология не стоит на месте в данном вопросе, появляются все новые и новые методы и средства для реализации всех форм саморазвития личности.

Роль педагога в создании условий для саморазвития личности ученика и самого себя

В современной школе одна из основных ценностей образования: ученик рассматривается как личность, которая сама может выбирать такой путь самообучения, самореализации и самодвижения, который позволяет достичь наивысших результатов.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования определил в качестве главных результатов не предметные, а личностные и метапредметные – универсальные учебные действия. Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

Следовательно, необходимо "запустить" в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции, самовоспитания.

Сегодняшние выпускники школ должны обладать навыками самоорганизации, саморегуляции, способностью к саморазвитию как одного из важнейших личностных результатов. В этой связи многие вопросы развития личности в образовательном процессе учебного заведения в целом и в учебной деятельности в частности нуждаются в дополнительном исследовании.

Главной целью технологии саморазвития личности учащегося является создание условий для перехода развития в саморазвитие, введение личности ребенка в режим саморазвития, поддержание и

стимуляция этого режима на каждом возрастном этапе, формирование веры в себя и снабжение инструментарием саморазвития.

Активизировать саморазвитие личности учащегося позволяет *психолого-педагогическое сопровождение*. Это особый вид гуманитарного сопровождения образовательного процесса, где сущностной характеристикой является взаимодействие учащихся, педагогов и психологов, создающих условия для саморазвития, самоактуализации.

Реализация функций психологического сопровождения возможна при использовании личностно ориентированных технологий саморазвития:

- развивающей диагностики;
- тренингов личностного развития и саморазвития;
- психологического консультирования по проблемам активизации саморазвития.

Совместная деятельность учащихся, педагогов, психологов позволяет создать условия для максимального раскрытия способностей каждого школьника и саморазвития личности, способной к полноценной реализации себя как части социума.

Подводя итоги, следует отметить, что самопознание и саморазвитие на определенных возрастных этапах подчинены объективным закономерностям. Многие зависят от социального окружения, педагогов. От того, как они смогут организовать эти процессы, насколько сами включены в них, будет зависеть культура самовоспитания, которая приводит к культуре саморазвития личности, создающей предпосылки для самоосуществления, самореализации.

Можно сделать соответствующие выводы:

1. Важнейшим качеством самоуправляющегося комплекса, лежащим в основе целенаправленной активности человека, является доминанта постоянного нравственного самосовершенствования.
2. Процессы самопознания и саморазвития будут протекать более эффективно, если личности (на разных этапах её становления) оказывается психолого-педагогическая поддержка, осуществляемая в рамках позитивного сопровождения.

4.2 Контрольные вопросы

1. В чем состоят особенности самопознания ребенка дошкольного возраста?
2. Можно ли говорить о том, что самопознание дошкольника является условием последующего его саморазвития? Обоснуйте свой ответ.
3. В чем состоит отличие процесса самопознания дошкольника и младшего школьника?

4. Почему подростковый возраст знаменуется периодом начала процесса саморазвития?
5. Перечислите психические новообразования подросткового возраста, являющиеся необходимыми условиями для саморазвития личности.
6. В чем состоит особенность самопознания и саморазвития юношей?
7. Какие Вам известны "универсальные" технологии сопровождения саморазвития человека?
8. Объясните, в чем состоит трудность реализации на современном этапе личностно-ориентированной "технологии" К. Роджерса?
9. Перечислите методы саморазвития, которые наиболее эффективны при работе с дошкольниками? С младшими школьниками? С подростками?
10. Что на сегодняшний день является главной целью технологии саморазвития личности учащегося?
11. Назовите критерии, которые помогают активизировать саморазвитие личности учащегося?

4.3 Задания и упражнения

1. Прочитайте фразу: "Я принес вам эту книгу. Мне она понравилась". В педагогике ненасилия одной из важных сторон является речевое воздействие преподавателя. Попробуйте разобраться со значением речевого воздействия, и его разными видами.

Предлагаем Вам произнести данную фразу по-разному (с усилением голоса на выделенную букву):

- "Я принес вам эту книгу. Мне она понравилась"
- "Я принес вам эту книгу"
- "Я принес вАм эту книгу. Мне она понрАвилась"

В смысловом содержании фразы ничего отрицательного нет. Но если мы произнесем фразу, каким-то образом выделив букву-звук "Р", то уже будет звучать нехорошее настроение: "Я пРинес вам эту книгу. Мне она понРавилась". Чувствуете? Преподаватель, казалось бы, не сказал ничего плохого, никого не обидел, но сказал так, что, всем стало нехорошо. У слушателей появляется негативное чувство и по отношению к книге — предмету разговора, и к самому рассказчику.

Если выделить в этой же фразе букву "И" ("Я прИнес вам эту кНИгу"), в этом уже будет звучать какая-то хитрость, ехидство.

Если выделю звук "А" ("Я принес вАм эту книгу. Мне она понрАвилась"), который сам по себе является ласковым, открытым,

благожелательным звуком, то тем самым настраиваю всех положительно.

- Сделайте, пожалуйста, вывод из данного примера?

2. В ходе теоретической обработки информации составьте таблицу "Самопознание и саморазвитие на разных этапах онтогенеза".

3. Вам предлагается написать эссе на одну из тем:

"Чем помогли родители в моем саморазвитии"

"Философия моего подросткового возраста"

"Кем я стану, когда буду совсем взрослый"

4. Составьте алгоритм саморазвития человека на любом этапе онтогенеза (по вашему выбору). Предложите психолого-педагогические способы решения задач возраста.

5. Определите, о какой личностной характеристике идет речь в примерах. Опишите технологию сопровождения саморазвития такого ребенка?

Пример 1. Ребенок перед выполнением даже несложного задания выражает сомнение в том, что он с ним справится: "Я не сумею", "У меня не получится" и т.п.

Пример 2. Младший школьник очень волнуется, когда отвечает в классе у доски: краснеет, запинается, путается и т.п.

Пример 3. К учителю пришла мама с жалобой на сына, что он очень неусидчивый, невнимательный, его трудно организовать, дома учит уроки много времени, потому что постоянно отвлекается.

6. Представьте ситуацию:

Подросток пришел к учителю и с радостью сообщает, что он начал тренировать свою волю: "подносил руку к огню и не отдергивал", или «Колол себя иглой».

Можно ли так воспитывать волю? Какие советы дали бы вы подростку по воспитанию воли? Как бы вы организовали работу в классе по самовоспитанию волевых качеств у детей подросткового возраста?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Артюхова Т.Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 25.

Артюхова Т.Ю. Социализация личности как психологическая проблема// Гуманизация образования в контексте системного подхода. – Бийск: ГОУ ВПО БГПУ, 2007. – С.9-13.

Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. Ценностные приоритеты в

профессиональной деятельности студентов педагогического вуза// Научно-методический вестник. Вып.5 / Под ред. А.Н. Славской. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. – С.36-48.

Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В., Чупина В.Б. Методологические основы психологического исследования. – Красноярск, 2010.

Асмолов А.Г. Психология личности. – Москва : МГУ, 2004. – 420с.

Батракова, С.Н. Методологические проблемы становления педагогического процесса формирования целостной личности / С. Н. Батракова // Мир психологии. – 2004. –№ 4. – С.183-193.

Бенеш Н.Л. Актерская психотехника как психологическое средство развития эмпатии личности. Автореф. ... канд. психолог. наук. – Хабаровск, 2007.

Битянова М.Р. Антропологический подход в определении понятия и критериев качества образования <http://lpp.ucoz.ru/katalog/dok.3.doc>

Брылева О.А., Колмогорова Л.А. Саморазвитие личности: рабочая тетрадь. – Барнаул, 2008. – 43с.

Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. Учебник. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 351 с.

Васильюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Автореф. ... докт. психолог. наук. – Москва, 2007.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Ось-89, 2001. – 224 с.

Грязева-Добшинская В.Г. Феномены субъектности в современном искусстве // Вопр. психол. – 2006. – № 1. – С. 93-104.

Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., перераб. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. 512с.

Ермолаева М.В. Субъектный подход в психологии саморазвития взрослого человека. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 200с.

Ильина Н.Ф. Развитие инновационного потенциала образовательного учреждения // Вестник ТГПУ. 2009. № 5. С. 53-55. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-innovatsionnogo-potentsiala-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya>

Кагермазова Л.Ц. Смысловые коммуникации в учебном процессе: теория и технология направленной трансляции смыслов в обучении. Автореф. ... докт. психолог. наук. – Ростов-на-Дону, 2009.

Капустина Н.Г. Толерантность как внутренний ресурс личности // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №30.

Климов Е. А. О слове и мысли в психологии: пособие для изучающих учебную и справочную литературу по психологии в ходе профессионального становления. – Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. 240 с.

Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. СПб.: Речь, 2005. – 76 с.

Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Инновационный потенциал личности: системно-антропологический контекст // Вестник ТГУ. – 2009. – № 325. – С. 146-151 [Электронный ресурс] Режим доступа <http://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-potentsial-lichnosti-sistemno-antropologicheskij-kontekst>

Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Психология инновационного поведения. –Томск: ТГУ, 2010.

Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее. – Москва : Комкнига, 2006.

Кобялковская Е. Н. Психологические особенности профессионального развития личности педагогов ДООУ в связи с выраженностью потребности в саморазвитии: Автореф. дис. . канд. психол. наук. – Пермь, 2006. – 23 с.

Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2001.

Колмогорова Л.С. Саморазвитие личности: учебно-методическое пособие. – Барнаул, 2008. – 60с.

Личностно-ориентированное обучение: Хрестоматия для студентов гуманитарных факультетов высших учебных заведений / сост. Е.И. Иванова, И.М. Осмоловская. – Москва : СГУ, 2005.

Логинова И.О. Психология самоосуществления человека/ И. О. Логинова. – Москва, 2009. – 320с.

Лукьянов О.В. Идентичность – элемент транстемпорального отклонения и фронт экзистенциального опыта // Сибирский психологический журнал. – 2007. №26. – С. 31-36.

Лучкина, Т. В. Роль инновационной деятельности в личностно-профессиональном саморазвитии молодого педагога: Дис. . канд. пед. наук. Хабаровск, 2000. – 203 с.

Майер К. Свобода внутреннего «Я». Метод творческого развития личностного потенциала. Пер. с нем. – Москва : Изд-во Гуманитарный Центр, 2004

Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – Москва : АCADEMA, 2004. – 256с.

Марасанова Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – Киров, 1995. – 152 с.

Маслоу, А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу. – СПб.: «Евразия», 1997.

Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – Рига, ПЦ «Эксперимент», 1996.

Мацкевич В.В. Антропотехника. Новейший философский словарь. – Москва : Мысль, 2005. – 698с.

Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии : [монография] / С. А. Минюрова. – Москва : Компания Спутник+, 2008.

Морозова И.С. Психология интенсификации познавательных процессов. – Кемерово, 2010.

Молочкова И.В. Психологическое сопровождение профессионального развития педагога: Учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2005. (Ресурс размещен в Информационной системе «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» window.edu.ru)

Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). Екатеринбург, 2007. – С. 913.

Непопалов В.Н. Место психотехники в системе психологических знаний: историко-психологический анализ. Автореф. ... канд. психолог. наук. – Москва, 1998.

Низовских Н. А. Человек как автор жизни: психосемантика жизненных ориентаций. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2000.

Низовских Н.А. Жизненные принципы в личностном саморазвитии человека: Дис. д-ра. психол. наук. М, 2010. – 449 с.

Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Академия, 2005.

Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 128 с.

Плигин, А.А. Личностно-ориентированное образование: история и практика: монография / А.А. Плигин. – Москва : "КСП+", 2003.

Поляков А. Что такое самопознание? Какие этапы самопознания существуют? [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.grc-eka.ru/blog/что-такое-samorazvitie-kakie-etapy-samorazvitiya-sushhestvuyut.html>

Поляков, С.Д. Реалистическое воспитание / С.Д. Поляков. – Москва , 2004.

Полякова, О. Б. Особенности стрессоустойчивости будущего педагога / О. Б. Полякова // Мир психологии. – 2008. – С.64-75.

Практическая психология. Учебник. Под ред. М.К. Тутушкиной. 4-е изд., доп., перераб. – Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2001.

Психологическая диагностика. Учебное пособие / Под.ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва, Воронеж, 2001.

Ратанова Т. А, Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – Москва , 2000.

Роджерс, К., Фрейберг, Д. Свобода учиться / К. Роджерс, Д. Фрейберг. – Москва : «Смысл», 2002.

Рубинштейн С.Л. Бытие и мир. – Москва, Воронеж, 2001.

Селевко Г, К., Селевко А, Г., Левина О.Г. Самосовершенствование личности (самоактуализация). – Москва, 1999.

Семенова Е.А. Профессиональное самосознание и психологические механизмы его становления// Сибирский психологический журнал. – 2007. – №26. – С. 186-191.

Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб., 2008.

Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва: «ШКОЛЬНАЯ ПРЕССА», 2000.

Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва : «ШКОЛА-ПРЕСС», 1995.

Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А., Умникова Е.Л. Психолого-педагогическое сопровождение развития профессиональной компетентности педагога // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8 – С.71-74

URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=26784

Фетискин Н. П., Миронова Т. И, Социально-психологическая диагностика личности и группы. – Москва-Кострома, 2001.

Франкл, В. Человек в поисках смысла/ В. Франкл. – Москва : Педагогика, 1990.

Хаммер, Я. С. Профессиональный успех и его детерминанты / Я. С. Хаммер // Вопр. психол. – 2008. – №4. – С.147-153.

Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г.А. Цукерман. – Москва, 1994.

Шаронин Ю.В. Саморазвивающиеся системы: творческая личность // Фундаментальные исследования. 2013. № 10 (часть 2). С. 432-436 [Электронный ресурс] Режим доступа www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10001509

Шиянов, Е.Н., Котова, И.Б. Развитие личности в обучении / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – Москва : Издательский центр «Академия», 1999.

Щуркова, Н.Е. Педагогическая технология / Н.Е. Щуркова. – Москва, 2002.

Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития / Б.Д. Эльконин. – Москва, 1994.

Якушева С.Д. Профессиональное самопознание и саморазвитие педагога: Материалы научно-практической конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллективные монографии [Электронный ресурс] Режим доступа <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/497-2012-01-13-06-15-55>

Ямбург, Е. Школа на пути к свободе. Культурно-историческая педагогика / Е. Ямбург. – Москва: «ПЕР-СЭ», 2000.

Яценко Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов// Вопр. психол. – 2007. – №1. – С.80-90.

Приложение 1

Комплекс методик для самообследования по проблеме саморазвития личности

Тест-опросник самоотношения Столина

Тест-опросник самоотношения В.В. Столина построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S - измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого;

Шкала I - самоуважение;

Шкала II - аутосимпатия;

Шкала III - ожидание положительного отношения от других;

Шкала IV - самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 - самоуверенность,

Шкала 2 - отношение других,

Шкала 3 - самопринятие,

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность,

Шкала 5 - самообвинение,

Шкала 6 - самоинтерес,

Шкала 7 - самопонимание.

Обработка результатов

Ключ для обработки. Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная) -

"+": 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I) -

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II) -

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения других (III) -

"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV) -

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самоуверенности (1) -

"+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

Шкала ожидания отношения других (2) -

"+": 1, 5, 10, 52, 55 .

"-": 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3) -

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54.

"-": 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства)(4) -

"+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5) -

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

"-": нет.

Шкала самоинтереса (6) -

"+": 17, 20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7) -

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Порядок подсчета.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Таблица перевода сырых баллов в проценты

Фактор S				Фактор I			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74.33	0	1.67	8	58.67
1	0.67	17	80.00	1	4.00	9	71.33
2	3.00	18	85.00	2	6.00	10	80.00
3	5.33	19	88.00	3	9.33	11	86.67
4	6.33	20	90.67	4	16.00	12	91.33
5	9.00	21	93.33	5	25.33	13	96.67
6	13.00	22	96.00	6	34.00	14	99.67
7	16.00	23	96.67	7	44.67	15	100.00

8	21.33	24	98.00				
9	26.67	25	98.33				
10	32.33	26	98.67				
11	38.33	27	99.67				
12	49.00	28	99.67				
13	55.33	29	100.00				
14	62.67	30	100.00				
15	69.33						
Фактор II				Фактор III			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.33	9	69.67	0	0.00	7	17.67
1	3.67	10	77.33	1	0.00	8	27.33
2	9.00	11	86.00	2	0.67	9	39.67
3	16.00	12	90.67	3	1.00	10	53.00
4	21.67	13	96.67	4	3.33	11	72.33
5	28.00	14	98.33	5	6.00	12	91.33
6	37.33	15	99.67	6	9.00	13	100.00
7	47.00	16	100.00				
8	58.00						
Фактор IV				Фактор 1			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.67	5	49.67	0	3.77	5	65.67
1	2.00	6	71.33	1	7.33	6	81.33
2	5.33	7	92.33	2	16.67	7	92.33
3	16.00	8	100.00	3	29.33	8	100.00
4	29.00			4	47.67		
Фактор 2				Фактор 3			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.00	5	32.00	0	2.67	4	50.67
1	0.67	6	51.33	1	7.67	5	70.67

2	3.67	7	80.00	2	16.67	6	89.67
3	7.33	8	100.00	3	34.33	7	100.00
4	15.00						
Фактор 4				Фактор 5			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	3.00	4	60.33	0	1.67	5	60.67
1	9.67	5	79.67	1	4.67	6	81.67
2	25.67	6	92.00	2	15.00	7	96.67
3	38.33	7	100.00	3	27.67	8	100.00
				4	43.33		
Фактор 6				Фактор 7			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0.67	4	34.33	0	4.33	4	83.67
1	3.00	5	54.67	1	21.33	5	94.00
2	11.33	6	80.00	2	43.33	6	99.33
3	20.00	7	100.00	3	68.67	7	100.00

При значении показателя меньше 50 - признак не выражен;

50-74 - признак выражен;

Больше 74 - признак ярко выражен.

Стимульный материал теста-опросника:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И по делом тебе".

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Уровень субъективного контроля (УСК)

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя, согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.
15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.

31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они

способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

Ключи для обработки результатов опросника

Ио: «+» 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-» 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ид: «+» 12, 15, 27, 32, 36, 37
«-» 1, 5, 6, 14, 26, 43
Ин: «+» 2, 4, 20, 31, 42, 44
«-» 7, 24, 33, 38, 40, 41

Ис: «+» 2, 16, 20, 32, 37
«-» 7, 14, 26, 28, 41
Ип: «+» 19, 22, 25, 42
«-» 1, 9, 10, 30
Им: «+» 4, 27
«-» 6, 38
Из: «+» 13, 34
«-» 3, 23

Методика «Ведущая репрезентативная система»

Инструкция: Прочитайте высказывания. В бланке ответов для каждого высказывания перед его номером поставьте:

1 – если данное высказывание больше всего вам подходит, то есть лучше всего описывает вас.

2 – если данное высказывание подходит вам лучше всего после первого высказывания.

3 – если данное высказывание подходит вам лучше всего после второго высказывания.

4 – если данное высказывание меньше всего подходит вам или совсем не подходит.

Текст опросника:

1. Я скорее всего скажу:

I - важные решения – это дело чувств;

II - важные решения зависят от моего настроения;

III - важные решения зависят от моей точки зрения;

IV - важные решения – это дело логики и ума.

2. Тот скорее окажет влияние на меня:

I - у кого приятный голос;

II - кто хорошо выглядит;

III - кто говорит разумные мысли;

IV - кто оставляет у меня хорошие чувства.

3. Если я хочу узнать, как выживаете,

I - я посмотрю на вашу внешность;

II - я проверю, что вы чувствуете;

III - я прислушаюсь к звукам вашего голоса;

IV - я обращаю внимание на то, что вы говорите.

4. Для меня легко ...

I - модулировать полноту звуков в стереосистеме;

II - сделать выводы по поводу значимых проблем в интересующем меня вопросе.

III - выбрать суперкомфортабельную мебель;

IV - найти богатые комбинации красок.

5.

I - Мне легко понять смысл новых фактов и данных;

II - мои уши всегда настроены на звуки в окружающем мире;

III - я хорошо чувствую одежду, облегающую мое тело;

IV - когда я смотрю на комнату, я описываю ее в ярких красках;

6. Если люди хотят узнать, как я поживаю,

I - им следует узнать о моих чувствах;

II - им следует посмотреть, как я одет;

III - им следует послушать, что я говорю;

IV - им следует прислушаться к интонациям моего голоса.

7. Я предпочитаю:

I - услышать факты, о которых вы знаете;

II - увидеть картины, которые вы нарисовали;

III - узнать о ваших чувствах;

IV - послушать интонации вашего голоса, звуки происходящих событий.

8.

I - Когда я вижу что-то, я верю этому;

II - когда я слышу факты, я верю им;

III - я верю, когда чувствую что-то;

IV - в зависимости от того, что я слышу, я верю этому или нет.

9.

I - Обычно я хорошо чувствую настроения всей семьи;

II - я могу нарисовать лица, одежду, маленькие видимые детали, касающиеся моей семьи;

III - я знаю, что именно думают члены моей семьи по поводу наиболее важных вопросов;

IV - я хорошо различаю интонацию голосов членов моей семьи.

10.

I - Я учусь понимать какие-то вещи;

II - я учусь делать какие-то вещи;

III - я учусь слушать новое;

IV - я учусь видеть новые возможности.

36

11. Когда я думаю о принятии важного решения, я скорее ...

I - приду к выводу, что важные решения принимаются с помощью чувств;

II - в зависимости от моего настроения;

III - приму те, которые я вижу наиболее отчетливо;

IV - приму с помощью логики и разума.

12.

I - Мне легко вспомнить, как звучит голос моего друга;

II - Мне легко вспомнить, как выглядит мой друг;

III - Хорошая мысль – вспомнить, что говорил мой друг;

IV - Мне легко вспомнить, как я чувствую своего друга.

Бланк ответов

Вопрос 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ответ

I

II

III

IV

Обработка результатов:

В соответствии с ключом подсчитать количество баллов, которое набрала каждая из систем восприятия. Та репрезентативная система, которая наберет наименьшую сумму рангов, будет являться ведущей. Та репрезентативная система, которая наберет наибольшую сумму рангов, является слабо выраженной и малозначимой для человека.

Ключ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ответ												
I	К	А	В	А	Д	К	Д	В	К	Д	К	А
II	А	В	К	Д	А	В	В	Д	В	К	А	В
III	В	Д	А	К	К	Д	К	К	Д	А	В	Д
IV	Д	К	Д	В	В	А	А	А	А	В	Д	К

А – аудиальная репрезентативная система;

В – визуальная репрезентативная система;

К – кинестетическая репрезентативная система;

Д – думающий, анализирующий, логический, компьютерный тип.

Диагностика рефлексивности Карпов А.В.

Инструкция испытуемому: «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов 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 опросника

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, а 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. Если происходит конфликт, то, 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 людях 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.

Из этих 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, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда 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.

На основе охарактеризованной методики нами было проведено несколько специальных циклов исследований [8]. Их результаты свидетельствуют о достаточно высокой конструктивности методики и позволяют выявить некоторые новые

закономерности, раскрывающие роль свойства рефлексивности в организации деятельности, а также в структурировании личностных качеств.

Методика изучения общей самооффективности личности (составлена Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек)

Цель: выявить уровень самооффективности личности.

Испытуемым предлагается прослушать или прочитать 10 утверждений и оценить степень своего согласия с их содержанием.

1. Если я как следует, постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.
2. Если мне что-либо мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели.
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.

Шкала оценки:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 - едва ли верно;
- 3 - скорее всего верно;
- 4 - совершенно верно.

Обработка полученных результатов:

Подсчитывается среднее арифметическое набранных баллов, которое и позволяет определить уровень общей самооффективности личности учащегося.

Самоактуализационный тест (САТ)

При оценке личностного потенциала широко используется опросник личностных ориентаций Э. Шострома (*Personal Orientation Inventory, E. Shostrom*)*, созданный в 1963 году. В его основе лежат идеи самоактуализации А. Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы (или составляющие) опросника характеризуют основные сферы самоактуализации.

Методика была адаптирована сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз), в результате создан «Самоактуализационный тест» (САТ). Опросник состоит из 14 шкал, 126-ти пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого

характера. Испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

Измеряемые параметры: компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным.

Базовые шкалы:

Шкала ориентации во времени (ОВ) — 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (П) — 91 пункт. Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя поддержка»). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы. В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов. Для дополнительных шкал высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

Блок ценностей:

Шкала ценностной ориентации (ЦО) — 20 пунктов. Измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала гибкости поведения (ГП) — 24 пункта. Диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Блок чувств:

Шкала сензитивности (Сен) — 13 пунктов. Определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексировывает.

Шкала спонтанности (Сп) — 14 пунктов. Измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого способа поведения (не просчитанного

заранее), о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Блок самовосприятия:

Шкала самоуважения (Су) — 15 пунктов. Диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия (Спр) — 21 пункт. Отражает степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

Блок концепции человека:

Шкала представлений о природе человека (Поп) — 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека («люди скорее добры») и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала синергии (Син) — 7 пунктов. Определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Блок межличностной чувствительности:

Шкала принятия агрессии (ПА) — 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения).

Шкала контактности (К) — 20 пунктов. Характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

Блок отношения к познанию:

Шкала познавательных потребностей (Поз) — 11 пунктов. Определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности (Кр) — 14 пунктов. Характеризует выраженность творческой направленности личности.

Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

При использовании теста для индивидуальной диагностики «сырые» результаты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

Инструкция. В каждом пункте опросника представлена пара высказываний (они не обязательно исключают друг друга). Внимательно прочитайте каждое из этих высказываний и отметьте на регистрационном бланке (обведите кружком) то из них («А» или «Б»), которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения, представлениям или привычному способу поведения.

№ п/п	Утверждение
1	А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
	Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
2	А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
	Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
3	А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется
	Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется
4	А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
5	А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю
	Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
6	А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, поскольку это гарантирует успех
	Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения
7	А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения
	Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения
8	А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других
	Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе
9	А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня
	Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня
10	А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей
	Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей
11	А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего
	Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего
12	А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда
	Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным
13	А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия
	Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям
14	А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые

	я совершаю просто потому, что мне этого хочется
15	А. Я всячески стараюсь избегать огорчений
	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений
16	А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
17	А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны
	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов
18	А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем
	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас
19	А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом
	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом
20	А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают
	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию
21	А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях
	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания
22	А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
23	А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
24	А. Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое
	Б. Главное в нашей жизни — приносить людям пользу
25	А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские
	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские качества
26	А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств
	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому
27	А. Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы
	Б. Жестокие и эгоистичные поступки, совершаемые людьми, не являются проявлениями их человеческой природы
28	А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья

	Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья
29	А. Я уверен в себе
	Б. Я не уверен в себе
30	А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа
	Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь
31	А. Я никогда не сплетничаю
	Б. Иногда мне нравится сплетничать
32	А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе
	Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе
33	А. Если незнакомец окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему
	Б. Если незнакомец окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
34	А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется
	Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется
35	А. Меня редко беспокоит чувство вины
	Б. Меня часто беспокоит чувство вины
36	А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
	Б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
37	А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики
	Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики
38	А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
	Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
39	А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку
	Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку
40	А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
	Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
41	А. Я предпочитаю оставлять приятное на потом
	Б. Я не оставляю приятное на потом
42	А. Я часто принимаю спонтанные решения
	Б. Я редко принимаю спонтанные решения
43	А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям
	Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям
44	А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь
	Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь
45	А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах
	Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах

46	А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими
	Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими
47	А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди
	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди
48	А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого
	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49	А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей
	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо
50	А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения
	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения
51	А. Меня постоянно волнует проблема самосовершенствования
	Б. Меня мало волнует проблема самосовершенствования
52	А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений
	Б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений
53	А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам
	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек
	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек
55	А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого
	Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение
56	А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
57	А. Можно судить со стороны, насколько хорошо складываются отношения между людьми
	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми
58	А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз
	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному
59	А. Я очень увлечен своей работой
	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой
60	А. Я недоволен своим прошлым
	Б. Я доволен своим прошлым
61	А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду
	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду
62	А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
63	А. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны

	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность
64	А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
	Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
65	А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
	Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
66	А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека
	Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия
67	А. Иногда я боюсь быть самим собой
	Б. Я никогда не боюсь быть самим собой
68	А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие
	Б. Лишь небольшое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
69	А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках
	Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах
70	А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили
	Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них
71	А. Человек должен раскаиваться в своих поступках
	Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках
72	А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств
	Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств
73	А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам
	Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие
74	А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной»
	Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим
	Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
76	А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее
	Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее
77	А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
	Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
78	А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям
	Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение
79	А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
	Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
80	А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
	Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
81	А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья
	Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья

82	А. Довольно часто мне бывает скучно
	Б. Мне никогда не бывает скучно
83	А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно
	Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно
84	А. Я легко принимаю рискованные решения
	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения
85	А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать
86	А. Я готов примириться со своими ошибками
	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками
87	А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
88	А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
89	А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
90	А. Я думаю, что большинству людей можно доверять
	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
91	А. Прошное, настоящее и будущее представляются мне как единое целое
	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим
92	А. Я предпочитаю проводить отпуск в путешествии, даже если это сопряжено с большими неудобствами
	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях
93	А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю
	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю
94	А. Людям от природы свойственно понимать друг друга
	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах
95	А. Мне никогда не нравятся сальные шутки
	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки
96	А. Меня любят потому, что я сам способен любить
	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих
97	А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу
	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу
98	А. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми
	Б. Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми
99	А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих
	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают об интересах окружающих
100	А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации

101	А. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека
	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству
102	А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
103	А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным
	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
104	А. Мне легко смириться со своими слабостями
	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями
105	А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
106	А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
107	А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо
	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно
108	А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
109	А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали
	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют
110	А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями
	Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями
111	А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность
	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность
112	А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе
	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы
113	А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой
	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой
114	А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
115	А. Люди часто раздражают меня
	Б. Люди редко раздражают меня
116	А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг
	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг
117	А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка
	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка
118	А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие
	Б. Я воспринимаю себя не совсем таким, каким видят меня окружающие
119	А. Бывает, что я стыжусь своих чувств

	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств
120	А. Мне нравится участвовать в жарких спорах
	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах
121	А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы
	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы
122	А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
	Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
123	А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем
	Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями
124	А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области
	Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области
125	А. Я боюсь неудач
	Б. Я не боюсь неудач
126	А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем
	Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем

Обработка результатов

Регистрационный бланк

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет Пол _____

Номер утверждения	А		Б		Номер утверждения	А		Б		Номер утверждения	А		Б	
1					32					64				
2					33					65				
3					34					66				
4					35					67				
5					36					68				
6					37					69				
7					38					70				
8					39					71				
9					40					72				
10					41					73				
11					42					74				
12					43					75				
13					44					76				
14					45					77				

15			46			78			110		
16			47			79			111		
17			48			80			112		
18			49			81			113		
17			50			82			114		
19			51			83			115		
20			52			84			116		
21			53			85			117		
22			54			86			118		
23			55			87			119		
24			56			88			120		
25			57			89			121		
26			58			90			122		
27			59			91			123		
28			60			92			124		
29			61			93			125		
30			62			94			126		
31			63			95					

Ключи к шкалам

Базовые шкалы:

1. Шкала ориентации во времени (ОВ)

11	11	18	21	28	38	40	41	45	60	64	71	76	82	91	106	126
А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б

2. Шкала поддержки (П)

1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	14	15	17	19	22	23	25	26	27	29
Б	Б	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А
31	32	33	34	35	36	39	42	43	44	46	47	49	50	51	52	53	55	56	57
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б
59	61	62	65	66	67	68	69	70	72	73	74	75	77	79	80	81	83	85	86
А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А
87	88	89	90	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	104	105	108	109	110	111
Б	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	А	Б
113	114	115	116	117	118	119	120	122	123	125									

А	А	А	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б										
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дополнительные шкалы:

1. Шкала ценностной ориентации (ЦО)

17	29	42	49	50	53	56	59	67	68	69	80	81	90	93	97	99	113	114	122
А	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б	А	А	А

2. Шкала гибкости поведения (ГП)

3	9	12	33	36	38	40	47	50	51	61	62	65	68	70	74	82	85	95	97	99	10	10	123	
А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б

3. Шкала сензитивности (Сен)

2	5	10	43	46	55	73	77	83	89	103	119	122	
Б	Б	А	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	А

4. Шкала спонтанности (Сп)

5	14	15	26	42	62	67	74	77	80	81	83	95	114
Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

5. Шкала самоуважения (Су)

2	3	7	23	29	44	53	66	69	98	100	102	106	114	122
Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А

6. Шкала самопринятия (Спр)

1	8	14	22	31	32	34	39	53	61	71	75	86	87	104	105	106	110	111	116	125	
Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б

7. Шкала представлений о природе человека (Поп)

23	25	27	50	66	90	94	97	99	113
А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

8. Шкала Синергии (Син)

50	68	91	93	97	99	113
Б	А	Б	А	А	Б	А

9. Шкала принятия агрессии (ПА)

5	8	10	15	19	29	39	43	46	56	57	67	85	93	94	115
Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	А

10. Шкала контактности (К)

5	7	17	26	33	36	46	65	70	73	74	75	79	96	99	103	108	109	120	123
Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б

11. Шкала познавательных потребностей (Поз)

13	20	37	48	63	66	78	82	92	107	121
А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б

12. Шкала креативности (Кр)

6	24	30	42	54	58	59	68	84	101	105	112	123	124
Б	А	А	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	Б

Каждый совпадающий с ключом ответ оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация полученных результатов

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровней самоактуализации. Однако считается, что показатели САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны «зашкаливать». Предельные значения свидетельствуют о слишком сильном влиянии на результаты фактора социальной желательности или о стремлении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией»). Практика показала, что «диапазон самоактуализации» находится в пределах «выше среднего». Низкие шкальные оценки характерны для людей, больных неврозами, с различными формами пограничных психических расстройств. В психическую и статистическую норму попадает 68% всего населения, и только у 16% результат превышает 60 или не достигает 40 (в стенах). Значения выше 70 или ниже 30 наблюдаются только у 2,3% людей.

Результаты интерпретируются в соответствии с описанием шкал САТ. В зависимости от целей диагностики можно ограничиться анализом данных по базовым шкалам или провести полную интерпретацию. Выборочный анализ (с привлечением отдельных дополнительных шкал) может быть полезен, например, при контроле изменений в результате проведения обучающей, коррекционной или коучинговой программ. При этом следует соотносить полученные результаты со всеми имеющимися данными об испытуемом (результаты беседы, наблюдения, других использованных тестов и т. д.).

Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI), разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом

Цель теста: диагностика различных механизмов психологической защиты.

Инструкция.

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком "+".

Вопросы теста Р. Плутчика.

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей

39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим

83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
 84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
 85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
 86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
 87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
 88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
 89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
 90. Я часто влюбляюсь
 91. Другие считают, что я излишне объективен
 92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Ключ к методике.

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле $n/N \times 100\%$, где n – число положительных ответов по шкале этой защиты, N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле $n/92 \times 100\%$, где n – сумма всех положительных ответов по опроснику.

Норма значений теста

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

	<i>Названия защит</i>	<i>Номера утверждений</i>	<i>n</i>
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Интерпретация Индекса жизненного стиля.

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Вытеснение. З.Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – *изоляция*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяет решение

субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах – например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «*смещение*». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности,

гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Василюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и *сублимация* как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

Изоляция - это отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере не связывается с собственными переживаниями. Все происходит как будто с кем-то другим. Изоляция ситуации от собственного Эго особенно ярко проявляется у детей. Взяв куклу или игрушечную зверюшку, ребенок в игре может разрешить ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть безрассудной, саркастичной, жестокой, ругаться, высмеивать других и т. п.

Сублимация - это наиболее распространенный защитный механизм, когда мы, стараясь забыть о травмирующем событии (переживании), переключаемся на

различные виды деятельности, приемлемые для нас и общества. Разновидностью сублимации может быть спорт, интеллектуальный труд, творчество.

Интроекция - это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее внутри. Так, маленькие дети вбирают в себя всевозможные позиции, аффекты и формы поведения значимых в их жизни людей, выдавая в последующем это за свое мнение.

Образование механизмов защиты.

Эмоции Спонтанно е выражени е	Результат	Страх и его социализированн ые формы	Механизмы защиты	Переоценка стимулов
Страх	Обесценивани е	Стыд	Подавление	«Мне это незнакомо»
Гнев	Мечь, наказание, обесценивани е	Страх, стыд	Замещение	«Вот кто во всем виноват»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Все, связанное с этим, отвратительно »
Печаль	Результат отсутствует. Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	«Зато я... Все равно я... Когда-нибудь я...»
Принятие	Равнодушие отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	Оценка отсутствует
Отвержени е	Отвержение	Страх самонеприятия	Проекция	«Все люди порочны»
Ожидание	Обесценивани е	Растерянность, паника, чувство вины	Интеллектуализац ия	«Все объяснимо»
Удивление	Обесценивани е	Чувство вины, страх самостоятельности и инициативы	Регрессия	«Вы обязаны мне помочь»

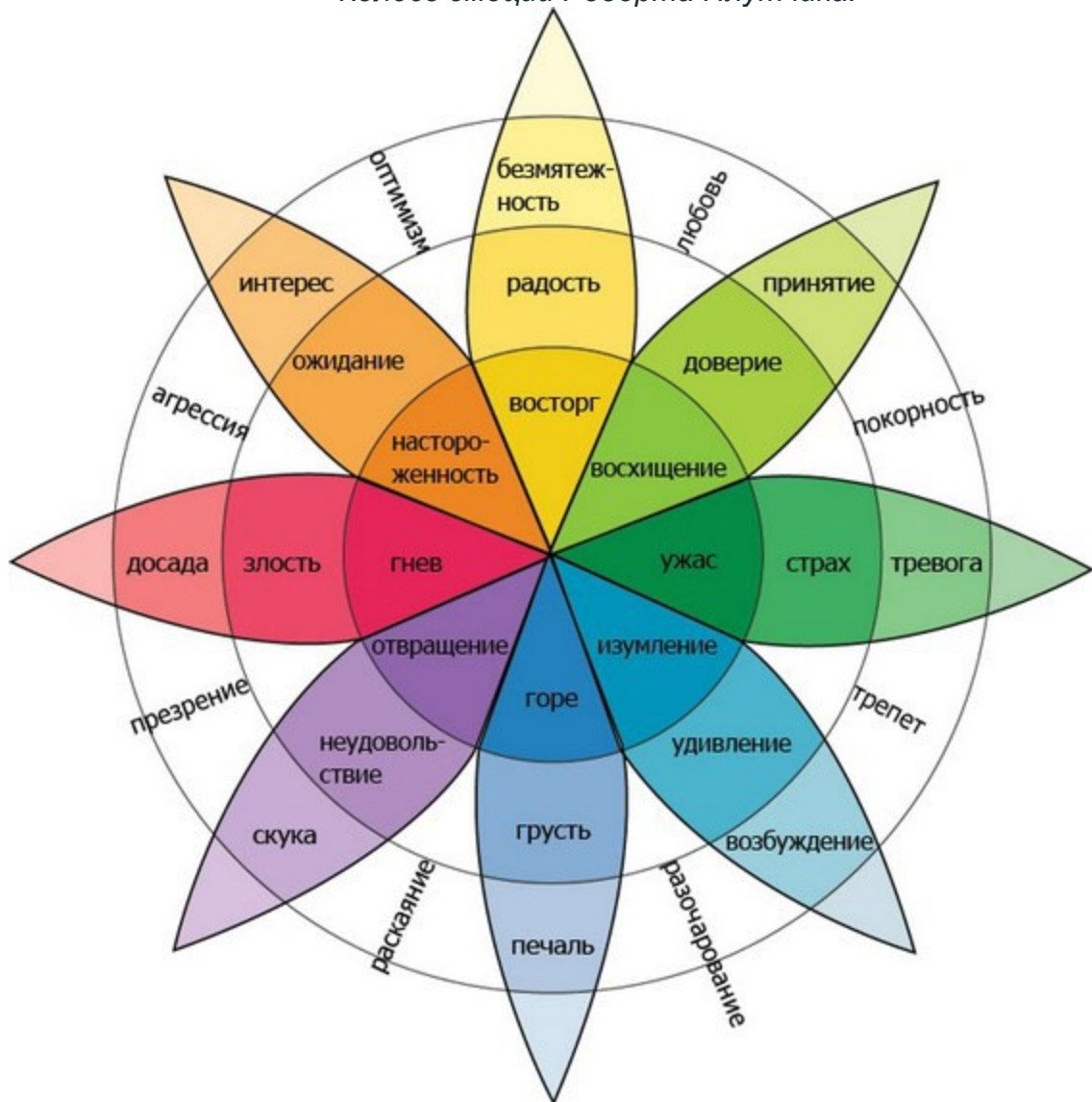
Согласно исследованиям Романовой Е.С., Гребенникова Л.Р., порядок образования механизмов защиты в онтогенезе происходит в следующем порядке:

Тенденция к присоединению: от 0 до 1,5–2 лет	Отрицание Проекция
Тенденция к отделению: от 1,5–2 до 11 лет	Регрессия Замещение

	Подавление Интеллектуализация
Тенденция к присоединению: от 11 до 13 лет	Реактивное образование Компенсация

Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.

Колесо эмоций Роберта Плутчика.



Резюмируя, механизмы защиты - это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но, несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они

состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.

Комплекс методик для самообследования по проблеме профессионального саморазвития

Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности (Л. Н. Бережнова)

Назначение. Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности.

Тест «Рефлексия на саморазвитие» включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку возможностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

Инструкция. Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву а, б или в.

Опросник

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.
 - а) целеустремленный;
 - б) трудолюбивый;
 - в) дисциплинированный.
2. За что вас ценят коллеги?
 - а) за то, что я ответственный;
 - б) зато, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;
 - в) за то, что я эрудированный, интересный собеседник.
3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?
 - а) думаю, что это пустая трата времени;
 - б) глубоко не вникал в проблему;
 - в) положительно, активно включаюсь в проект.
4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?
 - а) недостаточно времени;
 - б) нет подходящей литературы и условий;
 - в) не хватает силы воли и упорства.
5. Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддержки?
 - а) не ставил перед собой задачу анализировать затруднения;
 - б) имея большой опыт, затруднений не испытываю;
 - в) точно не знаю.

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит,
- а) требовательный;
 - б) настойчивый;
 - в) снисходительный.
7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.
- а) решительный;
 - б) сообразительный;
 - в) любознательный.
8. Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?
- 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) упорство;
 - в) обязательность.
10. Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?
- а) занимаюсь любимым делом;
 - б) читаю;
 - в) провожу время с друзьями.
11. Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познавательный интерес?
- а) методические знания;
 - б) теоретические знания;
 - в) инновационная педагогическая деятельность.
12. В чем вы могли бы себя максимально реализовать?
- а) если бы работал так, как и прежде;
 - б) считаю, что в новом проекте педагогической поддержки;
 - в) не знаю.
13. Каким вас чаще всего считают ваши друзья?
- а) справедливым;
 - б) доброжелательным;
 - в) отзывчивым.
14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?
- а) жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы;
 - б) в жизни всегда есть место самосовершенствованию;
 - в) наслаждение жизнью в творчестве.
15. Кто ближе всего к вашему идеалу?
- а) человек сильный духом и крепкой воли;
 - б) человек творческий, много знающий и умеющий;
 - в) человек независимый и уверенный в себе.
16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?
- а) думаю, что да;
 - б) скорее всего да;

в) как повезет.

17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?

а) то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;

б) не знаю еще;

в) новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализация.

18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?

а) путешествовал бы по всему миру;

б) построил бы частную школу и занимался любимым делом;

в) улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

Обработка результатов

1. По результатам тестирования определяется уровень стремления к саморазвитию.

Ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а-3; б-2; в-1	10	а-2; б-3; в-1
2	а-2; б-1; в-3	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

Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Уровень стремления к саморазвитию

18-24 Очень низкий

25-29 Низкий

30-34 Ниже среднего

35-39 Средний

40-44 Выше среднего

45-49 Высокий

50-54

Очень высокий

2. Самооценка личностных своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1, 2, 6, 7, 9, 13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Самооценка личностью своих качеств

18-17 Очень высокая

16-15 Завышенная

14-12 Нормальная

11-9 Заниженная

8-7 Низкая

6 Очень низкая

3. Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной реализации определяется по ответам на вопросы 3, 5, 8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Оценка проекта педагогической поддержки

15-14 Как возможности педагогической поддержки

13-11 Как необходимого и достаточного для самореализации

10-8 Скорее как перспективного для самореализации

7-6 Неопределенная оценка, скорее как неперспективного для самореализации

5 как недостойного внимания в плане реализации

Стратегии самоутверждения личности (Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова)

Назначение. Феномен самоутверждения идентифицируется с особенностями фиксации личностью уникального способа своей жизни в социуме. В данной методике самоутверждение личности рассматривается в контексте факторной природы, включающей следующие три стратегии; самоподавление, конструктивность и агрессивность.

Инструкция. Перед вами опросник, включающий различные жизненные ситуации. Прочитав утверждение или вопрос, выберите ответ (1, 2, 3, 4 или 5), отражающий

ваши типичные действия или состояния в той или иной ситуации. Долго не задумывайтесь, здесь правильных и неправильных ответов нет. Подходящий для вас ответ отметьте на специальном бланке.

Опросник

1. Вы приехали на отдых.
 - 1) Обязательно с кем-нибудь познакомитесь.
 - 2) Другие должны считать за честь знакомство с вами.
 - 3) Будете пребывать в одиночестве.
 - 4) Если вам предложат, познакомитесь с кем-нибудь.
 - 5) Будете пребывать в сомнениях, как познакомиться.
2. Если вы радуется, как это обычно бывает?
 - 1) Больше испытываю недовольство.
 - 2) Смеюсь, улыбаюсь.
 - 3) Бываю просто доволен.
 - 4) Сдерживаю радость.
 - 5) Не знаю, как радуются.
3. Вы решили перекусить, но принесенное блюдо кажется вам не совсем съедобным.
 - 1) Решите, что сегодня неудачный день и уйдете.
 - 2) Просто расстроитесь.
 - 3) Съедите.
 - 4) Громко потребуете вернуть деньги.
 - 5) Попробуете и оставите в сторону.
4. Вы едете в поезде, а постельного белья вам не дали.
 - 1) Будете долго ждать, когда придет проводник.
 - 2) Попросите своего спутника помочь вам.
 - 3) Ляжете спать без белья.
 - 4) Потребуете бригадира поезда.
 - 5) Добьетесь, чтобы вам выдали все необходимое.
5. Можете ли вы сказать о себе, что способны подавить свои чувства, когда ситуация не позволяет выразить их в полной мере?
 - 1) Часто подавляю.
 - 2) Выражаю умеренно.
 - 3) Стараюсь не попадать в такие ситуации.
 - 4) Очень часто подавляю.
 - 5) Почти никогда не подавляю.
6. В очередной раз вас просят выполнить работу за другого человека.
 - 1) С готовностью согласитесь.
 - 2) Безоговорочно откажетесь.
 - 3) Обрадуетесь случаю свести с ним счеты.
 - 4) Согласитесь, ругая себя за это.
 - 5) Откажетесь, испытывая неловкость.
7. Вы идете в театр, но не знаете, как к нему проехать.
 - 1) Спросите кого-нибудь, как проехать.
 - 2) Будете искать сами.
 - 3) Возмутитесь тому, что ваш спутник заранее не узнал дорогу в театр.
 - 4) Вообще не пойдете в театр.
 - 5) Обратитесь к знакомому за помощью.

8. Вам дали большую премию.
 - 1) Очень обрадуетесь.
 - 2) Засомневаетесь, не спутали ли вас с кем-нибудь.
 - 3) Приятно удивитесь.
 - 4) Выразите недоумение, почему у других премия больше.
 - 5) Примете как должное.
9. Вам необходимо выполнить срочную работу, но знакомые настаивают на том, чтобы вы пришли к ним в гости.
 - 1) Нехотя согласитесь.
 - 2) Откажетесь и будете испытывать неловкость.
 - 3) Резко откажетесь, так как ваши просьбы игнорируются еще чаще.
 - 4) Просто откажетесь.
 - 5) Согласитесь, так как вам кажется, что просьба вполне обоснованна.
10. Приятель занял у вас денег, обещая скоро вернуть, но вместо этого снова просит займы.
 - 1) Дадите и будете считать себя размазней.
 - 2) Будете в страшном гневе и наговорите ему много нелестных слов.
 - 3) Не дадите, и уже этим все будет сказано.
 - 4) Не дадите, но для себя решите, что поступили неправильно.
 - 5) Дадите, так как боитесь остаться совсем без друзей.
11. В магазине вы просите посмотреть товар, а на вас не обращают внимания.
 - 1) Обратитесь еще раз и уйдете, не получив ответа.
 - 2) Предложите свою помощь продавцу, так как вам кажется, что он устал за целый день работы.
 - 3) Настойчиво и требовательно добьетесь своего.
 - 4) Найдете возможность отыгаться на недостатках продавца.
 - 5) Отойдете к другому прилавку.
12. К вам обращаются с просьбой, когда вы очень заняты.
 - 1) Немедленно переключитесь на проблемы обратившегося к вам человека.
 - 2) Откажетесь, а потом передумаете.
 - 3) С недовольством отложите свою работу.
 - 4) Предложите подождать и продолжите свою работу.
 - 5) Отчитываете человека за то, что он не вовремя к вам обратился.
13. Ваш знакомый устроился на интересную работу с высоким окладом.
 - 1) Никак не прореагируете на это событие.
 - 2) Пожалуетесь ему на свою неустроенность.
 - 3) Поздравите по телефону.
 - 4) Выразите свою радость при встрече.
 - 5) Еще раз утвердитесь во мнении, что у него везде знакомства.
14. Вы сделали новый ключ, но им нельзя открыть дверь.
 - 1) Потребуете сделать новый ключ.
 - 2) Придете в замешательство.
 - 3) Пошлете в мастерскую кого-нибудь поэнергичней.
 - 4) Поменяете замок.
 - 5) Устроите в мастерской скандал.
15. Когда вы с кем-нибудь общаетесь, вы:
 - 1) Передаете инициативу вашему партнеру.
 - 2) Говорите больше всех, заканчивая разговор, когда это нужно именно вам.

- 3) Начинаете и ведете разговор.
 - 4) Сомневаетесь, так ли вы себя ведете.
 - 5) Чувствуете себя несколько застенчиво.
16. Вы немного торопитесь, но к вам обращаются с просьбой, которая не требует немедленного исполнения.
- 1) Согласитесь выполнить незамедлительно.
 - 2) Оставьте просьбу без внимания.
 - 3) Неуверенно откажетесь.
 - 4) Согласитесь, испытывая собственные затруднения.
 - 5) Попросите отложить ее решение на более поздний срок.
17. Ваш собеседник говорит такие вещи, с которыми трудно согласиться.
- 1) Будете с ним спорить, приводя доводы.
 - 2) Обругаете его про себя.
 - 3) Скажете, что он невежда.
 - 4) Будете с ним солидарны,
 - 5) Вам все равно.
18. Часто ли вы выражаете обоснованное недовольство?
- 1) Очень часто.
 - 2) Часто.
 - 3) Иногда.
 - 4) Почти никогда.
 - 5) И в плохом вижу хорошее.
19. Вы нечаянно толкнули прохожего.
- 1) Остановитесь и спросите, все ли в порядке.
 - 2) Обернетесь и убедитесь, что все нормально.
 - 3) Сделаете вид, что не заметили этого.
 - 4) Броситесь извиняться, предлагать помощь.
 - 5) Скажете, чтобы он был осмотрительнее.
20. Вы отремонтировали часы, а они все равно не идут.
- 1) Почувствуете в этом свою вину.
 - 2) Попросите у кого-нибудь совета.
 - 3) Будете пребывать в нерешительности.
 - 4) Потребуете нового ремонта или обмена часов.
 - 5) Вернетесь в бюро ремонта, так как у вас есть что сказать мастеру.
21. Знакомо ли вам чувство радости?
- 1) Скорее чувство покоя.
 - 2) Немного.
 - 3) Когда есть с кем порадоваться.
 - 4) Часто испытываю это чувство.
 - 5) Многое раздражает, а не радует.
22. Вас подвел деловой партнер, друг, приятель.
- 1) Выплеснете на него всю свою злость.
 - 2) Подумаете: «Это и к лучшему».
 - 3) Расстроитесь.
 - 4) Заставите исправить положение.
 - 5) Затаите обиду.
23. Вам долго не возвращают нужную книгу.
- 1) Открыто обвините этого человека в необязательности.

- 2) Оставьте книгу у него.
 - 3) Слегка рассердитесь.
 - 4) Потребуете книгу обратно.
 - 5) Посоветуетесь с другим, как обычно.
24. Обувь, купленная вами совсем недавно, пришла в негодность.
- 1) Обменяете на новую.
 - 2) Пойдете ругаться с продавцом.
 - 3) Оставьте на черный день.
 - 4) Будете озабочены этим, не зная, как поступить.
 - 5) Станете носить дальше.
25. Вы закончили важную работу, которая была высоко оценена другими.
- 1) Останетесь недовольны невысокой, с вашей точки зрения, оценкой
 - 2) Будете пребывать в состоянии апатии.
 - 3) Поделитесь радостью с другими.
 - 4) Останетесь недовольны собой.
 - 5) Будете очень довольны.
26. Вам позвонили поздно ночью, неправильно набрав номер.
- 1) Не пойдете к телефону в любом случае.
 - 2) Скажете по телефону, что нужно правильно набирать номер.
 - 3) Недовольно выслушаете извинения.
 - 4) В гневе бросите трубку.
 - 5) Обрадуетесь, так как вам все равно не до сна.
27. На день рождения вам преподнесли приятный сюрприз.
- 1) Это невозможно, так как мало кто способен на такие сюрпризы.
 - 2) Вам кажется, что вы этого не заслужили.
 - 3) Будете довольны.
 - 4) Останетесь равнодушны, так как вы этого ожидали.
 - 5) Очень обрадуетесь.
28. Ваше место в театре занято.
- 1) Сядете на другое место, хотя там хуже видно.
 - 2) Будете пребывать в недоумении.
 - 3) Отреагируете на ситуацию.
 - 4) Попробуете освободить место,
 - 5) Сдержитесь в проявлении отрицательных эмоций.
29. Оказавшись один на один с малознакомым человеком, вы:
- 1) Долго и мучительно выбираете тему для разговора.
 - 2) Напряженно молчите.
 - 3) Сами предлагаете тему для беседы.
 - 4) Вынуждаете его развлекать вас.
 - 5) Ждете появления кого-нибудь из знакомых.
30. Вы смотрите телевизор, а ваши близкие переключают его на другую программу.
- 1) Что ж, придется смотреть эту.
 - 2) Рассердитесь и потребуеете переключить обратно.
 - 3) Промолчите, демонстрируя недовольство.
 - 4) Поссоритесь.
 - 5) Любезно согласитесь, так как новая программа вроде бы интереснее.
31. Вы собрались уходить, а ваш начальник просит вас остаться, так как необходимо еще поработать.

- 1) Неуверенно откажетесь.
 - 2) Не подчинитесь, страшно негодую при этом.
 - 3) Откажетесь, ссылаясь на занятость.
 - 4) Согласитесь, радуясь, что на вас обратили внимание.
 - 5) Согласитесь, проминая себя за это.
32. Если вам необходимо с кем-нибудь познакомиться, как вы это делаете?
- 1) Полагаетесь на судьбу, стечение обстоятельств.
 - 2) Просите кого-нибудь посодействовать.
 - 3) Действуете очень напористо и решительно,
 - 4) Проявляете инициативу, договариваетесь о встрече.
 - 5) Мысленно проигрываете эту ситуацию в разных вариантах, не переходя к делу.
33. Сосед попросил у вас утюг, а вы в это время сами гладите.
- 1) Категорически откажете.
 - 2) Откажете, и вас замучают угрызания совести.
 - 3) Отдадите и включите старый утюг.
 - 4) Просто откажете.
 - 5) Дадите, не желая того.
34. Вы пришли на рынок, и пожилая женщина просит вас купить у нее оставшийся товар.
- 1) Откажетесь, сожалея, что так поступили.
 - 2) Купите, досадуя на себя.
 - 3) Пройдете мимо.
 - 4) Будете раздражены этим.
 - 5) Купите на последние деньги.
35. Когда вы находитесь в гостях, где много неизвестных вам людей, то:
- 1) Общаетесь только со знакомыми.
 - 2) Стремитесь максимально привлечь к себе внимание.
 - 3) Чувствуете себя скованно.
 - 4) Нередко находитесь в центре внимания.
 - 5) Не решаетесь с кем-нибудь познакомиться.
35. Врач неожиданно заканчивает работу после того, как вы уже долго прождали приема.
- 1) Примете как должное.
 - 2) Расстроитесь и уйдете.
 - 3) Возмутитесь, а потом все-таки успокоитесь.
 - 4) Выскажете врачу все, что накипело, не выбирая выражений.
 - 5) Потребуете, чтобы прием продолжал другой врач.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке данных используются два критерия:

Оценка принадлежности к группе, сделанная на результате подсчета общей суммы баллов по опроснику ($S = 1Ua + 2Ub + 3Uc + 4Vd + 5Uk$, где а - ответы, оцениваемые 1 баллом, b - ответы, оцениваемые 2 баллами, с - ответы, оцениваемые 3 баллами, d - ответы, оцениваемые 4 баллами, и k - ответы, оцениваемые 5 баллами).

Оценка, полученная на основе сравнения трех количественных характеристик (дискриминирующих признаков): первый признак получает количественную оценку в результате сложения ответов, которым приписываются 1 и 2 балла, и указывает на

выраженность тенденции самоподавления: $P1 = 1Ua + 2Uб$; второй признак получен при сложении ответов с оценками 3 и 4 балла, он отражает развитость конструктивных стратегий: $P2 = 3Ус + 4Vd$; третий признак - количественная величина склонности человека к доминированию, полученная путем сложения ответов с оценками 4 и 5 баллов: $P3 = 4Yd + 5УК$.

Деление испытуемых на группы, которое осуществляется в соответствии с новым критерием (три дискриминирующих признака), позволило снять целый ряд вопросов относительно так называемых «спорных случаев» и сформировать количественно и качественно новые группы (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели центральных тенденций и разброса данных в трех группах, выделенных с помощью разных критериев: суммы баллов по опроснику и трех дискриминирующих признаков

№ группы	Сумма баллов по опроснику			P1			P2			P3		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Среднее	108	121	133	18	11	6	81	104	114	65	87	111
Медиана	108	121	132	18	11	5	84	104	115	68	88	110
Дисперсия	11	18	19	19	9	8	183	76	196	210	98	91
Минимум	90	111	126	11	4	1	6	80	72	28	60	93
Максимум	114	129	144	29	20	14	101	120	130	95	107	129
Нижний квартиль	104	118	130	15	9	3	69	99	106	56	80	105
Верхний квартиль	111	125	136	21	13	6	90	111	124	76	93	117

Таблица 2

Распределение испытуемых по группам: (1) по критерию суммы баллов а (2) по критерию сравнения выраженности трех тенденций (дискриминирующих признаков)

№ группы	Сумма баллов	Границы групп по дискриминирующим признакам		
		P1	P2	P3
1	90-111	15-21	69-90	56-75

2	112-123	9-13	99-111	80-93
3	124-144	3-6	106-124	105-117

Для стандартизации данных и определения границ между тремя эмпирическими группами проводилось преобразование результатов в стены (табл. 3). Стены - это стандартизованный показатель, который разбивает нормальное распределение на десять интервалов-категорий, каждая из которых содержит разный процент распределения.

Таблица 3

*Преобразование «сырых» данных
(суммы баллов по опроснику) в стены*

X	Частота	Накопленная частота (L)	LЧ 1/п	Стены	Границы групп
87.0	2	2	0.008	1	87- 111 баллов
91.83	2	4	0.016	1	Стратегия самоподавления
6.67	2	6	0.025	2	
101.5	14	20	0.085	3	
106.3	23	43	0.172	4	
111.2	29	72	0.305	4	
116.0	30	102	0.432	5	
120.8	46	148	0.627	6	112 - 130 баллов
125.7	35	183	0.775	7	Конструктивная стратегия
130.5	35	218	0.924	8	
135.5	13	231	0.979	8	131 и выше
140.2	5	236	1.000	9	Агрессивная стратегия

В соответствии с полученными данными определились три группы испытуемых: 1 - с ориентацией на стратегию самоподавления (п = 44); 2 - с преобладанием конструктивной стратегии самоутверждения (п = 135); 3-е предпочтением агрессивной стратегии самоутверждения (п = 57).

Стратегия самоподавления (самоотрицания) может проявляться в конформной установке по отношению к группе, в поиске сильного лидера, полизависимости, в проявлении гиперответственности, мазохизма и др. У представителей данной группы доминирует механизм отрицания. Стремление к самораскрытию и самовыражение имеет низкие значения.

Стратегия конструктивного самоутверждения, как правило, проявляется в умении решать проблемы, склонности к обоснованному риску, в спонтанном проявлении своих способностей, в творчестве. Лица с выраженным конструктивным самоутверждением используют разные механизмы психологической защиты, но чаще всего прибегают к зрелым способам защиты, например, идентификации. Для них характерно стремление к самораскрытию и самовыражению.

Стратегия доминирования как стратегия компенсации гиперпотребности в самоутверждении может проявляться в форме вербальной агрессии, в виде создания искусственных препятствий и связанных с ними состояний фрустрации у другого человека в виде утаивания от него важной информации и эмоциональной изоляции.

По мнению ряда авторов (Бэрон Р., Ричардсон Д., 1997), некоторая деструктивность данной стратегии, включающей гиперсамоутверждение и принуждение в форме множества агрессивных действий, не предполагает причинения ущерба другой личности. Данная стратегия выражается в большом стремлении к доминированию в межличностных отношениях. Люди с данной стратегией предпочитают сохранять устойчивость самооценки с помощью механизма проекции. Для них характерны средние значения по фактору самораскрытия и высокие показатели по самовыражению.

Диагностика реализации потребностей в саморазвитии

Инструкция. Отвечая на вопросы анкеты, поставьте, пожалуйста, баллы, соответствующие вашему мнению:

- 5 - если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 - скорее соответствует, чем нет;
- 3 - и да, и нет;
- 2 - скорее не соответствует;
- 1 - не соответствует.

Опросник

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя для этого специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым человеком.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно отнес(лась) бы к продвижению по службе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте общую сумму баллов. Если у вас набралось 55 и более баллов, значит, вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии; диапазон от 36 до 54 баллов свидетельствует о том, что у вас отсутствует сложившаяся система саморазвития; результат от 15 до 35 баллов дает основание полагать, что исследуемый находится в стадии остановившегося саморазвития.

Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию

Инструкция. Оцените себя по 9-балльной шкале по каждому показателю и определите уровень сформированности у себя умений и навыков саморазвития. Предложите также оценить себя коллегам по этой карте. Сравните результаты и сделайте выводы.

Карта самооценки готовности к самообразовательной деятельности

Баллы

I. Мотивационный компонент (9-81 балл)

1. Осознание личной и общественной значимости непрерывного образования в педагогической деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Наличие стойких познавательных интересов в области педагогики и психологии	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Чувство долга и ответственности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Любознательность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Стремление получить высокую оценку своей самообразовательной деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Потребность в психолого-педагогическом самообразовании	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Потребность в самопознании	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Ранговое место ППСО среди 9 наиболее значимых для вас видов деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Уверенность в своих силах	1	2	3	4	5	6	7	8	9

II. Когнитивный компонент

1. Уровень общеобразовательных знаний	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Уровень общеобразовательных умений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Уровень педагогических знаний и умений	1	2	3	4	5	6	7	8	9

4. Уровень психологических знаний и умений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Уровень методических знаний и умений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Уровень специальных знаний	1	2	3	4	5	6	7	8	9
III. Нравственно-волевой компонент (3 -81 балл)									
1. Положительное отношение к процессу учения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Критичность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Самостоятельность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Целеустремленность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Воля	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Трудоспособность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Умение доводить начатое до конца	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Смелость	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Самокритичность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IV. Гностический компонент (17- 153 балла)									
1. Умение ставить и разрешать познавательные задачи	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Гибкость и оперативность мышления	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Наблюдательность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Способность к анализу педагогической деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Способность к синтезу и обобщению	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Креативность и ее проявления в педагогической деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Память и ее оперативность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Удовлетворение от познания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Умение слушать	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Умение владеть разными типами чтения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11 . Умение выделять и усваивать определенное содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12. Умение доказывать, обосновывать суждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Умение систематизировать, классифицировать	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Умение видеть противоречия и проблемы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Умение переносить знания и умения в новые ситуации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Способность отказаться от устоявшихся идей	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Независимость суждений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
V. Организационный компонент (7-63 балла)									
1. Умение планировать время	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Умение планировать свою работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Умение перестраивать систему деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Умение работать в библиотеках	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Умение ориентироваться в классификации источников	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Умение пользоваться оргтехникой и бантом компьютерной информации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Умение владеть различными приемами	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VI. Способность к самоуправлению в педагогической деятельности (5-45 баллов) 1									
1. Самооценка самостоятельности собственной деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Способность к самоанализу и рефлексии	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Способность к самоорганизации и мобилизации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Самоконтроль	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Трудолюбие и прилежание	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VII. Коммуникативные способности (5-45 баллов)									
1. Способность аккумулировать и использовать опыт самообразовательной деятельности коллег	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Способность к сотрудничеству и взаимопомощи в профессиональном педагогическом самообразовании	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Способность организовать самообразовательную	1	2	3	4	5	6	7	8	9

деятельность других (прежде всего обучаемых)

4. Способность отстаивать свою точку зрения и убеждать других в процессе дискуссий 1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Способность избегать конфликтов в процессе совместной деятельности 1 2 3 4 5 6 7 8 9

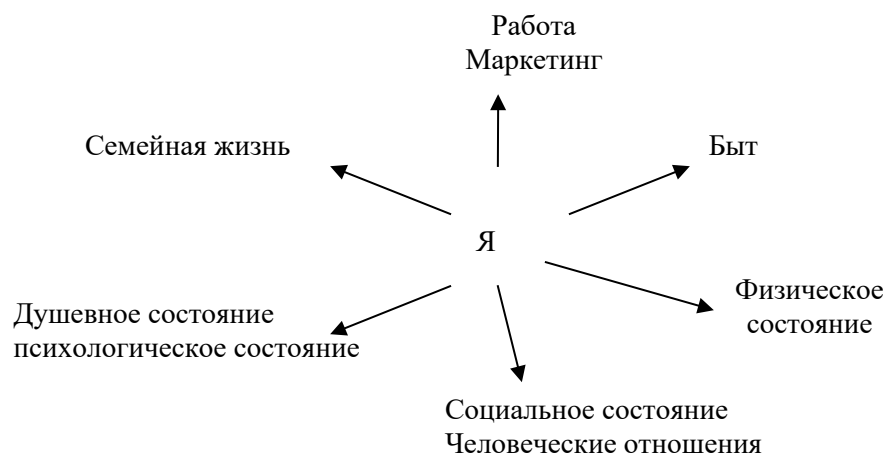
Обработка и интерпретация результатов

По каждому из 7 факторов педагогического саморазвития подсчитать общее количество баллов. Об уровне парциальной сформированности и готовности к педагогическому саморазвитию свидетельствуют следующие количественные показатели, приведенные в таблице,

	Компоненты профессионально-педагогического саморазвития (ППс)	Уровни ППС (в баллах)		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Мотивационный	35 и менее	36-54	55 и более
2	Когнитивный	23 и менее	24-36	37 и более
3	Нравственно-волевой	35 и менее	36-54	55 и более
4	Гностический	67 и менее	68-108	69 и более
5	Организационный	27 и менее	28-42	29 и более
6	Способность к самоуправлению	19 и менее	20-30	21 и более
7	Коммуникативный	19 и менее	20-30	21 и более

Самооценка реализации жизненных целей личности (Н. Р. Молочников)

Назначение. Цель методики - ответить на вопросы и осмыслить свои жизненные цели.



Инструкция. Вам предлагается комбинированный опросник по оценке жизненных целей личности и условий их реализации. Поэтому на отдельные вопросы можно отвечать в форме «да» или «нет», а на другие - в открытой, развернутой форме. Как правило, это последние вопросы в каждой из шести жизненных сфер личности.

Опросник

1. Оценка жизненной ситуации

1.1. Работа. Маркетинг.

1.1.a. Имею ли я четкое представление о своей работе, ее целях?

1.1.b. Помогает (поможет) ли моя работа в достижении других жизненных целей?

1.1.c. Каковы мои цели развития и продвижения по отношению к работе?

1.1.d. Какую работу и хочу выполнить через 10 лет?

1.1.e. Есть ли у меня воодушевление и мотивация?

1.1.f. Что для меня является мотиватором сейчас, а через 5 лет?

1.1.g. Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?

1.1.h. К каким мероприятиям я могу прибегнуть, чтобы убедиться, что моя работа в ближайшие годы будет отвечать моим потребностям?

1.2. Быт

1.2.a. Каково мое экономическое положение?

1.2.b. Есть ли у меня личный бюджет, каков он и придерживаюсь ли я его рамок?

1.2.c. Сколько у меня долгов?

1.2.d. Получу ли я в случае необходимости кредит?

1.2.e. Каковы мои потребности в финансировании и размещении капитала в ближайшие годы?

1.2.f. Какие меры в случае необходимости я могу применять для улучшения экономического положения?

1.3. Физическое состояние

1.3.a. Общая форма. На чем основана моя оценка (собственное представление)?

1.3.b. Бываю ли я регулярно на осмотрах у врача (на общих, специальных)?

1.3.c. Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?

1.3.d. Достаточно ли я сплю?

1.3.e. Правильно ли я питаюсь?

- 1.3.f. Каков мой вес?
- 1.3.g. В каких количествах я употребляю алкоголь (л/мес.)?
- 1.3.h. Забочусь ли я о «строительстве» своего тела?
- 1.3.j. Какие меры я могу предпринять для улучшения своего физического состояния?
- 1.4. Социальное состояние. Человеческие отношения.
- 1.4.a. Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других и как я их учитываю?
- 1.4.b. Интересуют ли меня чужие заботы и проблемы?
- 1.4.c. Интересует ли других мое мнение?
- 1.4.d. Навязываю ли я другим свои мысли и мнения?
- 1.4.e. Умею ли я слушать?
- 1.4.f. Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?
- 1.4.g. Стремлюсь ли я развивать людей, с которыми общаюсь?
- 1.4.h. Как я забочусь о дружеских отношениях?
- 1.4.i. Как я могу развивать свои отношения с помощью обратной связи?
- 1.5. Душевная готовность. Психологическое состояние.
- 1.5.a. Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?
- 1.5.b. Читаю ли я регулярно газеты, ежедневные издания, специальные газеты, литературные произведения?
- 1.5.c. Слежу ли я за новостями дня по газетам, радио, телевидению?
- 1.5.d. Посещаю ли я учебные мероприятия, собрания, конференции, спецкурсы, занимаюсь ли я самообразованием?
- 1.5.e. Участвую ли я в совместной деятельности по развитию, в кружках, объединениях?
- 1.5.f. Есть ли у меня личный план развития?
- 1.5.g. Как я могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?
- 1.6. Семейная жизнь.
- 1.6.a. Понимаю ли я значение семьи?
- 1.6.b. Какова моя семейная ситуация на сегодня?
- 1.6.c. Изменится ли она в ближайшие годы и как?
- 1.6.d. Уделяю ли я достаточно времени моей семье?
- 1.6.e. ЕСТЬ ли в моей семье общие увлечения?
- 1.6.f. Знаю ли я членов своей семьи, их потребности и мнения?
- 1.6.g. Могу ли я создать в своей семье открытую, душевную атмосферу?
- 1.6.h. Создаю ли я в своей семье надежные условия?
- 1.6.i. Как я могу развивать свою семейную жизнь?

2. Постановка личных конечных целей

- 2.1. Целями моей жизни являются: 1, 2, 3... Насколько они важны для меня и почему?
- 2.2. Моя жизненная цель должна осуществиться до ... года, самое позднее ... года.
- 2.3. Какие факторы способствуют достижению моих личных жизненных целей?
- 2.4. Каковы наиболее критические пункты в достижении целей, что я могу сделать?
- 2.5. Что мне нужно задействовать для достижения моих целей (время, деньги, здоровье)?
- 2.5.a. Готов(а) ли я задействовать эти факторы или нужно изменить цели?

Обработка и интерпретация результатов

Анализ и интерпретация результатов самооценки проводятся отдельно по каждой из шести базовых жизненных сфер личности. Затем необходимо провести ранжирование по эффективности и возможностям их реализации. Такое сопоставление способствует интегративному проектированию личностного саморазвития в ресурсном и временном отношении.

Практические задания к экзамену

Задание 1. Подберите пример на каждую стратегию саморазвития в зависимости от сочетания механизмов саморазвития: самопринятия и самопрогнозирования.

- «Я хороший, у меня все хорошо, я этим доволен, удовлетворен, далее развиваться не имеет смысла»
- Осознание неудовлетворенностью какими-либо своими качествами, характеристиками личности и поведения
- Человек начинает видеть себя в будущем полностью защищенной личностью путем наращивания все новых и новых психологических защит и защитного поведения
- «Я плохой», «Я хуже других».

Задание 2. Установите соответствие между формой саморазвития и ее результатом

Самоутверждение	Удовлетворенность собой, своими достижениями, удовлетворенность жизнью
Самоактуализация	Ощущение полноты жизни, полноты существования
Самосовершенствование	1. Ощущение своей нужности 2. Чувство превосходства 3. Утверждение в своей ненужности, низости

Задание 3. Подберите по одному способу достижения цели в соответствии с мотивами самоутверждения:

МОТИВ	способ
Быть как все	
Быть лучше, чем другие	
Быть хуже всех	

Основы межличностных взаимоотношений

Упражнение 1. "Первая фраза для контакта"

Подобрать фразы для первого контакта с незнакомым человеком в различных ситуациях: на улице, в общественном транспорте, в кафе, на научной конференции, в очереди, на пляже.

Упражнение 2. "Скажи «нет»"

Подобрать фразы для отказа малознакомому человеку, хорошему знакомому, близкому человеку в различных ситуациях.

Задания для определения репрезентативной системы

I. Муж:

- Для меня это выглядит вот как... я не могу увидеть какого-либо будущего за нашим браком. Я готов попробовать потому, что себя я вижу, как человека беспокоящегося, но я не могу себе представить, что тут можно сделать. Все это слишком темно и мрачно.

Жена:

- Ну, а я чувствую, что дела могут пойти лучше. Нам есть что строить, и если мы поработаем над нашими отношениями и постараемся, мы можем сгладить наши трудности.

II. Ширли:

- Мне совсем не нравится, как он лапает меня при людях. Он устраивает цену и даже не замечает, как все на нас смотрят. Это привлекает много внимания, а я хотела бы, чтобы он оказывал мне большее уважение на людях.

Боб:

- Но я люблю быть близко с ней. Я хочу быть в соприкосновении с ней, когда на меня накатывается нежность, а это иногда бывает и не за закрытой дверью. Она отталкивает меня, и мне кажется, что это значит холодно относиться к человеку, которого ты, предполагается, что любишь. Она будто любит, чтобы я бегал за ней. А теперь я чувствую, что она вообще перестала меня ценить.

III. Хороший вкус проявляется во всем: идеальный цвет, отличная форма, красивая игра. А впереди манящий аромат новых успехов. Как ни смотри – качество безупречно. Лучше один раз попробовать, чем сто раз увидеть.

IV. Каждый хочет найти свой чудо-крем. Для меня – это моя краска "Экселанц - крем" от Л'Ореаль. Моя любимая крем-краска. Она защищает мои волосы non-stop, во время и после окрашивания. Уход с большим количеством керамидов и протеинов, поэтому мои волосы – они светятся здоровьем. Экселанц – великолепный богатый цвет и никаких седых волос. Ведь я вам говорила – это чудо крем – Экселанц! Ведь вы этого достойны.

V. Покончено с кошмаром сухих, жестких и непослушных волос. Новый шампунь Элсеф-разглаживающий с нутрилеумом от Л'Ореаль! Нутрилеум – соединение

микромасла и разглаживающего компонента, питает, разглаживает волосы. С Элсеф-разглаживающим они мягкие, послушные и такими остаются. Новый Элсеф-разглаживающий от Л'Ореаль! Ведь вы этого достойны.

VI. Клиент:

Я, как муж с работы возвращается, стараюсь все сделать, все приготовить, верчусь, кручусь, а он поест – и к телевизору. Главное слово – "не мешай". Так он меня злит, иной раз хочется подойти и потряхнуть его хорошенько вместе с этим дурацким телевизором.

Терапевт:

Ну, а сын?

Клиент:

Да почти то же самое, нет у меня с ним контакта. Чуть что – "не лезь, это мои дела". К нему вообще не притронешься.

Ответы к заданиям на определение репрезентативной системы:

I. Они не понимают друг друга; они не соглашаются по поводу реальности. Они говорят о разных аспектах одного и того же опыта: он о визуальном аспекте, она — о кинестетическом. Он говорит в визуальных терминах, о внутренних картинах и образах, которые он видит или не видит, то есть о внутренне порождаемых образах, а не о вещах во внешнем мире сенсорного опыта. Она говорит о том, что она чувствует.

II. Слова, которыми пользуются Боб и Ширли, показывают, что они сознают различные аспекты своего опыта: она обращает внимание на визуальный аспект опыта, он — на кинестетический.

III. Используются сенсоропределенные слова для визуальной, кинестетической, обонятельной и вкусовой репрезентативных систем.

IV. Используются сенсоропределенные слова для визуальной репрезентативной системы.

V. Используются сенсоропределенные слова для кинестетической и вкусовой репрезентативных систем.

VI. Используются сенсоропределенные слова для кинестетической репрезентативной системы.

Приложение 2

Методические материалы для проведения занятий и указания для подготовки к практическим и лабораторным занятиям

Содержание практических занятий в традиционной форме

В зависимости от особенностей группы семинарские занятия могут проводиться двумя различными способами:

- 1) в традиционной вопросно-ответной форме;
- 2) в форме тренинга.

Далее предлагается их полное содержание

Раздел I. Основы саморазвития личности

Тема 1. «Личность» в философско-психологическом контексте

1. Категория «личность» в философии, педагогике и психологии.
2. Подходы к пониманию личности.
3. Личность и деятельность.
4. Модусы человеческой реальности: индивид, субъект, личность, индивидуальность, универсум.
5. Категория «развитие» в психологии. Формирование, становление, преобразование.

Задание для самостоятельной работы

1. *В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать следующие записи в тетради:*

- а) представить ответы по всем вопросам семинарского занятия;
- б) выписать из словарей по философии, педагогике и психологии определение понятий: личность, развитие с указанием выходных данных;
- в) выписать из психологического словаря понятия: индивид, субъект, индивидуальность, универсум.
- г) законспектировать Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. М.: Школьная Пресса, 2000. С. 22.

2. Решите следующие задачи:

2.1. Философ Э.В. Ильенков утверждает, что «личность и возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект, осуществлять внешнюю деятельность по нормам и эталонам, заданным ему извне – той культурой, в лоне которой он просыпается к человеческой жизни, к человеческой деятельности». Как категория «деятельность» связывает между собой понятия «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность», с одной стороны, и понятия «культура», «общество» - с другой?

2.2. Если «личность начинается, реализуется и осуществляет себя в реальных поступках», то каковы возможности школы в становлении личности?

2.3. Ниже приведено несколько высказываний писателей и учителей о личности и индивидуальности. Можно ли считать, что эти суждения непротиворечивы, что они взаимодополняют друг друга?

«Проблема личности может быть разрешена, если в каждом человеке видеть личность» А.С. Макаренко.

«Личность – это человек как носитель сознания» К.К. Платонов.

«Личность тем значительней, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее» С.Л. Рубинштейн.

«В гении то прекрасно, что он похож на всех, а на него никто» А. Моруа.

Семинарское занятие № 2

Тема 2. Категория саморазвития в философии и психологии

1. Категория «саморазвитие» в философии.
2. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии. Личность, развитие и саморазвитие в работах:

- К.К. Платонова;
- В.Н. Мясищева;
- Л.С. Выготского;
- Б.Г. Ананьева;
- С.Л. Рубинштейна;
- А.Н. Леонтьева;
- А.В. Петровского.

:

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите микроисследование себя и своих 4 друзей с помощью методики Г.М. Коджаспировой «Готовность к саморазвитию». Сравнить полученные результаты.
2. Напишите мини-сочинение по одной из предложенных тем:
 - а) «Как Я понимаю, что такое «саморазвитие»».
 - б) «Что могут дать мне знания о категории «саморазвитие» в моем саморазвитии».
3. В ходе обработки теоретических источников, ознакомления с пониманием разными авторами категории «личность», ее структуры, активности:
 - а) определитесь, позиция какого автора Вам близка в большей степени. Опишите структуру Своей личности в рамках этой концепции;
 - б) в чем Вы видите основные принципиальные различия в понимании активности человеческой личности, представленные у разных авторов;
 - в) Существует ли схожесть в понимании личности у рассматриваемых авторов? Если есть, то у кого и в чем.
4. Четверым студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий.
5. Трем студентам представить на занятии *аннотацию на монографии авторов:* К.К. Платонова, В.Н. Мясищева, Л.С. Выготского.

Семинарское занятие № 3

Тема 3. Сущность саморазвития и его основные характеристики

1. Условия возникновения процесса саморазвития.
2. Источники саморазвития личности.
3. Механизмы саморазвития личности.
4. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.
5. Барьеры саморазвития личности.

Задания для самостоятельной работы

1. В ходе теоретической обработки литературы выпишите дефиниции понятий: самопознание, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация, рефлексия.
2. Четверым студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий.
3. Одному студенту представить на занятии аннотацию на монографию Б.Г. Ананьева.

4. Решите педагогическую задачу:

4.1. Оцените с точки зрения создания благоприятных условий для саморазвития следующие педагогические условия:

- любой ребенок нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых;
- строгий воспитатель (учитель) в конечном итоге оказывается лучше, чем мягкий;
- чтобы у ребенка не возникло дурных мыслей и намерений, его жизнедеятельность должна быть полностью зарегламентирована;
- излишняя любовь портит детей;
- ребенка нужно всячески ограждать от совершения ошибок;
- не важно, как ребенок относится к себе, важно, как относятся к нему другие;
- ребенок должен в своей жизни следовать предписаниям родителей, ведь они желают ему добра;
- ребенку нельзя предоставлять свободу выбора, иначе он выберет не то, что нужно.

... Продолжите этот список самостоятельно. Какие, на Ваш взгляд, условия должны быть созданы дома и в образовательном учреждении, чтобы саморазвитие и самопознания были эффективны?

4.2. С какого возраста можно говорить о саморазвитии личности? Какие личностные новообразования должны появиться у человека для «запуска» процесса саморазвития?

Раздел II. Подходы в понимании саморазвития

Семинарское занятие № 1

Тема: Общая характеристика подходов в понимании саморазвития в психологии

1. Функциональный подход.
2. Субъектно-целевой подход.
3. Системный подход.

Задания для самостоятельной работы

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать записи в тетради по всем вопросам семинарского занятия.
2. Напишите аннотацию на одну из монографий (по вашему выбору) С.Л. Рубинштейна.
3. Возьмите в лаборатории психологии (аудитория 305) методики САТ, Личностный опросник Кеттелла, Тест СЖО для проведения самодиагностики. Сравните Ваши полученные результаты с результатами, представленными в статье [143].

Семинарское занятие № 2-5

Тема: Категория «саморазвитие» в работах зарубежных и отечественных психологов

1. Понятие личности в работах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга. Категория саморазвития в работах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга.
2. Личность и развитие в поведенческом направлении.

3. Диспозиционное направление: понятие личности, развития и саморазвития (Айзенк Г., Кеттелл Р., Оллпортт Г.)
4. Личность и развитие в когнитивном направлении.
5. Понятие личности, развития и саморазвития в гуманистическом направлении изучения личности (Роджерса К., Маслоу А.).
6. Теория В. Франкла: Человек в поисках смысла.
7. Онтопсихология А. Менегетти.
8. Системно - деятельностный историко-эволюционный подход А.Г. Асмолова к изучению личности.
9. К.А. Абульханова-Славская: стратегия жизни.
10. Влияние установки на жизненный путь человека. Работа Д.Н. Узнадзе.
11. Постнеклассическая психология. Новый взгляд на природу человека.

Задания для самостоятельной работы

1. *Законспектируйте и составьте рецензию на монографии:* В. Франкла «В поисках смысла» [125], К.А. Абульхановой-Славской «Психология сознания личности»[2]. При написании рецензии Вы можете обратить внимание на рецензии, представленные в журнале «Школьный психолог».

2. Четверым студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий, в рамках темы данного семинарского занятия.

3. Определите авторов высказываний:

«Все люди изначально добры и способны к самосовершенствованию».

«Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его прирожденными и приобретенными свойствами».

«Целью жизни является смерть».

«Индивидуум прекращает быть сами собой; он прекращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других – таким, каким они хотят его видеть».

«Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

«Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам».

Раздел III. Профессиональное саморазвитие личности

Семинарское занятие № 1

Тема 1. Развитие личности в труде

1. Особенности становления человека в труде.
2. Профессия и жизненный путь личности.
3. Аспекты понятия «профессия» по Е.А. Климову. Ее характеристики.
4. Модель специалиста по А.К. Марковой.
5. Уровни становления профессионализма по Е.А. Климову.
6. Тенденции, влияющие на становление профессионализма по А.К. Марковой.

Задания для самостоятельной работы

1. В ходе работы с теоретическими источниками, выписать дефиниции понятий: труд, профессия, специалист, специальность, профессионально-значимые качества личности, компетентность, компетенции.

2. Законспектировать статью В.П. Зинченко [41д].

3. Троице студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий, в рамках темы данного семинарского занятия.

4. Проведите самодиагностику по методике Ю.М. Орлова «Потребность в достижении» [23д]. Учитывая полученные теоретические знания в ходе подготовки к семинарскому занятию, ответьте на вопрос: «Возможные препятствия на пути становления меня как профессионала».

Семинарское занятие № 2

Тема 2. Психологические основы труда учителя

1. Учитель как субъект учебной деятельности. Модели труда учителя.
2. Профессионально обусловленные свойства и характеристики учителя.
3. Характеристика личностной компетентности учителя.
4. Характеристика профессиональной компетентности учителя.
5. Влияние «Я-концепции» педагога на развитие личности учащегося.

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите диагностику Вашей самооценки по методикам Дембо – Рубинштейн, «Уровень притязаний» Шварцландера. Учитывая полученные теоретические знания в ходе подготовки к 5 вопросу семинарского занятия, ответьте на вопрос: «Возможное влияние особенностей моей «Я-концепции» на развитие личности моих будущих учеников».

2. Законспектировать статью Н.П. Ничипоренко [78д].

3. Троице студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий.

4. Напишите сочинение на тему: «Сформированность у меня характеристик профессиональной компетентности учителя. Пути их развития».

Семинарское занятие № 3

Тема 3. Особенности профессионального самопознания педагога

1. Психология самопознания.
2. Способы и средства профессионального самопознания.
3. Составляющие профессионального самопознания по А.К. Марковой.
4. Профессиональное развитие учителя по Л.М. Митиной.
5. Процесс самопроектирования личности учителя.

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите микроисследование себя и учителя - стажиста начальной школы по методике С.Р. Пантелеева «Исследование самоотношения», предложенной в [32о]. Сравните полученные результаты.

2. Подготовьте тетради для лекционных и семинарских занятий к проверке.

Семинарское занятие № 4-5
Тема 4-5. Особенности саморазвития педагога

1. Саморазвитие учителя как движущая сила его профессионального становления.
2. Структура и стадии профессионального саморазвития личности.
3. Типы педагогов в зависимости от соотношения уровня самопринятия и стремления к самосовершенствованию по С.М. Рогожниковой.
4. Удовлетворенность профессией.
5. Понятие личностного роста. Самореализация. Самоактуализация.
6. Деловая мотивация, ценностные ориентации.
7. Значение личностного роста и профессионального самоопределения для психологического здоровья личности.

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте свою индивидуальную программу самовоспитания и саморазвития. Воспользовавшись приведенным примером в [32о, С. 226]
2. Троице студентам необходимо *подготовить реферат с последующей его устной защитой* (5 минут) на занятии по одной из тем, предложенных после тематики семинарских занятий.

Семинарское занятие № 6
Тема 6. Личностные и профессиональные кризисы

1. Возрастные кризисы взрослого человека
2. Кризисы профессионального становления.
3. Профессиональные деструкции.
4. Синдром «Профессионального выгорания».
5. Характеристика причин и условий, провоцирующих возникновение отклонений в жизнедеятельности работающего.

Задания для самостоятельной работы

1. В ходе работы с теоретическими источниками, выписать основные понятия темы: кризис, возрастной кризис, профессиональный кризис, профессиональная деструкция, синдром «эмоционального выгорания», синдром «профессионального выгорания».
2. Выскажите свое мнение по следующим темам:
Доводилось ли вам сталкиваться с фактами нежелательных путей профессионального развития людей?
Как распознать и предупредить нежелательные пути профессионального развития личности.
3. Проведите самодиагностику по методике Бойко «Диагностика эмоционального выгорания». Сделайте выводы, напишите рекомендации.

Раздел 4. Психологические методы саморазвития человека
Семинарское занятие № 1
Тема 1. Особенности саморазвития на разных ступенях онтогенеза

1. Особенности самопознания в дошкольном возрасте как условие последующего его саморазвития.
2. Особенности самопознания младшего школьника. Возникновение рефлексии.
3. Особенности самопознания и саморазвития в подростковом возрасте.
4. Самопознание с саморазвитием в ранней юности.
5. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.

Задания для самостоятельной работы

1. В ходе теоретической обработки литературы составьте таблицу «Самопознание и саморазвитие на разных этапах онтогенеза».
2. Напишите сочинение на одну из тем:
«Чем помогли родители в моем саморазвитии»;
«Философия моего подросткового возраста»;
«Кем я стану, когда буду совсем взрослый».
3. Составьте алгоритм саморазвития человека на любом этапе (по вашему выбору) онтогенеза. Предложите психолого-педагогические способы решения задач возраста.

Семинарское занятие № 2-3

Тема 2-3. Психолого-педагогические технологии сопровождения процесса саморазвития

1. «Универсальные» технологии сопровождения саморазвития человека.
 - Личностно-ориентированная «технология» К. Роджерса в создании условий для саморазвития.
 - Технология сопровождения саморазвития, разработанная на основе идей педагогики ненасилия.
2. Психолого-педагогические технологии сопровождения процесса саморазвития педагогов:
 - Социально-психологический тренинг Н.В. Ключевой;
 - Технология управления развитием инновационного потенциала педагога А.А. Тихомирова;
 - Психологический тренинг Н.В. Самоукиной.
3. Психолого-педагогические технологии сопровождения процесса саморазвития учащихся:
 - Технология саморазвития школьника Г.К. Селевко.
 - Социально-психологический тренинг общения для старшеклассников М.А. Свистун.
4. Особенности сопровождения саморазвития неуверенных и самоуверенных в себе школьников.
5. Особенности сопровождения саморазвития тревожных в себе школьников.
6. Помощь школьнику на этапах профессионального самоопределения

Задания для самостоятельной работы

1. Законспектируйте статью И.И. Ильева [43д].
2. Решите психологические задачи:
 - 2.1. Определите, о какой личностной характеристике идет речь в примере. Опишите технологию сопровождения саморазвития такого ребенка?

1. Ребенок перед выполнением даже несложного задания выражает сомнение в том, что он с ним справится: «Я не сумею», «У меня не получится» и т.п.

2. Младший школьник очень волнуется, когда отвечает в классе у доски: краснеет, запинаясь, путается и т.п.

3. К учителю пришла мама с жалобой на сына, что он очень неусидчивый, невнимательный, его трудно организовать, дома учит уроки много времени, потому что постоянно отвлекается.

2.2. Подросток пришел к учителю и с радостью сообщает, что он начал тренировать свою волю: «подносил руку к огню и не отдергивал», или «Колол себя иглой».

Можно ли так воспитывать волю? Какие советы дали бы вы подростку по воспитанию воли? Как бы вы организовали работу в классе по самовоспитанию волевых качеств у детей подросткового возраста?

Содержание семинарских занятий в форме тренинга

Особенность данного тренинга заключается в том, что студентам в рамках ограниченного времени даётся возможность глубже познать себя, выявить сильные и слабые стороны личности, способствовать личностному и профессиональному росту. В целом тренинг направлен на освоение психологических методов саморазвития, формирования коммуникативной и личностной компетентностей, межличностных отношений, поведения, самопознания и т.д.

Кроме работы на занятиях предполагается выполнение домашних заданий, ориентированных, в основном, на самопознание.

Задачи тренинга:

- повысить уровень психологической грамотности студентов (сформировать элементарные знания и умения, связанные с коммуникацией, мотивацией и самопознанием);

- способствовать осознанию студентом своих внутренних ресурсов, формирование готовности к профессиональной последующей деятельности и т.д.;

- создать благоприятный психологический климат в коллективе;

- освоить этико-психологические нормы и правила общения и взаимодействия в студенческой группе, повысить коммуникативную компетентность студентов:

- побудить студентов к самоанализу и преобразованию собственных жизненных установок, позиций, самооценки, приоритетов, ценностей, препятствующих и способствующих становлению личности и личностно-профессиональному росту;

- на основе самопознания мотивационной сферы побудить к поиску собственных резервов, раскрытию своих возможностей и на этой основе - к саморазвитию, самосовершенствованию, самоорганизации, самообразованию;

- на основе анализа студентами опыта общения, стратегий поведения оказывать содействие появлению у них опыта стремления к достижению успехов, внутренне мотивированного поведения, способствовать переходу стратегий, приобретённых в этом опыте, в ценностно-смысловую сферу;

- способствовать гармонизации мотивационной сферы посредством самоанализа различных мотивационных тенденций;

- анализировать и формировать учебно-профессиональную мотивацию, обеспечивающую последующую профессиональную, учебно-профессиональную, научно-исследовательскую деятельность.

В каждом занятии выделяется 3 блока:

- А) мотивационный;
- Б) рефлексивный (самопознание);
- В) коммуникативный.

Опишем более детально *мотивационный блок*. Тренинг направлен на осознание собственных мотивов, степени обоснованности выбора последующего жизненного пути и уверенности в нём, анализ жизненных планов и перспектив, интересов, ценностных ориентации, жизненных установок, потребности в достижениях и других феноменов потребностно-мотивационной сферы.

Мы считаем, что работа по осознанию мотивов выбора профессии повышает уровень самодетерминации личности и, в конечном итоге, - уровень личностной зрелости специалиста. Другой линией в анализе собственной потребностно-мотивационной сферы в рамках тренинга является системное обоснование собственного выбора будущей профессии.

Важно, чтобы в процессе работы у студента возникло убеждение, что он сделал выбор сам и вполне обоснованно, т.е. с учётом таких факторов, как способности, здоровье, возможности профессионального роста, знание условий будущей трудовой деятельности и т.д.

Таким образом, от ранних романтических или идеалистических представлений о будущей профессии студенты переходят к более реалистическим взглядам на профессиональную трудовую деятельность, понимая её трудности и связанный с ней образ жизни.

Следующим направлением анализа является устойчивость профессионального выбора как показатель зрелости мотивационной сферы. Степень устойчивости мотивов - показатель того, что студент самоопределился.

Также анализируются ситуации, когда смена выбора профессии происходила несколько раз, когда студент ещё не самоопределился и сомневается в сделанном выборе. В этом случае усиливается работа по самопознанию, что позволяет студенту более чётко осознать возможности своей личности.

Таким образом, мы выделили три основных показателя зрелости мотивационной сферы личности студента: осознанность, устойчивость мотивов и обоснованность выбора, которые были учтены при разработке мотивационного блока тренинга. Наряду с этим ведётся работа по анализу внешних и внутренних мотивов учения, мотивов достижения успеха, профессионального самосовершенствования, что позволяет, на наш взгляд, повысить степень самодетерминации личности.

Рефлексивный блок. После каждого занятия студентам предлагается заполнить лист анализа прошедшего занятия в рабочей тетради и сделать домашнее задание (выполнение различных психологических тестов, упражнений, соответствующих теме занятия), а также сделать общие выводы по результатам теста и итогам предыдущего занятия. Ведущий рекомендует не откладывать выполнение заданий на длительный срок, а перед очередным тренингом восстановить в памяти то, что было сделано на прошлом занятии. Результаты выполненных домашних заданий обсуждаются в группе, участники их анализируют, отвечают на вопросы и т.д.

Тренинг направлен также на формирование основ аутопсихологической компетентности, которая складывается из умений самопознания, самоорганизации,

самокоррекции, самомотивирования, саморазвития, а также основ социальной компетентности, определяемой нами как способность эффективно решать проблемы социального поведения, общения и взаимодействия в социуме, основанная на знаниях, умениях, личных качествах.

Г.М. Андреева подчёркивала неразрывную связь между социальной компетентностью личности и успешностью её социально-психологической адаптации. Мы считаем социальную компетентность важным фактором развития социальной зрелости личности. Поэтому в тренинге уделяется внимание проблеме общения и межличностных отношений.

Коммуникативный аспект тренинга включает работу по трём направлениям:

- поведенческое, направленное на развитие коммуникативных умений, соответствующих основным компонентам в структуре общения (перцептивный, интерактивный, коммуникативный);
- личностно-развивающее, направленное на изменение личности (развитие наблюдательности, чуткости, внимания и интереса к внутреннему миру человека);
- ситуативно-аналитический, направленный на углубление опыта анализа конкретных ситуаций общения.

Далее предлагается программа тренинга

Программа тренинга:

1 ЗАНЯТИЕ

А) Знакомство участников группы, создание атмосферы доверия. Принятие правил работы в группе. Отработка умений вступить в контакт, активно слушать, безоценочно общаться. Общительность как черта личности.

Б) Ознакомление с элементами теории мотивации личности (понятие мотива, мотивации, виды мотивов, их место в структуре личности и деятельности). Определение мотивов поступления в вуз.

В) Анализ ожиданий относительно предстоящего тренинга. Задание на дом: заполнить анкету «Мотивы учения», выполнить тест «Общительны ли вы», сделать выводы по результатам тестов.

2 ЗАНЯТИЕ

А) Первое впечатление о человеке. Восприятие человека человеком.

Б) Познавательные и профессиональные мотивы (интересы, желания и т.д.), их соответствие. Мотивы непрерывного образования и личностного роста.

В) Написание краткого автопортрета: «Кто я? Какой я?». Самоанализ «Я глазами других» (Я-зеркальное).

Задание на дом: выполнить тесты «Изучение уровня эмпатийных тенденций», «Умеете ли вы слушать?».

3 ЗАНЯТИЕ

А) «Запуск» процесса самораскрытия. Открытие сильных сторон личности. Навыки выражения эмпатии (сочувствия, сопереживания). Умение вербализовать свои эмоции.

Б) Смыслообразующие и ситуативные мотивы. Смысл жизни. Принятие ответственности за свою жизнь.

В) Осознание этапов своего жизненного пути. Жизненные цели. Построение жизненной перспективы.

Задание на дом: выполнить тест «Ценностные ориентации личности», написать мини-сочинение «Мои трудности и проблемы в общении».

4 ЗАНЯТИЕ

А) Этапы процесса общения. Компетентность в общении. Коммуникативные умения.

Б) Внешние и внутренние мотивы. Значение внутренних мотивов учения. Роль ценностей в развитии внутренней мотивации.

В) Описание своих ценностей. Жизненное кредо. Связь доминирующих ценностей с выбранной профессией.

Задание на дом: выполнить тесты «Потребность в достижении», «Субъективная локализация контроля».

5 ЗАНЯТИЕ

А) Вербальные и невербальные средства общения. Значение позы, жестов, мимики собеседника. Внешний вид делового человека, деловой этикет.

Б) Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

В) Психологическая зрелость личности, ее показатели. Позитивное мышление.

Задание на дом: выполнить тест «Готовность к саморазвитию», написать сочинение «Мой идеал» (Я-идеальное).

6 ЗАНЯТИЕ

А) Взаимовосприятие, преодоление барьеров общения между членами группы. Умения оказывать и принимать знаки внимания, просить и предлагать помощь.

Б) Идеалы и убеждения. Переосмысление собственной системы мотивов. Сдвиг мотива на цель.

В) Я-реальное и Я-идеальное. Критическое осмысление расхождения между ними. Выявление проблемных зон (противоречий, неудовлетворенности). Выбор цели самосовершенствования.

Задание на дом: Выполнить задание «Самоисполняющиеся предсказания».

7 ЗАНЯТИЕ

А) Значимые другие. Референтный круг общения. Взаимооценки. Оказание поддержки в общении. Реагирование на критику, замечания.

Б) Сила мотива (закон оптимальной мотивации). Мотивация и эффективность деятельности. Построение программы саморазвития. Приемы самомотивирования (самоубеждение, самоконтроль, самоощущение, самонаказание).

В) Соотношение самооценки и взаимооценки. Резервы психики. Осознание своих ресурсов и возможное гей.

Задание на дом: выполнить тест «Дифференциально-диагностический опросник» и методику «Неоконченные предложения».

8 ЗАНЯТИЕ

А) Рефлексия собственных достижений. Стиль общения. Позиции в общении. Выработка собственного коммуникативного стиля. Освоение новых средств и способов общения.

Б) Мотив и мотивировка. Неосознаваемые мотивы и возможности их осознания.

В) Жизненное самоопределение. Распределение времени. Подведение итогов и фиксация изменений, произошедших на тренинге. Ресурсы саморазвития.

Задание на дом: выполнить тест «Хороший ли ты друг?».

Структура занятий

Каждое занятие включает вводную часть (приветствие, обратная связь, разминка), основную часть (в соответствии с программой) и заключительную часть (подведение итогов, итоговая рефлексия, прощание).

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия ведущему важно почувствовать группу, диагностировать состояние студентов, чтобы скорректировать план работы. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете? Как настроение?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т.п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

Основная часть обычно посвящена теме занятия, включенной в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Важно отслеживать групповую динамику и уделять необходимое время мотивации участников на занятия, проработке агрессии или недовольства, возникающих в группе. Тогда основная часть занятия модифицируется в соответствии с потребностями группы, и могут использоваться упражнения на развитие групповой динамики, соответствующие моменту. Можно варьировать упражнения в зависимости от подготовленности и продвижения группы.

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, рисование, создание коллажей, прослушивание и сочинение песен, притч, историй, стихов и т. д. в соответствии с темой. Участники могут обратиться к своим жизненным ситуациям и к тому, что происходит в группе. Все, происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Для этого упражнения, работы, истории и т. д. обсуждаются и анализируются участниками.

Например, притча обычно зачитывается и затем обсуждается в группе. Выясняется понимание ее каждым участником. При обсуждении притчи участники приводят свои размышления по этому поводу, примеры из жизни, то есть проводится анализ содержания истории, затрагиваемых в ней тем. Притча может открывать какую-либо тему, обращая участников к предмету занятия, какая-то история может оттенять определенную сторону обсуждаемого качества или свойства, способа общения. Притча может использоваться и для интеграции полученной информации, завершая тему. Притча или анекдот могут быть использованы и в качестве иллюстрации к групповой ситуации или к поведению какого-либо участника. Историю легче принять, чем прямые слова, в ответ на нее не возникает сильного сопротивления.

Рисунки и коллажи могут выполняться в индивидуальной или групповой форме. Могут быть совместные рисунки в парах или тройках или в двух командах. Свои работы участники представляют группе, о рисунках могут рассказывать сами авторы или зрители. Таким образом, опыт каждого становится доступен всем участникам группы.

Заключительная часть. Специальные мероприятия по завершению занятия имеют целью символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, но не выраженных чувств. настрой на обычные дела. Периодически нужно предлагать студентам подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповых занятий. Важно завершать занятия, чтобы участники не становились зависимыми от группы. Это могут быть вопросы: «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило на занятии?», «Назовите что-то одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось на занятии» и т. п. Завершение может подводить итог работы вербально, но может быть и чисто игровым. Оно может

проводиться с помощью тех же упражнений, которыми начиналось занятие. Эти упражнения не занимают много времени, дают возможность посмеяться, отреагировать непроявленные эмоции, помогают внутренне закончить занятие. Кроме того, такое «обрамление» позволяет более выпукло воспринимать основную часть. Можно использовать специально разработанные ритуалы завершения занятий.

Методические материалы для проведения занятий и рекомендации для проведения тренинговых занятий

Занятие 1.

Вводное слово ведущего:

Мы изменяемся на протяжении всей жизни. Изменяются наши взгляды на мир, мы приобретаем новые знания и умения, сталкиваемся со многими людьми, которые по-разному влияют на нас. Однако эти изменения могут быть спонтанными (случайными), а могут быть запланированы нами с определенной целью. Тренинг представляет собой один из способов достичь сознательных целенаправленных изменений в себе.

На наших занятиях мы с вами не только детально познакомимся с новыми знаниями, понятиями, но и проведем глубокое изучение вашей собственной жизни и попробуем изменить ее.

Сегодняшнее наше занятие мы посвятим знакомству, углублению знания о себе и об участниках группы, формулированию целей работы нашей группы и научимся доверять друг другу, так как нам это потребуется не только на занятиях, но и в жизни.

Приветствие

А сейчас давайте поприветствуем друг друга. Предлагаю перед началом каждого занятия тренинга приветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Пусть каждый из участников группы подойдет по очереди ко всем остальным, возьмет руки партнера в свои руки и во время рукопожатия скажет ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т. п.).

Давайте это станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

Правила поведения в группе

Поскольку мы проводим наши занятия в форме тренинга то прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся с основными правилами поведения в группе (в рабочей тетради).

1. **Я говорю «я», а не «мы» или «все».** Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать, например: «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3. **Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы.** Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4. **Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним.** Если в присутствии человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5. **Я избегаю закулисных разговоров.** Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а, в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я

ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6. **Я всегда могу сказать «нет».** Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.
7. **Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за пределы группы.** Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.
8. **Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь».**

Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того, чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

В ходе совместного обсуждения правил поведения участников тренинга они дополняются, корректируются и в итоге вырабатывается и принимается «свод правил» для данной группы, который и будет действовать на протяжении всего тренинга

Упражнение «Знакомство»

Упражнение можно проводить, даже если все участники знакомы.

Инструкция. Поскольку мы не все знаем друг друга, давайте познакомимся. Я предлагаю встать в круг и взяться за руки. Каждый поочередно делает шаг в центр и говорит свое имя в той форме, в которой оно ему больше всего нравится. После этого по моему сигналу мы все делаем шаг вперед и вместе повторяем это имя.

Имя многое может рассказать о человеке, однако намного больше о нем могут сообщить другие люди. Поэтому продолжим наше знакомство.

Мы разобьемся на пары. Пусть каждая пара отойдет подальше от других и удобно разместится.

Вам дается по 3 минуты на каждого. Расскажите своему партнеру о себе все, что только захотите (конечно, только правду). Партнер может задавать вопросы, и вы должны либо на них честно ответить, либо объяснить, почему не можете дать ответ. По прошествии 3-х минут поменяйтесь ролями.

Давайте снова сядем в круг. Пусть каждый расскажет группе о своем партнере, но не от своего, а от его имени. То есть вы будете говорить не «Анна — человек очень воспитанный», а «Меня зовут Анна. Я очень воспитанный человек».

Обсуждение. Какие у вас впечатления? Узнали ли вы что-то новое о себе? А о других? Что вы ощущали, когда говорили от вашего имени? А когда вы говорили от лица партнера?

Упражнение «Интервью»

У каждого члена группы все желающие берут интервью. Задают вопросы следующего характера: «Любишь ли ты стихи?», «Какое у тебя хобби?», «Есть ли домашние животные?» и т.д. Это упражнение можно разделить на два-три занятия, если группа большая. Желательно, чтобы все члены группы были постепенно опрошены.

Задание «Высказывание ожиданий»

Итак, мы с вами познакомились. Теперь запишите в своих тетрадях, с какой целью вы сюда пришли и чего вы ожидаете от занятий в этой группе. Сформулируйте свои цели и ожидания максимально четко.

Вообразите себе, что перед вами в любом месте аудитории стоит наиболее решительный человек в мире. Вообразили? Теперь станьте на это место и сообщите свои цели остальным участникам группы.

Обсуждение. Что вы ощутили, когда говорили о своей цели?

Упражнение «Пересядьте все те, кто...»

Это упражнение проходит весело, оно поднимает настроение и помогает снять усталость, напряжение. Участники садятся в круг. Ведущий стоит в центре круга.

Инструкция. «Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком (этот признак он называет). Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», - и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Прощание

Прощаться мы будем с помощью определенного ритуала. Давайте образуем тесный круг. Положим руки на плечи друг другу. Закроем на минуту глаза и мысленно передадим друг другу все возможные положительные эмоции, чувства и пожелания.

Упражнение «Импульс»

Участники встают в круг и берут друг друга за руки.

Инструкция. Сначала каждый по очереди сжимает своей правой рукой руку соседа справа. Сделайте это сразу, как только почувствуете «импульс» (пожатие своей левой руки). Импульс должен пройти по кругу и вернуться к ведущему. Если импульс «потерялся», не дошел, можно попытаться еще раз. Затем делается то же самое, но только в другую сторону (налево от ведущего). В конце упражнения импульс посылается одновременно в обе стороны от ведущего и должен одновременно к нему вернуться. После нескольких попыток группе, как правило, удаётся выполнить это упражнение правильно.

Примечание. Упражнение «Импульс» также можно сделать ритуалом прощания в конце каждого занятия. Оно помогает участникам группы сплотиться и лучше «прочувствовать» друг друга.

Занятие 2. Приветствие

Упражнение «Внутреннее состояние»

Начнем сегодняшний день так: бросая мяч друг другу, будем называть имя того, кому его бросили. Тот, кто получил мяч, принимает позу, которая отображает его внутреннее состояние. Все остальные повторяют эту же позу и стараются ощутить и понять состояние данного участника.

Обсуждение. Как вы думаете, у кого какое сейчас состояние?

Упражнение «Снежный ком»

Каждый участник по кругу называет своё имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно найти такой эпитет, который подчеркнул бы индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.

Упражнение «Впечатления» (К. Рудестам)

Это упражнение способствует развитию навыков восприятия и понимания себя и других людей в процессе общения.

Инструкция. «Ненадолго присаживайтесь перед каждым из своих партнеров по группе и смотрите ему в глаза. При желании можно его коснуться. Кратко расскажите партнеру, как вы его воспринимаете и какие чувства он у вас вызывает. Будьте кратки. Когда с этим закончите вы, всех по очереди будет обходить следующий и так далее. Каждый раз, когда вы выслушиваете, что о вас говорят другие, старайтесь не отвечать им, а только учитывать то, что вы узнаете о себе от своих партнеров».

Примечание: если участники группы еще недостаточно друг другу доверяют, можно провести это упражнение в парах или перенести на более поздние занятия.

Упражнение «Ассоциации»

Обычно оно хорошо знакомо участникам, и они с удовольствием в него играют. Упражнение может использоваться и для активизации участников, и как заключительное, так как проходит живо и позволяет отреагировать эмоции. Игра позволяет участникам лучше узнать себя, посмотреть на себя глазами группы, развивает наблюдательность, эмпатию.

Инструкция. Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача - угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того, чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

Примечание. В этой игре важно следить, чтобы все участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного участника.

Обсуждение. Трудно ли было подбирать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации оказались наиболее удачными?

Беседа «Как установить контакт с человеком»

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Что помогает установить контакт между людьми при встрече?».

В процессе беседы необходимо выделить следующие моменты: дистанция, контакт глаз, выражение лица, интонации и громкость речи, жесты, поза, синхронность речи и движений и т.д.

Упражнение «20 Я»

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для психолога это упражнение является диагностическим.

Инструкция: «Двадцать раз ответьте на вопросы «Кто я? Какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я». Запишите их на листе бумаги...»

Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и рассказать друг другу о своих ответах».

Возможный вариант проведения. «Можете не показывать свой список всем, но дайте прочитать свой список тому, кому захотите».

В конце упражнения (или дома) каждый член группы делает запись в рабочей тетради.

Беседа «Образовательные потребности и учебные интересы»

Задачи:

- определить образовательные запросы и потребности студентов;
- соотнести образовательные потребности и познавательные интересы с преподаваемыми в вузе учебными предметами;
- обсудить возможность удовлетворения образовательных потребностей вне учебного процесса

Для определения образовательных запросов и потребностей предлагается обсудить: как соответствуют познавательные интересы студентов и предметы в вузе, какое у каждого студента хобби и какие возможности заниматься любимым делом во время учёбы в вузе. Участники тренинга обсуждают возможности удовлетворения образовательных потребностей (по возможности, каждого студента) через кружки, ФДПП и т.д..

Прощание

Используйте для прощания один из предложенных ритуалов (или любой другой).

Занятие 3.

Приветствие

Упражнение «Пожелания»

Инструкция. «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно-два слова. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение «Тростинка на ветру»

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый участник желает хотя бы один раз оказаться в центре «волшебного» круга.

Инструкция. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому что те, кто стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? (1-н человек). Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Представь, что ты тростинка. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Обсуждение. Дайте участнику в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения он может поделиться своими переживаниями. Можно задать ему следующие вопросы: Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе? Затем другие участники становятся в центр круга. Желательно, чтобы все участники побывали в центре круга (но принуждать к этому нельзя).

Примечание: для выполнения этого упражнения количество участников, стоящих в круге, должно быть небольшим. Большую группу целесообразно разбить на две подгруппы, упражнение в которых должно проводиться по очереди, обязательно под

контролем ведущего. Можно также проводить упражнение, вызвав в круг всех желающих.

Модификация упражнения - «Поддержка» - выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнера. По желанию падающего, можно изменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

Упражнение «Каждый ...»

Цель. Предоставление возможности увидеть многообразие жизненных ситуаций; эмоциональная встряска.

Процедура. Для этого упражнения необходимы карточки (6 x 10 см), на которых нужно будет написать вопросы. Все вопросы начинаются одинаково со слов «Каждый ...», либо «У каждого...». Например:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен.... Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать сам себе... Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах... В каких вещах разбираешься ты?
- Каждый добился в своей жизни успехов... Каких успехов добился ты?
- Каждый знает, что его волнует... Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими вещами бы он занялся, если бы имел на это время... Чем бы занялся ты?
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце... А какая цель у тебя?
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить до того, как умрет... Что хотел бы осуществить ты?
- Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни.... Чего хочешь ты?
Каждому известно, чего он раньше боялся... Чего боишься ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет... Чему недостаточно доверяешь ты?
- Каждый знает, чего ему не хватает... Чего не хватает тебе?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву... Что приносил в жертву ты?
- Каждый обладает талантами... Какими талантами обладаешь ты?
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни... Что ценишь в жизни ты?
- Каждый знает о том, что его отталкивает... Что отталкивает тебя?
- У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить... О чем ты не хотел(а) бы говорить?
- Каждому известно, на что он может рассердиться... На что можешь рассердиться ты?
- Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни... Какие правила нарушал ты?
- У каждого есть некоторые особенно прекрасные воспоминания детства... Какие они у тебя?
- Каждый слушал от своих родителей нотации... Какие нотации слушал ты?
- Каждый знает, что он ненавидит... Что ненавидишь ты?
- Каждый знает, чего ждут от него другие... Чего ждут от тебя?
- Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова... Что ты не сделал бы снова?
- Каждый знает, кого он хотел бы простить... Кто это для тебя?
- Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому... Что это для тебя?

- Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность... За что ты мог бы взять на себя ответственность?

Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 3-4 штуки.

Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на табурет, поставленный в центре круга. Один за другим участники отвечают на вопросы, при этом отвечающий сам не подходит к табурету и не берет карточку — за него это делает какой-нибудь другой участник.

Ответы не должны комментироваться. Нельзя также задавать дополнительные вопросы.

Играть до тех пор, пока каждый участник по 3-4 раза не ответит на вопросы.

Обсуждение:

- Как я себя чувствовал во время этой игры?
- Что было для меня самым важным в это время?

Биографическая разминка (в рабочей тетради) Наши ценности формируются на протяжении всей жизни. Поэтому, чтобы изучить их, прежде всего, следует исследовать наш жизненный путь. Этим мы и займемся.

Сейчас я предлагаю вам представить весь свой жизненный путь от рождения до смерти. В своих рабочих тетрадях с помощью трех кругов попробуйте изобразить свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее. Разместите их так, чтобы они выражали ваше переживание взаимосвязи вашего личного прошлого, настоящего и будущего. Это могут быть круги разной величины. Обозначьте, какой круг какое время обозначает.

Объясните, почему вы разместили ваши круги именно так?

Задание «Жизненные события» (в рабочей тетради)

В каждой строчке напишите по одному событию из вашей жизни, связанному с учебно-профессиональной деятельностью. Событием может быть какое-то конкретное изменение в жизни, встреча. Вы можете назвать как события прошлого, настоящего, так и те, наступление которых вы ожидаете в будущем. Записывать события можно в том порядке, в котором они приходят вам на ум. Затем обозначьте реальную или предполагаемую дату события. Напишите напротив каждого события имена людей, которые принимали участие в этом событии, будут принимать участие или повлияли на него.

Далее предлагаются вопросы для обсуждения (см. рабочую тетрадь).

Упражнение «Письмо себе в 2020 год» (в рабочей тетради)

Инструкция. «Мы напишем себе письмо, которое запечатаем, сохраним и откроем только в 2020 году. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе в будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас... Что вы хотите пожелать себе в будущем».

Медитация «Мудрец из храма»

Вот и подошел к концу наш рабочий день. Он был труден для нас, мы немного устали, но и много нового узнали как о себе, так и о других. Однако большую часть этой информации вы сейчас не осознаете, поскольку ее было слишком много, а потому она вся ушла в подсознание.

Поэтому давайте попробуем ее оттуда поднять на поверхность. Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Сейчас я буду предлагать вам видеоряд. Однако не старайтесь прикладывать усилия для того, чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Не надо тянуть

траву из земли — придет весна, и она сама вырастет. Если кто-то ничего не увидит, просто отдыхайте.

Вообразите, что стоите на лужайке в старом лесу. Густая трава поднимается к коленям, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, в их листве шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание ветвей. Вы ощущаете приятный аромат трав и цветов. Кудрявые тучки и синее небо предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете лужайку и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы, не торопясь, прогуливаетесь по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу дома необыкновенной архитектуры. Вы направляетесь к этому дому. Деревья отступают. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и покоя, место для раздумий и познания себя. Несколько широких ступенек ведут к дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, которые украшают дверь. Вы поднимаетесь по ступенькам и открываете дверь. Она поддается легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Всюду полки, на которых великое множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит Мудрец в белоснежной одежде. Его добрые и умные глаза направлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике торит свеча.

Подойдите ближе к Мудрецу, который знает все тайные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечку. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную середину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца.

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, как и раньше, солнечный день. Вы спускаетесь по ступенькам и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз осматриваете взглядом пейзаж вокруг... и снова переноситесь сюда, в эту комнату...

Обсуждение. Кто хочет поделиться увиденным?

Прощание

Занятие 4.

Приветствие

Вступительное слово:

«Почти у каждого человека в жизни бывают моменты, когда он испытывает трудности в общении (коммуникативные проблемы). Дома вы проанализировали, какие проблемы в общении есть у вас (по желанию кто-то может назвать свои проблемы). Но коммуникативные умения, так же, как и любые другие, можно сформировать, если над этим работать. Для этого лучше всего подходят активные формы обучения, например, выполнение специальных упражнений на тренинге».

На каждом из коммуникативных умений следует остановиться в случае, если у студентов-участников существует указанная коммуникативная проблема. Можно

вместо предложенных вариантов инсценировать ситуации из реальной жизни участников.

Также возможен вариант отработки одного-двух коммуникативных умений в начале каждого занятия (см. «Программа тренинга»).

Упражнение «Принятие критики»

«Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить».

Шаги:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения. Скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен, и почему.
3. Отметь реакцию партнера.

Примечания для ведущего. Для 2-го шага - скажите: «Что вы имеете в виду?» При этом можно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.

Для 3-го шага - предполагается, что вы получили разъяснения. Скажите: «Я согласен с тем, что вы говорили то-то, и не согласен с тем, что вы говорили то-то». При этом чувствовать себя надо свободно.

Рассматривая первый шаг, как оставаться спокойным, можно провести маленькое упражнение. «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся... надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться». Так чувствует себя человек, когда его критикуют: чувствует, как надувается, или чувствует, как проваливается сквозь землю, часто готовится сам атаковать. Можно привести образное сравнение. Канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?»

Второй шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удастся принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то - нет».

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. «Главного актера» ругает преподаватель за невнимательность на лекции.
2. «Главного актера» друг называет жадным.

Упражнение «Просьба - отказ»

Инструкция. Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой - отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться (в японском языке слова «нет» не существует). Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить книгу на вечер, денег взаймы, решить задачу, пойти вместе погулять и т. п.

Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет трудно отказать (например, предложить помощь, внимание или закурить, прогулять лекцию), второй участник должен отказать, словами: «Нет, нет, нет».

Обсуждение. Что понравилось, что было трудно? Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали, когда говорил: «Нет, нет, нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

Упражнение «Как сказать "нет"»

Для молодых людей овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» - сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Примечания для ведущего:

Для 2-го шага - если что-то неясно, спросите: «Что вы имеете в виду?»

Для 5-го шага - если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа.

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того, чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, и у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся. В случае подростков эти люди не только заботятся, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять.

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций: 1. Друг просит «главного актера» подежурить за него. 2. Приятель просит «главного актера» взять ему книги в библиотеке на свой читательский билет.

Далее мы приводим основное содержание навыков (шаги, комментарии для ведущего, предлагаемое содержание для моделирования ситуаций), которые были отмечены выше, как значимые для студентов.

Упражнение «Просьба о помощи»

Шага	Примечания для ведущего
1. Решите, в чем заключается проблема	Определите, кто и что этому способствует, каково их действие на вас
2. Решите, хотите ли вы помощи	Подумайте, можете ли вы решить проблему один
3. Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберите одного	Оцените всех возможных помощников и выберите лучшего
4. Расскажите человеку о проблеме и попросите его помочь вам	

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. «Главный актер» просит преподавателя помочь в решении трудного домашнего задания.
2. «Главный актер» просит преподавателя помочь в личной проблеме.
3. «Главный актер» просит у друга его конспект на вечер.

Упражнение «Отстаивание своего мнения»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить	Подсказками являются напряженные мускулы, боли в желудке и т.
2. Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным	Вы подавлены преимуществом, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят?
3. Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один	Попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение. Выберите правильное время и место
4. Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом	

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. Студента отметили как отсутствующего на занятии, хотя он только опоздал.
2. Вы считаете, что вам поставили на экзамене незаслуженно низкую оценку.
3. «Главный актер» говорит со сверстником о том, что его не избрали в команду.

Упражнение «Преодоление обвинения»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Подумайте о том, в чем вас обвиняет другой человек.	Является ли это обвинение правильным или несправедливым? Было ли это сказано неконструктивным способом или конструктивным?
2. Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас.	Нарушили ли вы его права или испортили имущество. Распространяются ли слухи кем-то другим?
3. Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение.	Откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось.
4. Выберите наилучший способ и сделайте это.	

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. «Главный актер» обвинен в том, что разбил стекло в аудитории.

2. Друг обвиняет «главного актера» во лжи.

Упражнение «Выражение благодарности»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить	Это может быть комплимент, помощь или подарок
2. Выберите правильное время и место, чтобы поблагодарить другого человека	
3. Поблагодарите другого человека по-дружески	Выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок.
4. Скажите другому человеку, почему вы благодарите его.	

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. Студент благодарит преподавателя за помощь в подготовке к зачету, экзамену.
2. Главный актер благодарит друга за полезный совет.

Обсуждение:

- Получилось ли добиться поставленных целей (выработка коммуникативных умений);
- Какие чувства, эмоции испытывали участники в ходе упражнений;
- Появилось ли у них осознание того, насколько важно использовать эти навыки в повседневной жизни.

Ведущий: Цель любого тренинга — изменение. Одной из целей нашего тренинга будут изменения в вашей мотивации. Однако это глобальная цель. Для того, чтобы знать, как к ней двигаться, нам следует ознакомиться с некоторыми положениями теории внутренней мотивации. Это и будет главной задачей сегодняшнего занятия.

Упражнение «Ощущения потока» (в рабочей тетради)

У каждого из вас были в жизни моменты, когда вы делали то, что вам очень нравится, от чего вы получали удовлетворение. Давайте попробуем исследовать, что вы ощущали в те моменты. Для этого возьмите свои рабочие тетради. Вспомните один-два таких случая. Попробуйте мысленно перенестись в то время. Проживите это событие так, будто вы сейчас находитесь в нем.

А теперь запишите напротив этого события те чувства, которые у вас тогда возникали. Описывайте их так, как они приходят вам на ум, особо не задумываясь.

Теперь я буду записывать на доске те чувства, которые вы мне поочередно станете называть.

Для чего мы это делали? Исследователь Михал Чикзентмихали проводил аналогичные исследования с одаренными людьми (спортсменами, учеными, художниками) и установил, что для внутренне мотивированной деятельности характерен определенный комплекс чувств, названный им «поток» (the flow):

- ощущение полной (умственной и физической) включенности в деятельность;
- полная концентрация внимания, мыслей, чувств на деле;
- ясное осознание цели деятельности;
- четкое осознание того, насколько удачно выполняется работа;
- отсутствие тревоги по поводу возможной неудачи, ошибки;
- ощущение субъективной остановки времени;
- потеря обычного ощущения четкого осознания себя и своего окружения.

Мы можем сравнить оба этих списка. Как видим, они очень похожи между собой. Те состояния, о которых вы вспоминали, и были собственно состояниями внутренней мотивации.

Давайте возвратимся к тем ощущениям, которые сопровождали вашу внутренне мотивированную деятельность. Посмотрим на них еще раз, но с другой точки зрения. Можем ли мы сказать, об удовлетворении какой потребности говорит каждое из записанных чувств?

Дело в том, что каждую из названных вами потребностей можно отнести к одной из трех базовых потребностей, выделенных Эдвардом Дисси:

- потребность в самодетерминации (потребность ощущать самого себя источником собственной активности);
- потребность в компетентности (потребность ощущать себя компетентным, знающим и умеющим что-либо делать);
- потребность в значимых отношениях (потребность быть включенным в значимые отношения с другими людьми в процессе деятельности).

Удовлетворение этих потребностей в определенной деятельности и может сделать ее мотивированной внутренне!

Мы с вами познакомились с основными понятиями теории внутренней мотивации. Известно, что, то насколько человек мотивирован внутренне, насколько он ощущает себя источником своей активности, зависит от его ценностей. Поэтому сейчас мы займемся глубинным исследованием наших жизненных ценностей.

Задание «Ценности»

Возвратимся к схеме развития внутренней мотивации. Казалось бы, если у каждого человека есть названные ранее базовые потребности, то достаточно удовлетворить их, и возникнет внутренняя мотивация к деятельности. Однако не такая уж простая «вещь» — человек. Кроме потребностей, он обладает еще и ценностями. Ценность — это представление о том, что для человека наиболее значимо. Ценностями может быть что угодно — вещь, работа, эмоции и даже сами потребности.

Человек, который в деятельности руководствуется лишь потребностями, находится полностью в их власти.

А когда же человек становится субъектом активности? Тогда, когда он начинает в процессе оценки ситуации пользоваться не ее возможностью удовлетворить потребности, а собственными ценностями. То есть тогда, когда «становится над ситуацией» и уже не является объектом ее влияния, а сам сознательно видоизменяет ее таким образом, чтобы она пришла в соответствие с его собственной системой ценностей.

Обсуждение. Какие у вас вопросы, мнения? Давайте их обсудим.

Упражнение «Надписи на футболках (значки)»

При выполнении этого упражнения участники находятся в кругу. Перед выполнением упражнения ведущий рассказывает о движении хиппи, о том, что хиппи имели свои традиции, привычки, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками. Обладатель значка что-то сообщает окружающим его людям. Значки с какими надписями вы видели? Что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке или на твоем значке? О чем говорит эта надпись - о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих? Обсуждение в группе.

После обсуждения можно провести следующее упражнение.

Инструкция. Это упражнение выполняется по кругу. «Сейчас каждый из нас будет дарить своему соседу справа значок, со словами: "На твоём значке написано...(что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его значке)". Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли он прикрепить такой значок или нет. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись на полученном от вас значке».

Прощание

Занятие 5.

Приветствие

Упражнение «Поздороваемся»

Это упражнение обеспечивает возможность невербального контакта и взаимодействия.

Инструкция. «Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить новую партнера. Итак: глазами... руками... плечами... ушами... коленями... пятками».

Обсуждение. Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем - сложнее?

Упражнение «Язык тела»

Цель: выявить значение невербальных средств общения в повседневной жизни.

1. В совместном обсуждении выделяются основные значения следующих жестов, которые затем фиксируются в рабочей тетради:

А) жесты доминирования (выставление указательных пальцев, ладони образуют «домик» и др.);

Б) жесты закрытости, защиты (перекрест рук, ног и др.);

В) жесты интереса, внимания (наклон корпуса вперед, повтор жестов собеседника, кивание головой и др.);

Г) жесты искренности и открытости (открытые запястья, открытый взгляд и др.).

2. Не сходя со стула, посидите на нем, как сидят:

председатель экзаменационной комиссии

пчела на цветке

кассир на рабочем месте

обезьяна, изображающая, как сидите вы

побитая собака

невеста на свадьбе

наездница на лошади

Гамлет, принц датский

преступник на скамье подсудимых

космонавт в скафандре.

Упражнение «Стиль речи»

Ведущий рассказывает о различных стилях речи (научный и житейский, документальный и художественный, комический и трагический и т.д.)- Затем участникам предлагается рассказать одну и ту же историю (изложить события, о которых узнали по телевидению из новостей) или сказку (например, о рыбаке и рыбке), используя различные стили повествования. Анализируется и определяется свой стиль речи на занятиях, в обычном общении. Анализируется наличие слов-паразитов, произношение, темп речи, речевые обороты и т.д.

Беседа «Деловое общение»

В ходе беседы обсуждаются требования, предъявляемые к речи и внешнему виду делового человека, студента (походка, манеры, одежда, аксессуары и др.). Обсуждается деловое общение в университете, на работе, по телефону (деловой этикет).

Обсуждение в группе (рабочая тетрадь)

Что такое «психологическая зрелость личности», когда она наступает, какого человека можно назвать зрелым. Черты психологической зрелости. Их связь с успешностью человека в учебе, работе. Психологическая зрелость личности и локус контроля (интернальный - принятие ответственности за свою жизнь - один из критериев личностной зрелости). Психологическая зрелость личности и жизненные цели, которые придают ей смысл.

Притча «Торговец и попугай (Н. Пезешкиан)

Участникам предлагается прочитать и проанализировать притчу. В чем заключается главная идея данной притчи? Предлагается поразмышлять, почему одни видят во всем хорошее, стараются извлечь пользу из собственных ошибок, а другие - нет?

Ведущий рассказывает участникам о том, что такое «позитивное мышление».

Игра «Портрет группы»

Необходимый материал: листы бумаги на всех участников группы, цветные или простые карандаши, ручки.

Инструкция. Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны. Далее ведущий предлагает участникам начать рисовать портрет группы (сюжет рисунка может быть любым). Спустя 3-5 мин. по хлопку ведущего каждый участник передает свой рисунок соседу справа, который должен его продолжить. Таким образом, все рисунки должны совершить круг и вернуться к своим «хозяевам». Когда участники узнают свои первоначальные рисунки и сообщат об этом ведущему, рисование прекращается и начинается обсуждение получившихся «портретов группы». Каждому участнику (по кругу) предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что он задумывал изобразить на картине в начале упражнения?
- Что получилось в итоге? (проинтерпретировать картину). Похоже ли то, что получилось, на портрет группы?
- Пытались ли те, кто дорисовывал картину, поддерживать сюжет, или наоборот, пририсовывали неуместные детали? Как это может охарактеризовать сплоченность группы?

Нравится или нет получившаяся картина ее первоначальному автору? Какие она вызывает эмоции, настроение? Можно ли назвать её «портретом группы»? (аргументировать свой вывод).

Вес участники в конце упражнения решают, можно ли данную группу назвать сплочённой, на основе анализа всех работ.

В конце упражнения обычно устраивается «выставка» из получившихся рисунков. Можно предложить участникам забрать свои рисунки после окончания тренинга и сохранить их.

Прощание

Занятие 6.

Приветствие

Упражнение «Хорошо или плохо»

Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе, или можно записать несколько качеств из названных на листах бумаги и вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например; «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девушки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества. Ведущий помогает и поддерживает студентов в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

Упражнение «Рисование себя»

Инструкция. Студентам предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности». Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем.

Ведущему надо иметь в виду, что многие из участников стремятся к тому, чтобы он похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Упражнение «Комплименты»

Участники группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг. Все стоят лицом друг к Другу.

Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем поменяться кругами.

Обсуждение. Какие чувства испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось: делать комплимент или принимать его? Какие комплименты показались необычными?

Упражнение «Анализ жизни» (в рабочей тетради) Мы можем много чему научиться у природы. Именно в природе мы наблюдаем постоянные циклические изменения. Все растения и животные проходят через эти изменения. Зима дарит всем покой. Весной жизнь снова просыпается. Летом она полностью расцветает. Осень разрешает собирать урожай, а потом начинается новый цикл рождения и смерти.

Если мы хотим собрать урожай, то постоянство изменений должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтаниям о цветении, то этот круг" будет нас лишь огорчать. Мы можем достичь зрелости и собрать урожай только тогда, когда поймем и примем, что все идет, исчезает или изменяется, тем самым создавая предпосылки для возникновения чего-то нового.

Пусть эта мысль станет нам отправной точкой для раздумий. Возьмите ваши тетради и составьте список того, что в вашей жизни отмирает, становится более слабым, теряет значимость, отходит на второй план. Возможно, заканчивается дружба или работа. Или постепенно становятся иными внутренняя позиция, жизненная философия, политические взгляды... Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но еще не исчезло до конца.

А теперь составьте еще один список — перечень того, что находится в стадии развития, того, что еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что вот-вот появляется, становится все более важной частью вашей жизни. Возможно, это новая дружба, новый интерес, какое-то желание. Пишите по возможности конкретнее.

Выберите теперь из второго списка тот пункт, который вам в особенности интересен и важен. Напишите к нему небольшое объяснение:

- Какова предыстория появления?
- Что помогает становлению?
- Что мешает?
- Может ли это стать важной жизненной целью?
- Какой будет ваша жизнь, если это будет развиваться дальше?

Обсуждение Что показалось вам интересным или неожиданным? Изменился ли ваш взгляд на то, что происходит в вашей жизни?

Упражнение «Пожелание друга»

Возьмите свои рабочие тетради.

Теперь пусть каждый сосредоточит свое внимание на смысле и цели своего участия в нашей группе. Закройте глаза. Пусть вам вспомнится человек, который, как вам кажется, заинтересован в том, чтобы вы изменились, и ожидает от вас каких-то изменений. Это может быть просто ваш знакомый, а может быть какой-то близкий человек.

Теперь вообразите, что этот человек говорит вам, чему вы должны здесь научиться.

Откройте глаза. Запишите в свои тетради эти пожелания.

Обсуждение. Каждый рассказывает о своей цели. Все записывают в тетради цели участников группы.

Медитация «Путь к цели»

Мы с вами сегодня сформулировали цели, создали образы и роли, которые вам предстоит играть. Для того чтобы удержаться в игре, необходимо приложить усилия и не отступать.

Подумайте еще раз про те цели, которые вы сегодня себе поставили. Сядьте удобно, закройте глаза. Наберите в легкие воздух и медленно выдохните. Представьте, что с воздухом вас покидают хлопоты, мысли о неотложных делах, проходит напряжение. Сосредоточьтесь на избранной цели.

Пусть в вашем сознании появится картина или образ, который символизирует избранную цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и потому образом может быть что угодно.

Вообразите, что перед вами длинная и прямая тропа, которая ведет на вершину горы. И над горой вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обе стороны тропинки вы ощущаете присутствие разных сил, которые стараются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины горы (1 минута).

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят, но не могут лишь одного — уничтожить прямую, как луч солнца, тропинку, которая ведет к цели. Эти силы — символы разных ситуаций, которые отвлекают от цели, это менее важные цели, это люди, негативные переживания. В их арсенале есть много способов заставить вас свернуть с пути. Они будут стараться забрать у вас мужество или чем-то обольстить. Они приведут массу логических доказательств, что двигаться дальше нет смысла. Они захотят испугать вас или вызвать чувство вины (1 минута).

Ощутите себя сгустком ясной воли и идите вперед. Не спешите, давайте себе достаточно времени, чтобы понять стратегию каждой из сил. Вы можете даже

обмениваться парой слов с какой-нибудь из них. Однако после этого продолжайте свой путь и ощущайте себя направленной вперед силой (3 минуты).

Когда вы достигнете вершины горы, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощутите его присутствие, будьте с ним рядом, наслаждайтесь ею близостью. Прочувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам может сказать (1 минута).

Вот и пришло время, чтобы позволить всем образам побледнеть и отойти на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь.

Запишите свои раздумья по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону.

Обсуждение.

Ролевая игра «Автономизация мотива»

Цель: спроектировать и реализовать ситуацию, в которой у других людей происходила бы автономизация мотива.

Автономизация мотива — это превращение средства реализации первоначального мотива в самостоятельный мотив. Впервые этот механизм описал Гордон Оллпорт в 1937 году. Сходный механизм описал А.Н. Леонтьев, назвав его «сдвиг мотива на цель».

Пример Г. Оллпорта: молодой человек отправляется в море, чтобы накопить денег на дом. Однако море постепенно вытесняет мечту о доме. Море становится ему необходимым, он тоскует без него и только в море чувствует себя счастливым.

Современный пример: начальнику отдела продаж предложили пройти психологический тренинг для того, чтобы научиться мотивировать своих подчиненных. Он настолько увлекся психологией, что перешел на работу в психологический центр, в котором проходил тренинг.

Инструкция: Сейчас мы объединимся в команды (объединение в команды). Каждая команда должна будет обсудить и привести свой аналогичный пример из жизни или художественного произведения, иллюстрирующий «сдвиг мотива на цель».

Упражнение «Актуальная мотивация»

Цель: анализ и согласование собственных противоречивых мотивов.

Инструкция. Зачастую в нас борются противоречивые импульсы и желания. Этот феномен известен в психологии под названием «борьба мотивов». Иногда нам даже трудно понять, чего мы больше хотим. Психология советского периода утверждала, что личность сама должна выбрать тот мотив, который будет управлять ее поведением. При этом личность с развитой волей выберет мотивы более высокого порядка, обладающие большей общественной ценностью, и пренебрежет мотивами меньшей общественной значимости.

«Действие будет волевым в том случае, если оно исходит из мотивов, обусловленных чувством долга» (Степанова Е.И.).

По утверждению И.М. Сеченова, воля может управлять движением во имя разума или морального чувства часто «наперекор даже чувству самосохранения».

«Воля предполагает способность регулировать свое поведение на основании общих принципов, убеждений, идей и требует господства над желаниями, а не только служения им» (Рубинштейн С. Л.).

Предлагаю сейчас каждому вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали борьбу мотивов. Вы хотели сделать что-то важное, но не делали этого, потому что одновременно вам хотелось чего-то другого.

Постарайтесь вспомнить такую ситуацию. Будет даже лучше, если эта ситуация актуальна для вас сейчас: хотите сделать что-то, но при этом вам хочется чего-то другого.

Через 2-3 минуты: Кто мог бы рассказать о своей борьбе мотивов?

Сначала нужно дать высказаться тем участникам, которые пожелают рассказать о подобных ситуациях. Затем преподаватель должен выбрать ту ситуацию, которая кажется ему наиболее перспективной для анализа (лучше - связанной с учёбой), и предложить группе рассмотреть её с точки зрения «победы» внутренних мотивов над внешними, духовных - над материальными и т.д.

Упражнение «Самоисполняющиеся предсказания»

(рабочая тетрадь)

«Если вы берете людей такими, каковы они есть, со всеми присущими им недостатками, вы никогда не сделаете их лучше. Если же вы обращаетесь с людьми, как с идеальными людьми, вы поднимаете их на ту высоту, на которой вы хотели бы их видеть» (И. В. Гете).

Цель: получение реального опыта преобразования самоисполняющихся предсказаний.

Инструкция. Предлагаю потренироваться в использовании самоисполняющихся предсказаний в реальной жизни.

Мы сами не замечаем того, как наше предубеждение произвольно передается нами в словах, интонациях, жестах (вербально, паралингвистически и невербально). Человек воспринимает эти сигналы, и, может быть, даже не осознавая этого, начинает вести себя так, как мы этого от него ожидаем. Это — психологический закон, который был подтвержден экспериментально.

Предлагаю использовать этот закон сознательно.

Попробуем поработать с нашим предубеждением. Будем действовать по следующему алгоритму.

Вспомните человека, чья мотивация к работе или учёбе кажется вам недостаточной или неправильной. Оставьте за порогом сознания все, что, как вам кажется, вы знаете о мотивации этого человека по прежней истории взаимодействия с ним.

Составьте для себя желаемое представление об этом человеке. Каким бы вы хотели его видеть? Какие у него должны быть цели? Какие мотивы?

Представьте себе ярко и отчетливо, чем будет движим этот человек в желаемой для вас картине будущего. Пусть ваше воображение будет смелым и свободным. Творите новый образ этого человека в своем воображении.

Запишите, каким вы видите новый образ этого человека.

К чему он стремится? Что его мотивирует?

А теперь — действуйте по отношению к нему так, как если бы он был таким, каким вы хотите его видеть.

Если вы не можете встретиться с ним сегодня вечером, позвоните ему по телефону, отправьте ему послание по электронной почте и т. п.

Если вы не можете каким-либо образом связаться с ним, представьте себе, что вы сделаете, когда встретитесь с ним, и как он на это отреагирует.

На следующем занятии необходимо подвести итоги выполнения домашнего задания. При этом на обсуждение можно вынести такой вопрос: «Какой эффект имеют позитивные самоисполняющиеся предсказания?».

Необходимо помнить, что это упражнение — поисковое, эвристичное. В процессе обсуждения ведущий может узнать больше, чем он сам смог бы сказать.

Прощание

Занятие 7.

Приветствие

Рисунок «Я и мой мир вокруг меня»

Цель: изображение и осознание студентом значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать - ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

Обсуждение. Расскажите что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что - наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?

Возможная модификация упражнения. Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать) и знаком «минус» - отрицательные связи (с кем или с чем взаимодействовать неприятно).

Примечание. Это упражнение лучше проводить после беседы о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Разговор ведется о разных уровнях, разной дистанции выстраиваемых отношений с людьми. Есть «Я», вокруг меня находится самое ближайшее мое окружение. Это моя семья, близкие друзья, то есть микросоциум. Следующая сфера - это родственники, друзья, приятели, соседи, коллеги, одноклассники, преподаватели - те люди, взаимодействие с которыми для меня достаточно значимо. Следующий уровень - это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, студенты университета... Самый дальний уровень - это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например одинокий старый рыбак с берегов Австралии... Можно представить это в виде наглядной схемы, состоящей из 4 концентрических окружностей, в центре - «Я», а вокруг - социальные сферы.

Упражнение «Сила моих желаний»

Сейчас мы с вами попробуем посмотреть на свои желания и проверить их силу.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Вообразите, что вы идёте по узкой тропинке через лес. Посмотрите вокруг себя. Что это за лес? Светлый или темный? Что вы слышите?

Вдруг тропа поворачивает и выводит вас к старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите в него. Вы видите перед собой разные стеллажи, ящики и т.д. Этот дом оказался старым магазином. Причем волшебным.

Я — продавец. Милости прошу! Здесь вы можете получить все, что только захотите от жизни. Но есть правило: за выполнение любого желания вы должны будете от чего-то отказаться или что-то отдать.

Тот, кто хочет воспользоваться услугами магазина, может подойти ко мне и сказать, что он желает приобрести. Я задам лишь один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Он должен будет решить, готов ли он совершить обмен, и если да, то чем именно он готов

заплатить. Больше я ничего говорить не буду. Спустя некоторое время ко мне может подойти кто-то еще.

Теперь, если кто-то хочет, может сам попробовать себя в роли хозяина магазина.

Обсуждение. Поделитесь своими ощущениями и переживаниями

Упражнение «Недосказанные слова»

На нашем тренинге мы много думали, изучали, обсуждали. Однако всегда остаются невысказанные мысли. Давайте будем давать друг другу интервью, однако оно будет не совсем обычным. Пусть каждый напишет 5-10 вопросов, на которые он сам хотел бы дать ответ.

Теперь тот, кто хочет дать интервью, сам выберет себе интервьюера, даст ему список своих вопросов. Интервьюер имеет право задавать вопросы в любом порядке, а также дополнять их своими вопросами. При этом респондент не обязан на них отвечать.

В конце интервью у группы будет возможность задать два дополнительных вопроса.

Обсуждение. Давайте обсудим, что здесь происходило.

Упражнение «Роза и чертополох»

Дается два рисунка этих растений одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты... и дарю тебе этот чертополох за то, что ты...(роза - за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох - за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох, «дарит» их другому члену группы и т. д. Обсуждение.

Упражнение «Дружеская рука»

Все участники садятся спинами в круг, закрывая! глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, и чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение: как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Обсуждение: Какие возникли ощущения? Что было приятно? Трудно ли было не открывать глаза? Был ли терпеливым?

Медитация «Источник энергии»

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Представьте деятельность, к которой вы хотите развить интерес, и внутреннюю мотивацию как источник энергии. Конкретно и ярко вообразите предмет вашей деятельности (определенную тему, закономерность и т. д.). Сконцентрируйтесь на нем. Вообразите, как предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Представьте, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулирует нервные клетки. Вдыхайте эту энергию. Вообразите, как энергия вливается в мозг. Приятные энергетические волны накатываются на вас. Поместите источник энергии справа от себя. Ощутите его влияние на правое полушарие мозга. Теперь расположите его слева. Вообразите источник энергии перед собой. Этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите ею поделиться с окружающими. Направьте эту энергию на кого-то, кого вы хотите поддержать, вдохновить на работу (участники могут символически поделиться своей «энергией» через прикосновение к другому участнику).

Упражнение «Французское плетение»

Цель: тренировка в использовании энергии различных побуждений и желаний для реализации поставленной цели.

Мы с вами сейчас попробуем пойти не по советскому (см. упр. «Актуальная мотивация»), а по французскому пути, который предлагает не преодолевать импульс

актуальной потребности, а использовать его энергию для достижения поставленной нами цели.

Ж. Пэйо писал: «Если для того, чтобы идея могла слиться с поступком, ей нужна теплота эмоции, то... мы можем вызывать эту теплоту не с помощью самоприказа, но разумным применением законов ассоциаций. Узнали ли мы об успехе товарища, получили ли мы радостное известие из родного дома — живей за работу!».

Будем действовать по следующему алгоритму.

Сначала нужно сформулировать свою цель. Вспомните о какой-либо актуальной для вас цели и отчетливо сформулируйте ее. Запишите эту цель в своих тетрадах.

Теперь представьте себе, что кто-то из ваших друзей добился успехов в реализации аналогичной цели или вообще добился в чем-то успеха. Определите, как ваше знание об успехах ваших товарищей помогает вам в реализации собственной цели.

Определите, как достижению этой цели способствует ваша семья. Определите, как достижению цели помогает любимый, близкий человек.

Вспомните о каком-либо событии, которое сегодня (или вчера) с вами произошло. Это может быть и радостное событие, и неприятное, и амбивалентное (многозначное). Например, это может быть поломка вашего персонального компьютера, рождение котят у вашей кошки, приезд родственников из другого города и т. д. и т. п. Определите, как это событие может помочь вам в достижении вашей цели. Неприятные события создают дискомфорт, а великая мотивирующая сила дискомфорта нам уже известна. «Фрустрация является фактором, усиливающим мотивацию, когда причины ее рассматриваются как устранимые. Появляется повышенное эмоциональное возбуждение и острое желание уничтожить преграды» (Куницына В.Н.). Приятные события воодушевляют, дают прилив энергии. Правда, эта энергия не имеет определенного направления, и наша задача состоит как раз в том, чтобы направить ее на реализацию поставленной цели. Неожиданности заставляют искать новых ходов, а значит, стимулируют творчество.

Всякий раз определяйте, какую энергию для достижения цели вам дает любое событие вашей жизни.

Используйте эту энергию, напоминая себе, как это событие помогает вам.

Упражнение «Алгоритм картины будущего»

Цель: создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

Инструкция. Давайте попробуем регулировать собственную мотивацию путём построения картины будущего.

Преподаватель зачитывает участникам Алгоритм картины будущего (см. рабочую тетрадь).

Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед, впишите эту цель у себя в рабочих тетрадах.

«Лучшее средство укрепить в себе какое бы то ни было чувство.— это подолгу и как можно чаще поддерживать в нашем сознании идеи, с которыми оно находится в связи; стараться, чтобы эти идеи выступили перед нами выпукло, ярко, отчетливо. А чтобы этого достигнуть, необходимо представлять себе каждую вещь конкретно, со всеми ее живыми, характерными подробностями» (Пэйо Ж.).

«Для того чтобы эмоция, желание могло приобрести полную живость, нужно только, чтобы предмет желания сделался вполне ясен уму, так чтобы все его приятные, соблазнительные или просто полезные стороны выступили в сознании выпукло и ярко» (Пэйо Ж.).

Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в учёбе или работе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетради.

На эту работу может потребоваться от 5 до 10 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.

Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждой из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. (На эту работу может потребоваться 6-7 минут.)

Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и т.д.

Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг и т.д. Вы боролись, но пока у вас не получилось. После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году.

Первое, что вы можете сделать, — это сообщить, как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь. Составьте контракт, который предусматривал бы определенные материальные лишения в случае, если поставленная цель не будет вами достигнута. Причем, если вы за год достигли своей цели, вы сообщаете об этом доверенному лицу и возвращаете свой залог. В противном же случае залог остается у него навсегда. Главная цель этого индивидуального упражнения - формирование убежденности в том, что мы во многом властны над тем, что произойдет с нами, если мы систематически планируем свою деятельность и сами регулируем уровень своей активности.

Прощание

Занятие 8.

Приветствие

Вступительное слово ведущего:

Сегодня мы собрались с вами в последний раз для того, чтобы выяснить, как мы изменились за эти дни. Изменения бывают субъективными и объективными — те, о которых мы думаем, что они случились, и те, которые действительно состоялись.

Разминка

Давайте сначала проанализируем историю развития нашей группы. В рабочей тетради изобразите рисунок, который символически будет отображать вас и ваше самочувствие от начала работы в группе до сегодняшнего дня. При желании отметьте ключевыми словами наиболее важные ситуации.

Обязательно изобразите следующие моменты: 1) когда вы были наиболее счастливы в группе, 2) когда вам было очень неприятно, 3) когда вы просто ощущали себя спокойно и комфортно.

Обсуждение.

Упражнение «Родитель—взрослый—ребенок»

Инструкция: Все мы в жизни кому-то подчиняемся, когда-то доминируем, властвуем над другими, поучаем, а с кем-то ведем себя на равных. В зависимости от этого мы занимаем различные позиции в общении. Чаще всего, конечно, мы делаем это неосознанно. Американский психолог Э. Берн, понаблюдав за поведением людей, выявил эти три позиции и назвал их «ребенок», «родитель» и «партнер» (или «взрослый»). Каждая из этих позиций характеризуется определенным отношением к собеседнику и проявляется как в вербальных, так и в невербальных компонентах общения (см. ниже). Сейчас мы попытаемся проиграть эти позиции так, как они проявляются в нашей жизни. Наша цель — увидеть, в каких случаях та или иная позиция в общении помогает нам понимать друг друга, избегать конфликтов, а в каких — наоборот, еще больше усугубляет проблемную ситуацию.

Участниками проигрываются различные проблемные ситуации из жизни (желательно студенческой), в которых могут проявиться следующие позиции в общении:

- 1) Родитель — позиция «над» (пристройка сверху), ее разновидности - «критический» и «заботящийся родитель»;
- 2) Взрослый — позиция «на равных», партнерская позиция;
- 3) Ребенок — позиция «под» (пристройка снизу), разновидности - «естественное» («делаю. что хочу»), «бунтующее», «адаптированное» («послушное») дитя.

Желательно, чтобы каждый участник проявил себя в разных позициях.

Обсуждение. Участники анализируют:

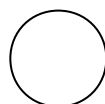
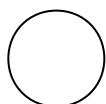
- Какие проявления в жестах, мимике, позе и речи участников характерны для каждой позиции;
- Какие позиции более часто встречаются у каждого участника в жизни;
- Какая позиция, по мнению участников, является оптимальной: в условиях вуза? Дома с родителями? С друзьями, любимыми? С младшими братьями, сестрами?
- Привести примеры, когда неверно выбранная позиция приводила (или может привести) к проблемам в общении. А какую, в данном случае, следовало бы выбрать?

Упражнение «Распределение времени» (рабочая тетрадь)

Инструкция: Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои ежедневные занятия по следующим группам:

1. занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
2. дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
3. свободное времяпрепровождение;
4. ежедневные ритуалы;
5. встречи;
6. другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.



После выполнения основной части задания предлагается ответить на вопросы в рабочей тетради и обсудить результат в группе.

Задание «Анализ своего времени» (в рабочей тетради) Участникам предлагается составить «отчёт» за прошедшую неделю, ответив на следующие вопросы:

1. Что было главным событием на этой неделе?
2. Кого вам удаётся лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного вы узнали о себе на этой неделе?
4. Какие незаконченные дела остались у вас с прошлой недели? Что не удаётся сделать?
5. Умеете ли вы распределять своё время так, чтобы успевать сделать задуманное?

Медитация «Стрела»

Мы пропустили через свое сознание огромное количество информации. Всю ее мы будем использовать для самопознания, а потом — и для самоизменений. Но для того, чтобы достичь определенных изменений, прежде необходимо четко знать, чего вы хотите.

Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Если кто-то ничего не сможет представить, просто отдыхайте.

Вообразите, что держите в руках лук. Ощутите мышцами ног, как сильно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву со стрелой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву.

А теперь попробуйте ясно и четко увидеть впереди себя цель. Посмотрите, как указывает на нее острие стрелы. Ваш лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно в цель. Ощутите, сколько энергии сконцентрировано в кажущемся спокойствии заряженного лука. Вам надо лишь отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели...

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее направленность на цель. Ничего больше не существует для стрелы — лишь цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, отступлений. Стрела летит прямо и входит точно в середину мишени.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность... (1 минута).

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза

Задание «Очерк самохарактеристики» (рабочая тетрадь)

В литературе существует такое понятие, как очерк. Сейчас мы будем писать очерки. Но особые очерки — очерки самохарактеристики в учебно-профессиональной деятельности. Как они пишутся? Очерки пишутся о себе в свободной форме, причем в третьем лице. Пишите этот очерк, используя не только свои ранние знания о себе, но и привлекая все те знания, которые вы получили на наших занятиях. Сделайте анализ ценностей, стремлений и качеств личности, которые проявляются в работе, учёбе и т. д. Давайте представим их и обсудим.

Упражнение «Дорисовывание портрета»

Участники садятся по кругу (лучше разбиться на подгруппы). У каждого есть лист бумаги и карандаш. Все карандаши при этом разного цвета, таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Инструкция. «Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете, каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определенная цвет карандаша, вы можете понять, кто что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша... Все написали? Начинайте рисовать свой портрет... Стоп! Передайте рисунок соседу справа». (И так далее).

Вариантом этого упражнения может быть рисование одним и тем же цветом. Его можно провести после предыдущего.

При обсуждении можно обратиться к тому, на каких рисунках более «приличные» портреты, т. е. какие рисунки более «вежливые» - когда знают, каким цветом ты рисуешь или когда не знают.

Это упражнение может быть использовано и в качестве диагностического, так как хорошо проявляет отношения между участниками.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Инструкция. «Наша работа подходит к концу. Мы, конечно, будем встречаться, но не будем больше собираться здесь нашей группой и проводить тренинговые занятия. Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге, о себе. Сейчас мы для каждого из нас соберем «чемодан» - соберем качества и особенности, которые проявлялись на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему соберем: мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех, что уже есть у участника и одно качество, которое нам хотелось бы, чтобы он изменил. Выбирать качества будем все вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?».

Вариант: «Каждый участник на листе с фамилией студента по очереди впишет свои пожелания ему». Листы с фамилиями студентов передаются по кругу и каждый вписывает свои пожелания. Свой листок каждый получает заполненным и оставляет себе на память.

Упражнение «Ресурсы»

Студентам предлагается подумать над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, друзья...).

Инструкция. «Напиши свои четыре сильных качества (стороны), изобрази их в виде каких-то символов. Это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

Задание «Что я получил во время работы в группе?»

Чтобы нам легче было проститься, давайте сделаем так: пусть каждый сосредоточится на том, то он здесь получил. Подумайте несколько минут над следующим вопросом: какой опыт я получил в этой группе и как он поможет мне справляться с проблемами в жизни? Закройте глаза и не открывайте их, пока не найдете ответа на этот вопрос. Поделитесь с другими своими мыслями.

Упражнение «Мои достижения»

Важно, чтобы студенты научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей

жизни. Каждый человек может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде». «Я подружилась с человеком»

Вариант. Каждому участнику на листке пишут, что нравится в этом участнике и что хотелось бы, чтобы было изменено... А для ведущего пишут, что понравилось в занятиях и что хотели бы изменить.

Упражнение «Вызов»

Цель: заострение жизнеутверждающей идеи о великой мотивирующей силе дискомфорта.

Инструкция. Постарайтесь преодолеть зону комфорта, в которой вы стремитесь находиться. Сделайте что-либо, что вам будет неудобно, неприятно или страшно сделать.

Как барон Мюнхгаузен, вы должны сами себя поднять за волосы и выбраться из болота. Сделайте это сейчас. Делайте это все время.

Это упражнение не обязательно выполнять. Можно прочитать инструкцию к нему как призыв, так, чтобы оно звучало как завершающий аккорд всего тренинга.

Дискомфорт мотивирует. Поэтому будем радоваться дискомфорту.

Прощание

Давайте простимся с помощью нашего ритуала. Встанем в тесный круг. Положим руки на плечи друг другу. Закроем на минуту глаза и мысленно передадим друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Тематика рефератов

1. Представление о человеке и его саморазвитии в работах Б.Г. Ананьев.
2. Позиция В.Н. Мясищева в рассмотрении вопроса о личности и ее саморазвитии.
3. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах С.Л.Рубинштейна.
4. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах Л.С. Выготского.
5. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах А.Н. Леонтьева.
6. Подход к пониманию личности и ее саморазвития в работах В.А. Петровского.
7. Представление о человеке и ее саморазвитии в работах Л.И. Божович.
8. Позиция М.И. Лисиной в рассмотрении вопроса о человеке и его саморазвитии.
9. К. Роджерс о природе человека и личностном росте.
10. Г. Оллпорт о развитии и саморазвитии личности.
11. А. Маслоу о самоактуализированной личности, саморазвитии человека.
12. Понимание человека и его саморазвития в работах К.Г. Юнга.
13. Понимание человека и его саморазвития в работах А. Адлера.
14. Психоанализ З.Фрейда: взгляд на проблему человека и его саморазвития.
15. Понимание человека и его личностного роста в работах В. Франкла.
16. Э. Фромм о природе человека и его саморазвитии.
17. Понимание человека и его саморазвития в работах Я. Морено.
18. Ф. Перлз о природе человека и его саморазвитии.
19. Понимание человека и его личностного роста в работах В. Райха.
20. Понимание человека и его личностного роста в работах А. Менегетти.
21. Э. Эриксон о природе человека и его саморазвитии.
22. К.А. Абульханова – Славская о природе человека и его саморазвитии.
23. Т.И. Артемьева о природе человека и его саморазвитии.
24. Понимание человека и его саморазвития в работах А.А. Бодалева.
25. А.К. Маркова о профессиональном становлении и профессиональном росте.

26. Д. Сьюпер о профессиональном развитии и профессиональном росте.
27. А.Г. Асмолов о природе человека и его саморазвитии.
28. Л.И. Анцыферова о жизненном пути человека.
29. Е.А. Климов о профессиональном развитии и профессиональном росте.

Методические рекомендации. После подбора литературы и обработки теоретического материала, Вам необходимо оформить работу. Общий объем работы должен составлять не менее 10 листов печатного текста на листах формата А4.

При оформлении реферата воспользуйтесь учебным пособием: Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В., Чупина В.Б. Методологические основы психологического исследования. Красноярск, 2010.

При работе с литературными источниками обязательно ознакомиться с монографиями автора.

Приложение 4

Образец тестового задания

1. Овладение прямо хождением и речью, развитие мышления и сознания в раннем детстве, приобретение навыков сложной деятельности (рисование, познание, труд), наконец обучение в школе в среднем и позднем детстве – это стадии одного процесса, какого:
 - а) осознание своего «Я»
 - б) самовоспитание
 - в) самопринятие
 - г) развитие
2. Перечислите ведущие формы саморазвития.
3. Становление «Я-концепции» происходит в деятельности
 - а) верно
 - б) не верно
4. Процесс перехода Я - реального в Я – идеальное:
 - а) самовоспитание
 - б) самопринятие
 - в) самопрогнозирование
 - г) саморазвитие
5. Назовите автора труда «Психология отношений» и укажите подход в понимании саморазвития, в рамках которого работал автор.

6. Завершая акты самопознания, данный механизм знаменуется признанием в себе всех сторон и качеств личности, вызывающих как позитивные, так и негативные эмоции:

- а) самопрогнозирование
- б) самопринятие

7. Чем для процесса саморазвития являются неразвитые способности к самопознанию

- а) познанием себя
- б) барьером саморазвития
- в) механизмом саморазвития
- г) условием саморазвития.

8. Какие основные психологические условия необходимы, для того чтобы процесс саморазвития мог осуществляться:

- а) комплекс оживления, соподчинение мотивов, чувство взрослости;
- б) внутренний план действий, целеполагание, речь;
- в) Я – концепция, целеполагание, рефлексия;
- г) рефлексия, Я – концепция, словесно-логическое мышление.

9. Дайте определение понятию «саморазвитие».

10. Определите соответствие между подходами в понимании саморазвития и авторами:

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1) Б. Г. Ананьев | а) субъектно-целевой |
| 2) А.Н. Леонтьев | б) функциональный |
| 3) В. Франкл | в) системологический |
| 4) К. Роджерс | |

11. Дайте определение понятию «самоактуализация».

12. Определите критерии личностного саморазвития:

- а) навыки планирования, целеполагания, рефлексивного анализа;
- б) мотивация на успех в профессиональной деятельности;
- в) познавательная активность;
- г) межличностное взаимодействие.

13. Перечислите разновидности метода проектирования.

14. Определите основной метод саморазвития:

- а) аутогенная тренировка;
- б) рефлексия;
- в) игротерапия;
- г) медитация.

15. В структуре Я-концепции выделяют составляющие:

- а) когнитивная составляющая, или образ «Я»
- б) оценочная составляющая, или самооценка
- в) поведенческая составляющая
- г) все ответы верны

16. Что А. Маслоу понимал под умением человека стать тем, кем он способен стать.
17. Самопознание должно происходить в спокойной благоприятной атмосфере, ибо в противном случае может привести к неадекватной самооценке (завышенной или заниженной).
- а) верно
 - б) не верно
18. Укажите, какие компоненты входят в Я - концепцию:
- а) Я - жизненное
 - б) Я – социальное
 - в) Я – реальное
 - г) Я – зеркальное
 - д) Я – идеальное
19. В рамках какого подхода исследовал проблему саморазвития автор труда «Деятельность. Сознание. Личность» (укажите ФИО автора).
20. Какой механизм саморазвития дает возможность осуществлять выходы за пределы себя сегодняшнего, предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития.
- а) самопрогнозирование
 - б) самопринятие
21. Человек начинает плыть по течению», самопостроение его личности определяется случайными событиями, ему трудно определиться в конкретной ситуации, еще труднее выстроить адекватные перспективы. О каком барьере саморазвития идет речь:
- а) барьеры, которые обусловлены системой сложившихся стереотипов и установок;
 - б) отсутствие навыков самовоспитания;
 - в) отсутствие адекватной мотивации и целей саморазвития.
22. С какого возраста процесс саморазвития является осознанным:
- а) с дошкольного
 - б) только в зрелом возрасте
 - в) с подросткового
 - г) не имеет значение, все зависит от психического развития человека.
23. Укажите возрастной период, когда ребенок становится субъектом саморазвития
- а) подростковый;
 - б) младший школьный;
 - в) дошкольный;
 - г) юношеский.
24. Перечислите авторов, в концепциях которых наиболее полно представлено значение личностного роста.

25. Назовите автора, которым впервые был предложен коррекционный метод саморазвития аутогенная тренировка.

Учебное издание

Татьяна Юрьевна Артюхова
Татьяна Васильевна Шелкунова

Психология саморазвития

**Редактор И.А. Вейсиг
Корректурa авторов
Компьютерная верстка**

**Подписано в печать2017 г.
Формат 60X84/16
Усл. печ. л. 14,25
Тираж 500 экз.**

**Печать плоская
Бумага офсетная
Уч.- изд. л.
Заказ**

Редакционно-издательский отдел
Библиотечно-издательского комплекса
Сибирского федерального университета
660041, Красноярск, пр. Свободный,79
Тел/факс (391)2068231, e-mail rio@lan.krasu.ru

Отпечатано Полиграфическим центром
Библиотечно-издательского комплекса
Сибирского федерального университета
660041, Красноярск, пр. Свободный,82а