МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**Н. В. Цыган**

САМОВОСПИТАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие  
для студентов специалитета очной и заочной форм обучения  
по специальности 44.05.01 Педагогика и психология  
девиантного поведения

Луганск

Издательство ЛГПУ

2024

**УДК 159.903.2(075.8)**

**ББК 88.52я73**

**Ц91**

**Рецензенты:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Золотова А. Д.**  **Чубова И. И.**  **Мазаненко О. М.** | **–** доцент кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент;  **–** доцент кафедры дефектологии и психологической коррекции ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат психологических наук, доцент;  – профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского», доктор философских наук, доцент. |

**Цыган Н. В.**

**Ц91 Самовоспитание и саморегуляция личности** : учебно-методическое пособие / Н. В. Цыган ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **–** Луганск : Издательство ЛГПУ, 2024. – 148 с.

Учебное издание содержит теоретические материалы и методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям по учебной дисциплине «Самовоспитание и саморегуляция личности».

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специалитета очной и заочной форм обучения по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения», специализация «Управление молодежной политикой».

**УДК 159.903.2(075.8)**

**ББК 88.52я73**

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЛГПУ» в  
качестве учебно-методического пособия для студентов очной  
и заочной форм обучения по направлению подготовки*

*44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения  
(протокол № 10 от 21.05.2024 г.)*

© Цыган Н. В., 2024

© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2024

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | 6 |
| **Методические указания для студентов по освоению учебной дисциплины** | **8** |
| **Тема 1. Человек как субъект саморазвития и самовоспитания** | **13** |
| 1. Понятие «индивид», «личность», индивидуальность | 13 |
| 1. Проблема развития и воспитания личности | 15 |
| 1. Факторы развития личности | 19 |
| 1. Роль саморазвития в формировании личности | 22 |
| **Тема 2. Понятие, цели и движущие силы самовоспитания** | 28 |
| 1. Субъектность как основа самовоспитания | 28 |
| 1. Содержание понятия «самовоспитание» | 29 |
| 1. Стадии самовоспитания | 31 |
| 1. Цели и движущие силы самовоспитания | 34 |
| **Тема 3. Содержание самовоспитания** | **37** |
| 1. Структура самовоспитания | 37 |
| 1. Этапы самовоспитания | 37 |
| 1. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания | 38 |
| 1. Механизмы самовоспитания личности | 42 |
| **Тема 4. Основные направления самовоспитания** | **45** |
| 1. Классификация направлений самовоспитания личности | 45 |
| 1. Содержание интеллектуального самовоспитания | 45 |
| 1. Цели и критерии эстетического воспитания | 47 |
| 1. Мотивы и процесс физического самовоспитания | 48 |
| 1. Компоненты социального самовоспитания | 51 |
| **Тема 5. Методы самовоспитания** | **55** |
| 1. Методы самовоспитания на этапе определения целей и [направления самовоспитания](#bookmark243) | 55 |
| 1. Методы самовоспитания на этапе выработки плана самовоспитания | 57 |
| 1. Методы самовоспитания на этапе реализации плана самовоспитания | 58 |
| 1. Методы, самовоспитания на этапе подведения итогов работы по самовоспитанию | 60 |
| 1. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания | 61 |
| **Тема 6. Педагогическая фасилитация процесса самовоспитания школьников** | 65 |
| 1. Понятие педагогической фасилитации | 65 |
| 1. Условия фасилитации самовоспитания личности | 68 |
| 1. Приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми | 69 |
| 1. Социальное закаливание как инструмент фасилитации [самовоспитания личности](#bookmark300) | 70 |
| **Тема 7. Педагогическое обеспечение процессов** **самовоспитания детей и подростков** | **76** |
| 1. Стимулирование потребностей самовоспитания | 76 |
| 1. Средства стимулирования самовоспитания | 78 |
| 1. Педагогическое сопровождение процесса [самовоспитания школьников](#bookmark345) | 80 |
| 1. Субъектно-ориентированные технологии [сопровождения самовоспитания школьников](#bookmark368) | 83 |
| 1. Технология саморазвивающего обучения как ресурс [самовоспитания](#bookmark380) | 84 |
| **Тема 8. Теоретические основы саморегуляции** | **89** |
| 1. Понятие, цель и структура саморегуляции | 89 |
| 1. Теории саморегуляции | 93 |
| 1. Виды саморегуляции | 99 |
| 1. Функции саморегуляции | 103 |
| 1. Стадии развития саморегуляции в жизни человека | 104 |
| **Тема 9. Методы саморегуляции** | **106** |
| 1. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения | 106 |
| 1. Саморегуляция и психическое здоровье человека | 109 |
| 1. Методы и способы саморегуляции | 114 |
| 1. Техники саморегуляции | 118 |
| **Планы семинарских занятий** | **126** |
| **Вопросы для подготовки к зачёту по учебной дисциплине «Самовоспитание и саморегуляция»** | **138** |
| **Заключение** | **141** |
| **Список использованной литературы** | **142** |
| Приложение 1. Образец титульного листа реферата | 145 |

Введение

Учебная дисциплина «Самовоспитание и саморегуляция личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по программе специалитета по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» специализации «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних».

Дисциплина изучается в третьем семестре второго года обучения. На изучение дисциплины, согласно учебного плана, отводится для очной формы обучения 18 часов лекционной работы, 24 часа практических занятий, 62 часа самостоятельной работы. Для заочной формы обучения 4 часа лекционной работы, 8 часов практических занятий, 92 часа самостоятельной работы.

Цель данного пособия – помочь студентам в освоении знаний о теории самовоспитания, его месте в процессе развития личности, этапах и методах самовоспитания. Рассматривается роль самопознания, самоконтроля и саморегуляции в структуре самовоспитания личности, способы саморегуляции эмоционального состояния и социального поведения. Уделено внимание роли педагога в процессе освоения подростком основами самовоспитания и саморегуляции. В частности рассматриваются вопросы педагогической фасилитации и сопровождения процесса самовоспитания и саморегуляции учащихся в условиях учебного заведения.

Пособие включает лекционный материал, планы семинарских занятий, методические рекомендации к лекционному материалу, методические рекомендации по выполнению семинарских занятий и самостоятельной работы, методические рекомендации по подготовке докладов и электронных презентаций, методические рекомендации по написанию рефератов, а также рекомендуемую литературу к лекционным и семинарским занятиям.

Учебно-методическое пособие соответствует Государственному образовательному стандарту, рабочей программе учебной дисциплины и учебному плану специалитета по направлению подготовки «Педагогика и психология девиантного поведения».

*Цель изучения дисциплины –* формирование представления о месте самовоспитания и саморегуляции в процессе формирования личности и процессе её саморазвития, а также комплекса знаний, умений и навыков об основных методах и средствах самовоспитания и саморегулирования.

*Задачи изучения дисциплины.*

* рассмотреть теоретические подходы к изучению самовоспитания и саморегуляции личности;
* познакомить с направлениями, этапами и методами самовоспитания/, а также способами саморегуляции личности;
* сформировать навыки самовоспитания и саморегуляции личности в повседневном взаимодействии в социуме и межличностном общении.

Лекционный материал и методические рекомендации к семинарским занятиям, представленные в данном издании, разработаны на основе учебного плана по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» специализации «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних», рабочей программы по учебной дисциплине «Самовоспитание и саморегуляция личности» и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 апреля 2021 г. № 297 и Профессиональным стандартом «Специалист в области воспитания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. № 10н и Профессиональным стандартом «Специалист органа опеки и попечительства для несовершеннолетних», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 680н.

**Методические указания для студентов по освоению учебной дисциплины**

Лекционные и практические (семинарские) занятия проводятся в соответствии с перечнем тем учебной дисциплины, указанным в рабочей программе дисциплины и представленным в таблице 1.

*Таблица 1.*

Тематический план лекционных и практических

(семинарских) занятий по дисциплине

«Самовоспитание и саморегуляция личности».

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** |
| 1 | Личность как субъект саморазвития и самовоспитания. |
| 2 | Понятие, цели и структура самовоспитания |
| 3 | Основные направления самовоспитания личности |
| 4 | Методы и ресурсы самовоспитания. |
| 5 | Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков. |
| 6 | Теоретические основы саморегуляции в биологии и психологии |
| 7 | Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция |
| 8 | Факторы нарушения психического здоровья |
| 9 | Методы и техники саморегуляции |

План каждой темы лекционного занятия полностью соответствует плану практического (семинарского) занятия, посвященного закреплению усвоенных знаний по данной теме.

Самостоятельную подготовку к семинарам целесообразно начинать с изучения теоретических вопросов, содержащихся в каждой теме учебно-методического пособия. Подготовиться к контрольным работам, проводимым на протяжении курса, поможет поиск студентом ответов на контрольные вопросы к каждой теме пособия. Важнейшим критерием освоения каждой темы учебной дисциплины является выполнение практических заданий для самостоятельной работы, которые тесно сопряжены с будущей профессиональной деятельностью выпускника. Эти задания, прилагающиеся к каждой теме курса, должны выполняться студентами самостоятельно для последующей их проверки и обсуждения на семинарах.

Для более глубокого освоения темы студентами, рекомендуется ознакомление с литературой для самостоятельного изучения в конце каждой темы. Основная литература к теме представляет собой наиболее признанные работы по изучаемой теме, одновременно являющиеся относительно легкодоступными для ознакомления с помощью научных библиотек и сети Интернет. При невозможности получить доступ к указанным работам студент может использовать альтернативные источники, указанные в списке дополнительной литературы по теме.

Структура семинарских занятий включает в себя:

* вводную часть;
* обсуждение теоретических вопросов согласно тематическому плану;
* проверку самостоятельной работы (практических заданий) студентов, согласно тематическому плану.

Во вводной части семинарского занятия объявляется тема занятия, озвучивается план предстоящего занятия и определяется регламент проверки заданий к семинару.

При обсуждении теоретических вопросов проверяются знания студентов по теме, выявляется уровень самостоятельной работы студентов с учебной литературой и происходит обмен дополнительной информацией по теоретическим вопросам семинара, которая была получена студентами в процессе самостоятельной работы.

При проверке самостоятельной работы студенты презентуют выполненные задания группе и преподавателю и опционально проводят защиту выполненного задания (если это требуется в контексте конкретного задания). Типовые виды заданий: реферат, научный доклад, презентация.

В период проведения семинарских занятий периодически осуществляется контроль знаний студентов в форме выполнения учащимися контрольных работ. Исчерпывающую подготовку к написанию контрольных работ обеспечивает детальная проработка контрольных вопросов к каждой теме учебно-методического пособия.

Заключительная проверка знаний учащихся по дисциплине производится в форме зачета, который включает в себя ответы на теоретические вопросы, перечень которых включен в состав данного учебно-методического пособия.

*Методические указания по подготовке реферата.*

Реферат – письменная работа, в которой кратко, с определениями и выводами излагаются основные положения по выбранной проблеме. Рефераты могут быть двух видов: а) передающие содержание одной книги, научной работы, научной проблемы; б) суммирующие данные нескольких источников по определенной теме (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации, непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2–3 главами, которые подразделяются на параграфы (§). Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения.

В конце реферата приводится список использованной литературы. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется в квадратных скобках в самом тексте после фразы: [3, с. 52–55], где первая цифра № книги по списку использованной литературы, вторая цифра – № страниц, с которых взята цитата. Библиографическое описание источников в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» и ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

Технические требования к реферату. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата: 10-15 страниц формата А4. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху). Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в правом верхнем углу страницы. Титульный лист не нумеруется (дальнейшая нумерация начинается со 2-й страницы). Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола. Готовый реферат презентуется и защищается на семинарском занятии.

*Методические указания по подготовке научного доклада.*

Научный доклад – это информационное сообщение о заданной проблеме, которое, как правило, излагается в устной форме, хотя и требует предварительно написанный текст для помощи докладчику. Длительность устного изложения доклада – 5–7 минут. Доклад может сопровождаться компьютерной презентацией или раздаточными материалами, хотя это и не является обязательным.

*Методические указания по подготовке компьютерной презентации.*

Презентация – в контексте заданий к семинарским занятиям под данной работой подразумевается электронный файл с последовательностью слайдов компьютерной презентации, созданный с помощью программ Microsoft PowerPoint или Libre Office Impress. При создании презентации следует помнить, что презентация – не самостоятельное произведение. Показ презентации всегда сопровождается устным докладом по теме презентации, который лишь дополнительно иллюстрируется слайдами презентации, содержащими изображения и ключевые положения по теме доклада. Каждый слайд содержит законченную по смыслу информацию. При среднем расчете времени просмотра 40–60 сек на слайд, количество слайдов не должно превышать 15.

Первый слайд презентации должен содержать тему презентации, фамилию, имя и отчество исполнителя, номер учебной группы, а также Ф.И.О. преподавателя. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно структуре устного доклада. Слайды могут содержать изображения, диаграммы, таблицы, которые сопровождаются небольшим количеством дополняющего текста. На заключительный слайд выносится самое основное, главное из содержания презентации. Не следует читать текст на слайдах. Устная речь докладчика должна дополнять, но не пересказывать, представленную на слайдах информацию.

Презентацию можно дополнить раздаточными материалами.

**Тема 1. Человек как субъект саморазвития и самовоспитания.**

**ПЛАН**

1. **Понятие «индивид», «личность», индивидуальность.**
2. **Проблема развития и воспитания личности.**
3. **Факторы развития личности.**
4. **Роль саморазвития в формировании личности.**
5. Понятие «индивид», «личность», индивидуальность.

Человек в процессе жизни находится в постоянной работе по усвоению навыка жизни в обществе себе подобных. Всю жизнь человек социализируется в обществе, подстраивается под него, усваивает знания, работает над формированием своей личности, учится комфортно взаимодействовать с другими людьми. Таким образом, человек находится в процессе развития как со стороны общества, так и в работе над собой.

Поэтому, говоря о формировании личности, мы должны говорить о развитии и саморазвитии личности, а также механизме осуществления данного процесса, который не мыслим без самовоспитания, самообразования, самоконтроля и саморегуляции.

Проблема саморазвития всегда привлекала ученых самых различных наук и направлений, занимающихся человеком. Это не случайно, поскольку саморазвитие есть объективный факт, характеризующий становление человека как личности, как автора своей жизни, как преобразователя общества, природы и самого себя.

Но прежде всего мы должны дать точное определение понятиям «человек», «личность», «индивид» и «индивидуальность» и значении этих ипостасей человека в процессе его развития, саморазвития и самовоспитания.

Понятие «человек» объединяет все природные и социальные качества, присущие данному виду. Человек является общественным существом, носителем сознания. Человек – существо, воплощающее высшую ступень развития жизни, субъект общественно-исторической деятельности.

**Человек** в философии рассматривается, как общественное существо, обладающее разумом и сознанием, а также субъект общественно-исторической деятельности и культуры.

Психология рассматривает **человека** как биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и т. д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда.

В педагогике **человек** – это объект целенаправленного влияния общества, его институтов, специально подготовленных людей (педагогов) с целью социального становления и развития. Кроме того, **человек**, будучи изначально активным, является и субъектом собственного становления и развития.

Понятие **«индивид»** обозначает единичное природное существо представителя вида Homo sapiens, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единство врожденного и приобретенного, носителя индивидуально своеобразных черт (задатки, влечения и т. д.); отдельного представителя человеческой общности; выходящее за рамки своей природной (биологической) ограниченности социальное существо, использующее орудия, знаки и через них овладевающее собственным поведением и психическими процессами.

Т.е. понятие индивид предполагает лишь принадлежность к человеческому роду и не включает конкретных социальных или психологических характеристик.

**Личностью** принято считать человеческий индивид как продукт общественного развития, субъект труда, общения и познания, определённый конкретно-историческими условиями жизни общества.

По мнению выдающегося психолога А. Н. Леонтьева, личность есть относительно поздний продукт общественно исторического и онтогенетического развития человека.

Понятие **«личность»** характеризует социальную сущность человека со стороны его общественной значимости и общественной деятельности. Оно включает в себя социальные свойства и качества, приобретаемые человеком в течение всей жизни. Личность –системное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее его со стороны включенности в общественные отношения.

К таким свойствам и качествам можно отнести речь, сознание, социальные1 функции (родителей, учителей, управленцев), позиции личности (отношение к материальным и духовным ценностям, к обществу, к людям, к себе, к обязанностям и степени их осознания), нравственный облик личности, ее социальные установки. Качества личности формируются в конкретных видах деятельности, в складывающихся отношениях с окружающим миром и людьми, в мышлении и сознании, в познавательных процессах.

**Понятие индивидуальность обозначает совокупность унаследованных и выработанных в процессе онтогенеза физических и психических особенностей, отличающих данного индивида от всех остальных.** Проявляется индивидуальность в чертах характера и темперамента, в эмоциональной, интеллектуальной и волевой сферах, в интересах, потребностях и способностях человека.

Сопоставляя понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность», ученые утверждают, что индивидом – рождаются, личностью – становятся, индивидуальность – отстаивают.

1. Проблема развития и воспитания личности.

**Личность характеризуется направленностью** –устойчивой доминирующей системой мотивов – интересов, убеждений, идеалов, вкусов и т.д., в которых проявляют себя потребности человека. Философ В. П. Тугаринов рассматривает личность как возрастное психически зрелое динамическое образование, выделяет важнейшие **критерии личности:** 1) разумность; 2) ответственность; 3) свобода; 4) личное достоинство; 5) индивидуальность.

**Развитие** – это универсальное общее свойство природы, общества и человека**.** В природе происходит постепенное и скачкообразное развитие, в обществе – эволюционное и революционное развитие.

Развитие свойственно и человеку: выделяют **филогенез** (историческое развитие человека) и **онтогенез** (развитие от рождения до смерти индивида).

В философской, психологической, педагогической литературе даются разные дефиниции этому понятию.

«Философский энциклопедический словарь» дает следующее определение развития: **развитие** – необратимое, направленное, закономерное изменение материальных и идеальных объектов.

В «Философской энциклопедии» **развитие** определяется как высший тип движения, изменения материи и сознания, переход от одного качественного состояния к другому, от старого к новому.

В психологии под развитием понимается процесс необратимых направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека. Например, развитие памяти и внимания, чувственной сферы и др.

Развитие рассматривается как процесс состояния в другое, более совершенное, качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему.

**Развитие человека** –очень сложный, длительный и противоречивый процесс. Изменения в нашем организме происходят на протяжении всей жизни, но особенно интенсивно меняются физические данные и духовный мир человека в детском и юношеском возрасте. Развитие не сводится к простому накоплению количественных изменений и прямолинейному поступательному движению от низшего к высшему. Характерная особенность этого процесса – диалектический переход количественных изменений в качественные преобразования физических, психических и духовных характеристик личности.

Применительно к человеку чаще всего говорят о физическом, психическом, социальном развитии.

***Физическое развитие*** –это количественное и качественное изменение телесных свойств и качеств человека, связанное как с созреванием, так и преобразованием структур и систем его организма.

***Психическое развитие***, в свою очередь, это закономерный процесс становления и изменения психологических свойств и качеств человека.

***Социальное развитие*** –освоение человеком социальных норм и правил поведения, общения и взаимодействия в процессе социализации.

Диалектико-материалистическая философия трактует развитие как свойство живой материи, присущее ей изначально благодаря свойственному материи движению и самодвижению. В развитии уничтожается старое и созидается новое. В отличие от животных, пассивно приспосабливающихся к жизни, человек создает средства существования своим трудом.

**Движущая сила развития – борьба противоречий.** Противоречия уподобляются тому «вечному двигателю», который дает неисчерпаемую энергию для постоянных преобразований и обновлений. **Противоречия** – это столкнувшиеся в конфликте противоположные начала.

**Различают противоречия внутренние и внешние, общие** (универсальные), движущие развитием человеческих масс, и **индивидуальные** – характерные для отдельно взятого человека. Универсальный характер имеют противоречия между возникающими под влиянием объективных факторов потребностями человека, начиная от простых материальных и кончая высшими духовными, и возможностями их удовлетворения. Такой же характер имеют и противоречия, проявляющиеся в нарушении равновесия между организмом и средой, что приводит к изменению поведения, новому приспособлению организма. Внутренние противоречия возникают на почве «несогласия с собой» и выражаются в индивидуальных побуждениях человека, а внешние – стимулируются силами извне, отношениями человека с другими людьми, обществом, природой. Одно из основных внутренних противоречий – расхождение между возникающими новыми потребностями и возможностями их удовлетворения.

**Длительные исследования позволили вывести общую закономерность: *развитие человека определено внутренними и внешними условиями.***

**К внутренним условиям** относятся физиологические и психические свойства организма. **Внешние условия** –это окружение человека, среда, в которой он живет и развивается. В процессе взаимодействия с внешней средой изменяется внутренняя сущность человека, формируются новые взаимоотношения, что в свою очередь приводит к очередному изменению.

Изучая развитие человека, исследователи установили ряд важных зависимостей, выражающих закономерные связи между процессом развития и его результатами, с одной стороны, и причинами, влияющими на них, – с другой.

**К числу основных относятся следующие закономерности:**

1. развитие человека определено внутренними и внешними условиями;
2. развитие человека обусловлено мерой его собственной активности, направленной на самосовершенствование, участие в деятельности и общении;
3. развитие человека детерминировано типом ведущей деятельности;
4. развитие человека зависит от содержания и мотивов деятельности, в которой он участвует;
5. развитие человека обусловлено взаимодействием многих факторов: наследственности, среды (социальной, биогенной, абиогенной), воспитания (многих видов направленного воздействия общества на формирование личности), собственной практической деятельности человека. Эти факторы действуют не порознь, а вместе превращаясь в сложную структуру развития личности (Б. Г. Ананьев).

**Общение** – это одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений.

Человек становится личностью только в общении, взаимодействии с другими людьми. Вне человеческого общества духовное, социальное, психическое развитие происходить не может. Взаимодействие человека с обществом, как известно, называется **социализацией.**

В процессе жизни человек постоянно участвует в самых разнообразных видах деятельности: игровой, учебной, познавательной, трудовой, общественной, политической, художественной, творческой, спортивной и др.

Выступая, как форма бытия и способ существований человека, **деятельность:**

1) обеспечивает создание материальных условий жизни человека;

2) способствует удовлетворению естественных человеческих потребностей;

3) содействует познанию и преобразованию окружавшего мира;

1. является фактором развития духовного мира человека, формой и условием реализации его культурных потребностей;
2. дает возможность человеку реализовать свой личностный потенциал, достичь жизненных целей;
3. создает условия для самореализации человека в системе общественных отношений.

Следует иметь в виду, что **развитие личности при одинаковых внешних условиях во многом зависит от ее собственных усилий, от той энергии и работоспособности, которые она проявляет в различных видах деятельности.**

Таким образом, человек, появляясь на свет существом почти исключительно биологическим, в процессе развития превращается в существо социальное, в личность как субъект отношений и общественной деятельности.

1. Факторы развития личности

В научной философии и педагогике не только глубоко и всесторонние раскрыты факторы и условия, под влиянием которых формируется личность, но и показаны взаимосвязь и механизмы воздействия этих факторов на ее развитие. **Важнейшими факторами развития личности являются *наследственность, окружающая среда и воспитание.***

Представителей разных направлений науки волнует проблема наследственных задатков и способностей, т. е. таких индивидуально-психологических особенностей личности, которые являются одним из важнейших условий успешного выполнения определенных видов деятельности.

**Природные способности** (задатки) являются потенциальным условием формирования способностей. Они обусловлены индивидуальными структурно-функциональными различиями головного мозга и речедвигательных органов, органов чувств, и их следует рассматривать лишь как анатомо-морфологические предпосылки способностей.

Показатель развитости человека проявляется через интегрированную развитость его **способностей.** Выделяют **общие и специальные способности.** Общие способности определяют успехи человека в различных видах деятельности. Это «умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других». Специальные способности раскрывают индивидуальность личности и «определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие». К ним можно отнести: математические, музыкальные, лингвистические, литературные, художественно-творческие, технические, спортивные, организаторские, экономические и др.

Общие и специальные способности могут гармонизировать между собой, взаимно дополнять, компенсировать, усиливать и обогащать друг друга.

Значительная часть способностей природно обусловлена; среда и воспитание – лишь те условия, в которых они проявляются. Существуют способности в значительной мере социально обусловленные. В качестве примера можно привести предметно-познавательные способности, а также способности к общению, взаимодействию с людьми, предметно-деятельностные.

Определенный интерес представляют рассуждения современных ученых о влиянии **социальных факторов** на развитие человека.

В научных концепциях западных авторов имеются толкования о первостепенной роли **географической среды.** Народы, живущие в благоприятных географических условиях в разные исторические периоды «сбавили» темпы своего промышленного и социального развития, потребляя готовые дары природы. Народы северных территорий, наоборот, организовались, закалились в борьбе с суровыми условиями жизни, нарастили мощный интеллектуальный и промышленный потенциал.

Признавая роль географической среды, следует отметить, что она выступает как предпосылка для развития личности. Но сама среда в современных условиях, в век научного и технического прогресса не может обеспечить решение программы развития личности и адаптацию ее к самостоятельной жизни и деятельности.

В значительной степени **социальные факторы** определяют развитие человека. По мнению К. Маркса, сущность человека представляет ансамбль общественных отношений. Но следует помнить, что человек не формируется пассивно под влиянием среды. Социальная среда кардинальным образом не влияет на развитие качеств личности. Общеизвестно, что одни и те же социальные условия жизни приводят к различным уровням морального, интеллектуального и духовного развития. Эту особенность можно рассматривать как закономерность в развитии личности.

Развитие социальных факторов приводит к разнообразию их воздействия на развитие личности. **Факторами преднамеренного воздействия** на личность могут выступать государственный строй и политика государства, наука, школа, обучение и воспитание, условия труда и быта, семья, культура и традиции государства, многое другое.

Имеется группа социальных факторов, которые не оказывают тотального действия, но дают человеку возможность развития. К ним можно отнести **культуру, литературу, искусство, средства массовой информации, технические и спортивные общества, различные клубы, выставки, секции** и т.д. Степень воздействия этих факторов будет определяться возможностями и стремлениями самой личности в их реализации.

**Важным фактором** в развитии выступает **личность самого человека** как саморегулирующей, самодвижущей, саморазвивающейся, самовоспитывающейся персоны.

Признание деятельности личности ведущим фактором ее формирования ставит вопрос о целенаправленной активности, саморазвитии личности, т.е. непрерывной работе над собой, над собственным духовным ростом.

1. **Роль саморазвития в формировании личности**

**Саморазвитие** – комплексные действия человека, направленные на развитие сильных сторон характера, получение' новых знаний, искоренение недостатков, повышение уверенности и самооценки.

Если **в развитии** человек выступает в позиции **объекта влияния,** то **в саморазвитии** человек становится в позицию **субъекта.**

Человек является субъектом развития, если его активность проявляется в умении управлять своим изменением, ростом, становлением, на проектирование и выстраивание жизненного пути. Он способен проявить нададаптивность: не только приспосабливаться к среде, но и создавать ее; не только выбирать из имеющихся альтернатив, но и умножать их; не защищаться от неопределенности, но создавать и использовать ее для достижения самостоятельно выбранных целей движения.

**Субъектная позиция человека реализуется в процессе развития через осуществление следующих функций:**

1) осознание перспектив (альтернатив, вариантов) развития;

2) выбор группы альтернатив развития;

3) выбор из возможных альтернатив целей развития в виде модели потребного будущего;

4) выбор и организация системы деятельностей, обеспечивающих достижение целей развития;

5) создание среды (ситуации, пространства) развития;

6) оценка, контроль и коррекция хода развития.

**Сущностная цель саморазвития** состоит в управлении личностью собственным развитием, в достижении желаемой направленности развития и поддержании самости. Важную роль при этом играет желаемый образ себя в будущем.но и с сопротивлением, противодействием понимаемое как самосовершенствование, одной из стратегий жизни человека.

Воплощение этого образа в жизнь – и есть главная цель саморазвития.

**Цели саморазвития человека связаны с его жизненными целями.** К числу широких жизненных целей, которые могут выступать и как цели саморазвития, относится: установление связей с другими людьми и миром в целом, самопознание, личностное становление, профессиональная самореализация, свобода, творчество, поиск «спутника жизни», воспитание детей, деятельность на благо общества, духовная жизнь и др.

Направляя свою активность на достижение этих жизненных целей, человек может сталкиваться не только с поддержкой, приходящей извне, но и с сопротивлением, противодействием окружения.

Саморазвитие, понимаемое как самосовершенствование, может выступать одной из стратегий жизни человека. Саморазвивающийся человек не избегает трудных ситуаций, не отказывается от трудных видов работы, общения, он не просто «учитывает свои особенности», а и постоянно, на протяжении всей жизни совершенствует себя.

Саморазвивающийся человек не избегает трудных ситуаций, не отказывается от трудных видов работы, общения, он не просто «учитывает свои особенности», а постоянно, на протяжении всей жизни совершенствует себя.

**В основе саморазвития** лежит одноименная потребность, т.е. **потребность в саморазвитии,** которая, по мнению ряда исследователей, начинает актуализироваться в подростковом возрасте. На основе этой потребности в соответствии с целями саморазвития формируются соответствующие **мотивы.**

По мнению В. Г. Маралова **выделяют шесть групп мотивов саморазвития.**

1. *Мотивы саморазвития, связанные со стремлением походить на других людей, заслужить их любовь и признание и одновременно быть независимым.*
2. *Мотивы саморазвития, связанные с пониманием себя и обогащением своих сущностных сил.*
3. *Мотивы, связанные с актуализацией той или иной формы саморазвития.*
4. *Мотивы саморазвития, связанные с актуализацией высших чувств человека.*
5. *Стремление к смыслу и освоению ценностей как мотивы саморазвития.*
6. *Профессиональные мотивы как стимулы саморазвития.*

Говоря о мотивации саморазвития, необходимо указать на тот факт, что далеко не всегда человек в достаточной мере осознает свои мотивы. Это снижает уровень целенаправленности и продуктивности саморазвития. Поэтому очень важно создавать условия для повышения уровня такого осознания.

**Осознанность мотивации саморазвития** выступает показателем личностного способа существования. Неосознаваемое, чтобы быть управляемым со стороны человека, должно стать осознанным – это единственный путь к овладению внутренними психическими содержаниями. Недостаточная ясность самосознания делает личность малоэффективной. Неосознаваемые побуждения личности (ее «темная комната») могут стать причиной внутриличностных конфликтов. Таким образом, осознание собственных мотивов – важный шаг на пути овладения собственным поведением и достижения подлинной субъектности в саморазвитии.

Значимым фактором саморазвития человека являются его **жизненные принцип** – **правила жизни.** Содержание жизненных принципов отражает важнейшие ценностные ориентации человека, выступает, как его жизненная философия. Такая философия складывается на протяжении всей жизни человека и является базовой установкой для определения вектора саморазвития, выбора его стратегий и средств.

Если обратится к саморазвитию как специфическому процессу, разворачивающемуся во времени и в пространстве жизнедеятельности человека, то следует отметить его неоднозначность и многоплановость. Неслучайно в русском языке имеется множество терминов, фиксирующих разные формы саморазвития: самопрезентация, самовыражение, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация и др.

**Самоутверждение** дает возможность заявить о себе в полной мере как личности. **Самосовершенствование** характеризует стремление приблизиться к некоторому идеальному образу, который выступает в качестве ориентира для достижения каких- либо качеств в себе в будущем. **Самоактуализация** –выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни.

Сложнее дело обстоит с **самореализацией.** В одних исследованиях она отождествляется с самоактуализацией. В других – самореализация, наряду с саморазвитием в целом, рассматривается как самостоятельный процесс.

**Самоутверждение** *–* это «стремление к получению подтверждения о собственной ценности посредством установления эквивалентных отношений между оценкой Я и объектами, обладающими ценностью».

**Самосовершенствование** – это, возможно, наиболее понятная форма саморазвития, означающая, что человек сам, самостоятельно стремится быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества, которых у него пока нет, овладевает теми видами деятельности, которыми он не владел. Другими словами, самосовершенствование представляет собой процесс управления развитием личности, своих качеств и способностей.

**Самопознание и саморазвитие** – неразрывно связанные и взаимно обусловливающие друг друга процессы. Нередки случаи, когда именно познание себя является целью саморазвития. В то же время понятно, что саморазвитие – более широкое понятие, которое не может быть полноценно осуществлено без знания человеком самого себя. В силу сказанного самопознание выступает в качестве условия для саморазвития.

В качестве наиболее часто используемых и **универсальных средств саморазвития** выступают **самообразование и самовоспитание.** Однако наряду с самообразованием и самовоспитанием можно выделить и некоторые специфические психологические средства, используемые людьми. Сюда относятся: речевое высказывание, образ, действие, символ, произведения искусства и некоторые другие.

**Самообразование** – это самостоятельная познавательная деятельность человека, направленная на достижение личностно или общественно значимых целей, осуществляемая либо самим человеком, либо под руководством кого-либо другого, обладающего компетентностью в избранной сфере.

Самообразование является сознательной деятельностью, направленной на удовлетворение познавательных интересов, общекультурных и иных запросов, расширение своего кругозора, повышение квалификации и другое. Наиболее распространенными способами самообразования являются чтение научной, научно-популярной и художественной литературы, использование СМИ и Интернета, приобщение к различным видам искусства, посещение курсов по интересам, исследовательская деятельность и обмен опытом на семинарах, совещаниях, симпозиумах, конференциях и т. д.

Самовоспитание является важнейшим средством саморазвития и неразрывно связано с самообразованием. Использование этих средств личностью дает ей возможность успешно продвигаться по своему жизненному пути, достигать результатов как в предметных сферах жизнедеятельности и общения, так и в плане самореализации.

**Самовоспитание** – сознательная и целенаправленная деятельность, направленная на актуализацию личностного потенциала и реализацию себя, изменение своей личности в соответствии с осознанными целями, идеалами, личностными смыслами. В качестве ведущих способов самовоспитания выступают **самостимулирование, самопрограммирование, самоинструктирование, самоотчет и самооценка**. А в качестве основных средств – **самопознание, анализ взаимодействия с социальным окружением, самообразование, саморегулирование и самоконтроль.**

Самовоспитание определяют обычно и как сознательную и целенаправленную деятельность по обнаружению, утверждению и совершенствованию личностных качеств, умений, способов поведения и взаимодействия с окружающим миром.

В качестве **специфических психологических средств саморазвития** выступают **речевое высказывание, образ, действие, символ, произведения искусства.** Их назначение состоит в том, что человек сознательно или неосознанно, ситуативно или в ходе целенаправленного или нецеленаправленного **самообразования и самовоспитания использует их для решения конкретных задач самостроительства.**

**Тема 2. Понятие, цели и движущие силы самовоспитания**

**ПЛАН**

1. **Субъектность как основа самовоспитания****.**
2. **Содержание понятия «самовоспитание»****.**
3. **Стадии самовоспитания****.**
4. **Цели и движущие силы самовоспитания****.**
5. **Субъектность как основа самовоспитания.**
6. **Субъектность как основа самовоспитания**

Внешние факторы, воспитание оказывают влияние на формирование личности, на становление её субъектности только через *стимулирование ее внутренней активности,* саморазвития, самосовершенствования. Для того чтобы человек начал проявлять соответствующую активность, внешний стимул (то или иное влияние среды, педагогов, родителей, наставников и т.д.) должен быть им осознан, превратиться во внутренний побудитель, в *мотив деятельности* (желание, осознание необходимости, интерес и др.).

Иначе говоря, в процессе воспитания, происходит внутренняя переработка личностью внешних воздействий, то есть опосредование внешних воздействий внутренними условиями. Важно, чтобы в результате этой переработки возникла встречная активность воспитанника, направленная на достижение тех целей и задач, которые ставит воспитатель. Вот почему одной из главных задач воспитания, образования в целом выступает *формирование способности личности к самовоспитанию.*

Работа над собой – самовоспитание – начинается с осознания и принятия объективной цели как мотива своей деятельности. Постановка определенной цели поведения или другой деятельности порождает сознательное напряжение воли по преодолению объективных и субъективных препятствий, возникающих в процессе достижения поставленной цели.

Иначе говоря, в действие вступает фактор самовоспитания. ***Самовоспитание*** – сознательная и систематическая деятельность индивида, направленная на саморазвитие и формирование у себя тех или иных свойств и качеств, своей базовой культуры в целом. Приставка «само» говорит о том, что в процессе самовоспитания человек из позиции «объекта» влияния, становится в позицию субъекта влияния.

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

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

1. Содержание понятия «самовоспитание».

В. А. Сухомлинский утверждал, что «самовоспитание – это не что-то вспомогательное в воспитании, а его фундамент. Никто не сможет воспитать человека, если он сам себя не воспитывает».

**Самовоспитание** (англ. self-education, self-development ) – это формирование человеком своей личности в соответствии с поставленными целями. В словаре С. И. Ожегова самовоспитание трактуется, как «воспитание самого себя».

Самовоспитание рассматривается в педагогике и психологии как высшая форма саморазвития. Зрелое самовоспитание предусматривает сознательное и целенаправленное участие человека в разностороннем развитии собственной личности. При самовоспитании человек уже не подражает, не копирует действия других, а стремится сам определить свою цель и достичь ее освоенными им или новыми средствами и способами. Здесь уже имеет место его творчество.

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

**Самовоспитание** – социальное явление, присущее только человеку и ставшее возможным благодаря выделению его из животного мира в результате развития его сознания, обусловленного трудовой деятельностью. Оно осуществляется под влиянием социальных потребностей человека обладать профессиональными умениями, личностными качествами, способностями для выполнения конкретной деятельности.

**Самовоспитание** – естественный процесс адаптации человека к социальным условиям жизни и тем требованиям, которые предъявляет к нему социальная среда. Поэтому **цели самовоспитания могут быть различными в зависимости:**

* от социальной группы, к которой принадлежит человек;
* от идеологии и права;
* от морали и законов, которые выработало государство.

**Критерии** готовности личности к самовоспитанию:

* **Мотивационный критерий** предполагает сформированность устойчивой мотивации самовоспитания, которая предполагает стремление к познанию индивидом себя, потребность в приобретении новых компетенций, желание найти средства саморазвития;
* **Деятельностный критерий** отражается в реальном проектировании саморазвития и реализации проекта, что предполагает определение перспектив самовоспитания, знание способов достижения целей и осуществление реальных действий для приобретения новых компетенций;
* **Рефлексивный критерий** отражается в самооценке результатов самовоспитания и определение перспектив саморазвития исходя из реальных возможностей, что предполагает осуществление самоконтроля изменений в самом себе, анализ факторов, повлиявших на изменение личности, осознание последствий самовоспитания.

А. И. Кочетов определяет следующие **параметры самовоспитания:**

* **направленность самовоспитания,** т. е. **мотивы** работы над собой;
* **содержание самовоспитания** (умственное, физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, волевое, профессиональное, комплексное);
* **устойчивость** (случайное, эпизодическое, постоянное);
* **эффективность в формировании личности** (выполняет функции главные или вспомогательные).

**Основу самовоспитания** составляют стремление стать достойным и уважаемым человеком, цивилизованной личностью, яркой индивидуальностью, самореализовать свои возможности в жизни и на этой основе постоянно изучать и оценивать себя как личность, гражданина, профессионала, видеть себя как бы со стороны, думать о близких и отдаленных перспективах жизни, делать все, чтобы они реализовались в личных качествах, делах, духовном росте, в социальном и материальном благополучии.

**Важнейшими условиями успеха в работе по самовоспитанию** выступают максимальная самокритичность, высокая ответственность за свои действия и образ жизни, последовательная настойчивость в достижении поставленной цели.

1. Стадии самовоспитания

Самовоспитание как специальная деятельность чаще всего возникает в подростковом возрасте, однако его предпосылки появляются уже в поведении детей более раннего возраста. Например, в период кризиса трех лет, когда у ребенка возникает потребность в самостоятельности и автономности от взрослых, ребенок пытается целенаправленно решать жизненные задачи, которые раньше были ему не под силу, прикладывать максимум усилий, чтобы самому выполнить сложные для него бытовые, коммуникативные, познавательные действия, чувствуя при этом гордость и собственную взрослость.

В дошкольном возрасте в процессе взаимодействия со сверстниками ребенок старается сознательно сдерживать импульсивные реакции, контролировать свои действия, уступать, думать не только о себе, но и о других, чтобы выстраивать конструктивные игровые взаимоотношения, сотрудничать, решать общие значимые задачи.

В период младшего школьного возраста, например, стремясь заслужить одобрение учителя, ребенок целенаправленно воспитывает в себе социально-значимые качеств (старательность, усидчивость, ответственность и др.), преодолевает эгоизм, лень, учится планировать и анализировать свои действия.

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

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

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

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

1. **Начальная стадия самовоспитания** – ***стадия внешнего требования***– свойственна младшему подростковому возрасту и частично приходится на младший школьный возраст. Самовоспитание возникает в результате воспитания, побудителями активного отношения ребенка к этому процессу являются требования взрослых. Ребенок выполняет требования взрослых, вначале ориентируясь на образцы поступков (подражание) или на «инструкцию» воспитателей; затем появляется способность к выбору варианта поступка; позже эти общественные требования начинают выступать как внешние регуляторы поведения и как средства саморегуляции.
2. **Следующая стадия** – ***стадия вынужденности***–характеризуется тем, что человек вынужден изменяться, подчиняясь той или иной ситуации. На этой стадии личностные изменения начинаются с их осознания и уже произвольно регулируются. При этом подражательность и подчинение инструкции полностью не исчезают.
3. **Третья стадия развития** личности в этом контексте – *сознательное самовоспитание.* Его источником являются внутренние потребности личности. Мотивация становится ведущим компонентом самовоспитания. Эта мотивация появляется в результате интериоризации внешних требований и групповых установок: под влиянием социальных условий формируются структуры самовоспитательных действий – самоубеждение, самомотивация, самоприказ и т. п., которые впоследствии переходят во внутренние, установки, потребности.

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

1. Цели и движущие силы самовоспитания

**Цель** –это созданный в сознании человека образ, отражающий конечный результат какой-либо деятельности. Без цели не может быть начато ни одно дело, в том числе и самовоспитание.

Именно четко сформулированная цель является тем стержнем, тем вектором, который направляет процесс самовоспитания, помогает преодолевать все трудности, возникающие на его пути.

Цель самовоспитания исходит из мотивов, побуждающих к работе над собой, желаний и стремлений человека.

Вместе с тем, следует понимать, что поставленная цель должна быть реальна, исполнима. Надо иметь достаточно здорового смысла, чтобы ставить себе цели по силам. Неосуществимые, нереальные надежды, чрезмерно завышенные притязания, не соответствующие реальным возможностям и способностям человека, могут привести к обратному эффекту самовоспитания - к неуверенности в своих силах, разочарованию в себе и окружающих, личностным. деформациям, нарушению межличностных отношений.

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

Самовоспитание начинается с того момента, когда человек твердо определил, что он будет делать (цель) и каким хочет стать, чтобы достигнуть цели (идеал, образ самого себя в будущем). При этом он должен знать, каким он является в настоящий момент.

При постановке целей самовоспитания можно составить список черт, которые следовало бы усилить в личности, и список черт, которые хотелось бы ослабить или искоренить. Искоренение недостатков, как и выработка желаемых качеств характера и способностей, также может быть целью самовоспитания.

В процессе самовоспитания лучше начинать с простых, реальных, достижимых целей, например: не употреблять бранные слова; не перебивать собеседника, держать свое слово и т. д. По мере приобретения опыта самовоспитания цели должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными.

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

**Мотивы самовоспитания** могут быть различны:

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

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

Во-первых, это *противоречия между требованиями, предъявляемыми к человеку социальным окружением* и их реальным поведением. Осознавая требования общества, коллектива и видя, что его деятельность не соответствует им, человек вынужден изменить себя таким образом, чтобы соответствовать предъявляемым ему требованиям.

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

В-третьих, это *противоречия, проявляющиеся в несоответствии результатов самовоспитания поставленным целям и задачам самоизменения.* Это может отрицательно сказаться на его дальнейшей работе над собой, способствовать потере веры в свои силы.

*Цели и задачи самовоспитания должны быть достижимыми, иметь определенные промежуточные рубежи.*

Следовательно, **самовоспитание** –это всегда **целенаправленный процесс,** сознательное и регулируемое личностью движение к намеченной цели, в котором в соответствии с мотивами и интересами человека, а также с требованиями социума, формируются желаемые качества, модели поведения, способности.

В процессе реализации намеченных программ цель может уточняться, корректироваться, дифференцироваться в зависимости от меняющихся социальных условий, личностной позиции субъекта самовоспитания, успешности его действий.

**Тема 3. Содержание самовоспитания**

**План**

**1. Структура самовоспитания.**

**2. Этапы самовоспитания.**

**3. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания.**

**4. Механизмы самовоспитания личности.**

1. **Структура самовоспитания**

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

* **самостоятельное планирование деятельности** (самопроектирование) по усвоению знаний, умений, навыков, способов поведения, разрешения проблемных ситуаций учебного и воспитательного характера;
* **самоорганизация деятельности:** рациональное распределение этапов деятельности во времени, рациональное распределение усилий в ходе деятельности; саморегулирование деятельности на основе самоанализа хода ее и внесение в нее необходимых поправок;
* **самоконтроль в деятельности:** анализ конечных результатов деятельности, сопоставление их с намеченными целями, выявление расхождений, их причин и проектирование новых перспектив и задач.

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

1. Этапы самовоспитания

Можно выделить **несколько последовательных этапов в процессе самовоспитания,** каждый из которых реализуется с помощью специфичных методов:

* **Этап определения целей и направления самовоспитания** –осуществляется с помощью самопознания, самонаблюдения, самоиспытания, самоанализа, самооценки.
* Этап выработки плана самовоспитания, реализуемый через самообязательство (самопрограммирование), самостимулирование, самокритику.
* **Этап реализации плана самовоспитания,** на котором эффективны такие методы, как самоинструкция, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоободрение.
* **Этап подведения итогов работы по самовоспитанию,** реализуемый благодаря самоконтролю, самоотчету личности.

Следовательно, самовоспитание начинается с анализа собственной личности – с помощью самонаблюдения, сравнения себя с другими, идеалом, т. е. с самооценки; выделения своих качеств, которые необходимо развивать и совершенствовать; определения того, что необходимо в себе преодолеть; принятия решения о работе над собой. Далее следует постановка цели и разработка программы деятельности – определение того, что, когда и как предстоит сделать, чтобы совершенствовать одни и устранять другие качества, достичь намеченных целей и поставленных перед собой задач.

Чем детальнее и четче разработаны программа самовоспитания, тем эффективнее будет проходить работа над собой. После этого реализуется собственно деятельность – учебная, трудовая, познавательная, эстетическая, физическая – по достижению поставленных задач, совершаемая с помощью волевых усилий над собой. Весь процесс деятельности должен сопровождаться **саморегуляцией,** предусматривающей самоконтроль, самоанализ, самооценку ее хода и результатов, а при необходимости и корректирование – уточнение целей и задач, поиск оптимальных средств и способов самоизменения.

1. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания

В процессе самовоспитания личность неизбежно сталкивается с разнообразными трудностями, стрессами, препятствиями.

«У каждого из нас есть ресурсы, которые могут быть очень полезными, если найти их в себе и вовремя использовать!» (Э. К. Деннет). Даже несмотря на трудные условия и неблагоприятные обстоятельства жизни человек может успешно развиваться, осуществлять самовоспитание, адаптироваться в обществе и преодолевать возникающие препятствия, если у него есть собственные ресурсы.

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

**Функции ресурсов:**

* усиление самоэффективности, т. е. повышение ощущения собственной компетентности, уверенности в собственных силах, сохранение и повышение способности к контролю собственной жизни в трудных ситуациях;
* поддержание позитивной Я-концепции;
* переоценка смысла и значения трудной ситуации в позитивном ключе приобретения индивидуального опыта и роста личности;
* привлечение и создание новых ресурсов, а также умение целенаправленно использовать возможности социальной среды.

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

Чаще всего **ресурсы разделяют на две группы: индивидуальные и средовые.**

**Индивидуальные ресурсы человека,** помогающие самовоспитанию, подразделяются в свою очередь на три группы:

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

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

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

К основным ресурсам самовоспитания в любом возрасте можно отнести позитивную Я-концепцию, самостоятельность, когнитивные способности, способность решать проблемы, эмпатию, реалистический взгляд на мир и др. Социальная поддержка также является важным ресурсом достижения и поддержания благополучия человека. Особенно актуальна ее роль в детском и подростковом возрастах, когда потребности в признании, принадлежности преобладают.

Необходимо отметить, что в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями при дефиците внутренних ресурсов из-за быстрой нервно-психической истощаемости ребенка, внешние ресурсы выполняют «стресс-буферную» роль. Социальная поддержка в данном случае создает благоприятные условия для эффективного и конструктивного совладания со стрессом. Это достигается благодаря сохранению и поддержанию активности человека, актуализации его собственных ресурсов для поиска решения.

**Классификация ресурсов самовоспитания**



Рисунок 1. Классификацция ресурсов самовоспитания

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

*Таблица 2*

**Ресурсы самовоспитания личности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальные** | **Средовые** | **Навыки и умения** |
| ***Физиологические:***  – здоровье;  – отсутствие физических недостатков:  – физическая выносливость | ***Социальные:***  – доверительные отношения с родителями и близкими;  – наличие хотя бы одного друга;  – социальная роль, предполагающая ответственность за кого-нибудь | Навыки самоконтроля и управления эмоциями |
| ***Ресурсы самоотношения:***  – позитивный образ Я;  –адекватная самооценка;  – воспринимаема самоэффективность | Навык анализа ситуации и рефлексии |
| ***Личностные свойства:***  – жизнелюбие;  – самостоятельность;  – общительность;  – ответственность | Коммуникативные навыки, в том числе умение обращаться за помощью, получать её и помогать другим |
| ***Интеллектуальные:***  – ум:  – креативность:  – чувство юмора как способность понимать смешное:  – оптимизм;  – рефлексивность | ***Материальные:***  –благоприятные условия жизни | Наличие сферы компетентности (спорт, музыка, танцы и т.д.) |
| ***Духовные:***  – наличие целей в жизни;  – ценности;  – позиции человека по отношению к жизни | Хобби |

Эффектами использования ресурсов в процессе самовоспитания являются улучшение понимания социальной ситуации и своих возможностей в ней; улучшение эмоционального состояния; усиление самоэффективности; сохранение и повышение способности к контролю собственной жизни, поддержание позитивной Я-концепции; поддержание тесных контактов с другими людьми.

Главный результат правильного использования ресурсов – успешное преодоление жизненных трудностей, препятствующих эффективному самовоспитанию личности. Достижение этого результата возможно лишь при условии систематической рефлексии субъектом своих достижений и ошибок, а пути самовоспитания.

1. Механизмы самовоспитания личности

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

Так почему же человек стремится вести себя правильно?

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

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

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

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

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

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

1. «Учусь на своих ошибках!» данный механизм предполагает рефлексию ребенком своего успеха и неуспеха в социальных ситуациях; осознание, признание, поиск причин и исправлении собственных ошибок, допущенных по отношению к другим людям; гордость за свои сильные стороны личности, использование их в качестве ресурса преодоления вновь возникающих трудностей; постановку новых целей самовоспитания в какой-либо сфере.
2. «Объявляю себе войну» – предполагает целенаправленную борьбу ребенка со своими недостатками – социальными страхами, тревогой, депрессивностью, застенчивостью, трусостью, лживостью и т. д. Механизм отчасти схож с предыдущим, но в данном случае ребенок испытывает острые негативные чувства по отношению к себе, пытается скрыть свои проблемы от окружающих, самостоятельно преодолевать их
3. «Докажу всем!» – данный механизм основан на социальном сравнении, на потребности в самоутверждении; ребенок, понимая, что сверстники или взрослые более успешны в деятельности, общении, чем он, повышает свой уровень притязаний, ставит амбициозные цели, стремится победить самого себя, развить в себе определенные личностные качества, показать окружающим свою компетентность, способность решать трудные задачи.
4. «И я смогу!» – данный механизм предполагает подражание субъекта эффективным моделям поведения, техникам общения взрослых или сверстников, которые ассоциируются у него с силой, компетентностью, успешностью в социальном взаимодействии.
5. «Знание – сила!» – данный механизм предполагает интериоризацию субъектом самовоспитания различных знаний, которыми он ранее не владел, но которые ему необходимы для преодоления актуальных жизненных трудностей, эффективной социализации и индивидуализации.
6. «Один в поле не воин!» – механизм, предполагающий проявление субъектом адаптивного конформизма, поддерживающего внутригрупповую сплоченность и обеспечивающего принятие ребенка группой сверстников; признание приоритета общественного над личным; подчинение социальным ожиданиям, нормам, ценностям референтной группы.
7. «Познай ближнего!» – этот механизм предполагает постепенный переход от эгоцентризма ребенка к децентрации, от доминирующей ценности «Я» к ценности «Другой», от эгоизма к толерантности и эмпатии, от стремления реализовать себя в социальной ситуации к желанию узнать и понять окружающих.
8. «Разрешаю себе творить!» – данный механизм предполагает переход от шаблонного, стереотипного социального поведения, которое свойственно тревожным, застенчивым, ориентированным на социальное признание детям и подросткам, к свободному самовыражению, исследованию и творчеству в процессе межличностного общения и совместной деятельности.
9. «Вода камень точит!» – механизм, предполагающий положительную переоценку ребенком субъектом неудачных попыток преодоления жизненных трудностей; проявление оптимизма и веры в себя, настойчивости в постановке целей и проектировании траекторий самовоспитания.

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

**Тема 4. Основные направления самовоспитания**

**ПЛАН**

1. **Классификация направлений самовоспитания личности.**
2. **Содержание интеллектуального самовоспитания.**
3. **Цели и критерии эстетического воспитания.**
4. **Мотивы и процесс физического самовоспитания.**
5. **Компоненты социального самовоспитания.**
6. **Классификация направлений самовоспитания личности**

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

1. *По направленности на сферы деятельности –* интеллектуальное, этическое, эстетическое, духовное, социальное, патриотическое, трудовое, профессиональное, экологическое, физическое, сексуальное и др.;
2. *По направленности на качества личности –* воспитание силы воли, характера, самостоятельности, выносливости, активности, смелости и др.;
3. *По направленности на область саморазвития –* воспитание способности к самоутверждению, самообразованию, самоопределению, самоактуализации.

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

1. Содержание интеллектуального самовоспитания

**Интеллектуальное самовоспитание** –целенаправленный, управляемый самим индивидом процесс развития интеллектуальных качеств и умственных способностей, который всегда связан с образованием и самообразованием личности.

Интеллектуальное, самовоспитание осуществляется, если человек:

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

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

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

**Критериями для определения эффективности самообразовательной деятельности школьников являются:**

* повышение качества знаний (осознанность, логичность, систематичность усвоенной информации, способность применять знания на практике, овладение научной терминологией);
* рост культуры умственного труда (бережное отношение ко времени, рациональное использование своих сил, высокий уровень самоорганизации самостоятельной работы, овладение техникой работы с книгой, навыками самоконтроля и исследовательского труда);
* совершенствование интеллектуальной деятельности (степень овладения умением выделять главное, анализом, синтезом, обобщением, доказательством, опровержением);
* изменение в интеллектуальных потребностях и способностях: активизация познавательного интереса, чувства юмора, развитие памяти, внимания, мышления, фантазии, познавательного интереса, интуиции.

1. Цели и критерии эстетического воспитания

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

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

Эстетическое воспитание во взаимосвязи с самовоспитанием выполняет следующие **функции:**

* совершенствует органы чувств, механизм восприятия окружающей действительности и информации, обеспечивает устойчивое внимание, наблюдательность и взаимодействие органов чувств при активном творческом познании;
* выступает предпосылкой развития интереса, любознательности, увлеченности наукой; поскольку без человеческих эмоций не может быть и человеческого поиска истины;
* усиливает влияние искусства на нравственность, поскольку ни один учебный предмет не может заменить искусство при раскрытии человеческой духовности или бездуховности, внушить отвращение к безобразному и восхищение прекрасным;
* способствует воспитанию творческой личности, творческого отношения к труду;
* связывает науку и искусство *–* два основных источника творчества человека;
* выступает важным фактором сплочения детей в учебные, трудовые, общественные коллективы.

**Критериями эстетической воспитанности** личности выступают:

* развитое эстетическое чувство, включающее в себя эстетическую и эмоциональную восприимчивость, эстетическое переживание (ощущение красоты, поклонение ей, отвращение к безобразному), эстетические впечатления и гуманизм (сочувствие, сострадание, сопереживание);
* эстетическое сознание, возникающее в результате взаимодействия эстетического идеала, эстетических ценностей, вкуса и нравственных убеждений;
* эстетическое отношение к действительности, по строенное на единстве истины, добра и красоты, нравственном и эстетическом началах в человеческих отношениях, взаимосвязи с природой и обществом;
* эстетические качества личности: умение видеть мир прекрасным (романтичность), потребность в его эстетическом преобразовании, наклонности и способности: к эстетической деятельности, умения и навыки преобразования реальной действительности по законам красоты.

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

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

1. Мотивы и процесс физического самовоспитания

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

**Основными мотивами физического самовоспитания** школьников выступают:

* требования социальной жизни и культуры;
* притязание на признание в коллективе сверстников;
* соревнование, соперничество (особенно в подростковом возрасте);
* осознание несоответствия собственных физических сил требованиям различных видов деятельности;
* критика и самокритика, помогающие осознать свои недостатки.

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

**Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа:**

**I этап связан** с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть.

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

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

**III этап** физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методами самовоздействия, самоуправления, направленными на совершенствование личности, являются самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Основа физического! самовоспитания – стремление вести здоровый образ жизни, включающий правильное сбалансированное питание, посильные физические, гигиенические процедуры, отказ от курения, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, ранних сексуальных связей.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

1. Компоненты социального самовоспитания

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

Социальное самовоспитание предполагает развитие социального интеллекта, социальной активности и социального творчества.

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

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

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

* **когнитивные:** социальные знания, социальная память, социальная интуиция, социальное прогнозирование;
* **эмоциональные:** эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль, сопереживание, склонность к психическому заражению, способность к внушению, эмпатия, способность вчувствования в событие, объект искусства, природу, установление эмоциональных связей с другими, разделение эмоционального состояния другого или группы;
* **поведенческие:** социальное восприятие, социальное взаимодействие, социальная адаптация, способность к саморегуляции, способность эффективно работать в условиях стресса.

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

**Социальная активность** *–* реализуемая готовность к социальным действиям, которая проявляется в различных сферах социальных отношений человека. К. А. Абульханова рассматривает социальную активность ее как «способ самовыражения и самоосуществления человека, при котором обеспечивается или сохраняется его субъектность. При этом активность выступает как индивидуально-типологическое, функциональное качество личности, разрешающее противоречия, возникающие на жизненном пути»

Вкачестве **компонентов социальной активности** следует рассматривать:

* **смысловой** (потребности, мотивы, интересы, формирующие личностные смыслы участия в социальном взаимодействии, общении);
* **проективный** (целеполагание, планирование социальных, коммуникативных действий, предвосхищение результата);
* **регулятивный** (самоконтроль, саморегуляция социальных проявлений, общения);
* **динамический** (непосредственное исполнение коммуникативных и социальных действий);
* **рефлексивный** (анализ результативности и оптимальности собственных действий, ориентация на самосовершенствование).

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

**Социальное творчество,** которое характеризуется социально полезной деятельностью человека по созданию новых материальных и духовных ценностей в интересах социума, отличающейся личностной значимостью и субъективной новизной.

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

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

* **конативный,** включающий социальную гибкость, мобильность, адекватность, любознательность, способность к импровизации, социальную независимость, чувство юмора, уверенность в себе;
* **когнитивный,** характеризующийся вербальной и невербальной оригинальностью, уникальностью и продуктивность идей, которые генерирует личность и пытается реализовать в социальном пространстве;
* **эмоциональный,** включающий эмоциональную выразительность личности, эмоциональную открытость, социальную смелость (отсутствие страха выглядеть смешным, глупым), позитивный прогноз реализации своих целей, толерантность, осознанность и адекватность эмоциональных реакций, **саморегуляцию своих действий и настроения.**

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

* *навыки социальной перцепции –* умение внимательно слушать и понимать смыслы партнера; непредвзято воспринимать его; проявлять по отношению к нему эмпатию, доброжелательность, открытость;
* *ориентация на другого* *–* умение концентрировать внимание на партнере, воспринимать сообщение, инициировать и поддерживать тему разговора, выражать эмоциональную поддержку партнеру; координировать свои действия с действиями партнеров;
* *толерантность -* проявление терпимости по отношению к партнерам, отличающимся по взглядам, убеждениям, поведению; построение взаимодействия с ними на основе взаимного признания и ненасилия, уважения их позиции;
* *гибкость, адаптивность –* умение учитывать особенности и требование социальной ситуации; корректировать индивидуальные цели и задачи и перестраивать программы своих действий в соответствии с изменяющимися условиями;
* *креативность* *–* способность генерировать оригинальные, нестандартные способы решения трудных задач, направленных на достижение общих целей, сохранение эмоционального благополучия и оптимизацию межличностных отношений;
* *самомониторинг* *–* умение видеть себя и свои действия со стороны; представлять, как видят тебя другие в процессе взаимодействия; способность к саморегулированию и самоконтролю; возможность прогнозирования результатов общения и моделей развития межличностных отношений с партнерами;
* *культура общения –* совокупность речевых, социальных и этических норм, позволяющих относиться к процессу социального взаимодействия и к его участникам как к ценности, руководствоваться принципом «Не навреди»; учитывать и адекватно воспринимать межкультурные различия в коммуникациях;
* *готовность к самоизменению –* умение признавать и исправлять собственные ошибки, корректировать неэффективные социальные действия; апробирование вариативных моделей поведения и приемов общения в социальных ситуациях.

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

**Тема 5. Методы самовоспитания**

**ПЛАН**

1. **Методы самовоспитания на этапе определения целей и направления самовоспитания.**
2. **Методы самовоспитания на этапе выработки плана самовоспитания реализуется через следующие методы.**
3. **Методы самовоспитания на этапе реализации плана самовоспитания.**
4. **Методы самовоспитания на этапе подведения итогов работы по самовоспитанию.**
5. **Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания.**

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

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

1. Этап определения целей и направления самовоспитания.

**Основные методы** на этом этапе таковы:

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

Самопознание как процесс может быть представлено в виде последовательности следующих действий: обнаружение в себе какой-либо личностной черты или поведенческой характеристики, ее фиксация в сознании, анализ, оценка и принятие.

Своеобразие самопознания как процесса схематически может быть представлено следующим образом (рис. 2).

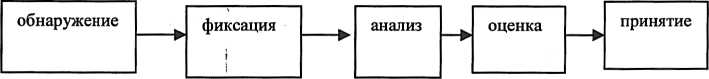


Рисунок 2. Процесс самопознания

**Самопознание** включает: понимание себя (поиск точных знаний о себе), повышение собственной значимости (поиск благоприятных знаний о себе), самопроверку (соотнесение собственных знаний о себе с оценками своей значимости окружающими).

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

**Самонаблюдение** *–* фиксация и анализ поступков, мыслей, эмоций, фактов собственной жизни за определенный промежуток времени. При анализе данных самонаблюдения человек обращает внимание на то, выражением каких мыслей, чувств, качеств и отношений являлись его поступки. Самонаблюдение нередко переходит в самоконтроль и обратно, играет важную роль в формировании самосознания, саморегуляции.

При самонаблюдении необходима высокая требовательность к себе. Надо учитывать, что тут возможно завышенное представление о своих возможностях и способностях, снисходительное отношение к своим недостаткам. Поэтому результаты самонаблюдения рекомендуется проверять, сопоставлять с мнением других людей, сравнивать себя с другими, решительно бороться с самоутешением и самообманом.

**Самоиспытание** *–* преднамеренное погружение человеком себя в ситуацию, требующую проявления того или иного качества.

Ситуация самоиспытания является всегда сложной для человека, может быть им специально создана для самопроверки, определения своих возможностей, раскрытия потенциалов. В сложной ситуации возникает необходимость решения «задачи на смысл» *–* такого понимания конфликтности ситуации, которое отражает необходимость самому человеку доопределять, между чем и чем ему следует выбирать.

При этом сталкивается возможное (потенциальное, неактуализированное) и фактическое (привычное, ранее актуализированное), т. е. личности приходится выбирать между новыми, креативными моделями поведения и шаблонными, стандартными, стереотипными.

**Самоанализ** *–* это анализ собственных переживаний, суждений, поступков и потребностей, критическая оценка фактов поведения, соотнесение их с идеалом. Самоанализу способствует определение идеального образа, к которому стремится человек – нравственного, интеллектуального, социального, эстетического, физического и др.

**Самооценка** *–* способность личности к оценке себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Она является фиксацией результата познания себя. Относясь к ядру личности, самооценка *–* важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и стимулирует самовоспитание.

1. Этап выработки плана самовоспитания реализуется через следующие методы:

**Самообязательство** (самопрограммирование) *–* обдуманный, самостоятельно сформулированный план работы над собой, включающий представление о личностных качествах, степени их сформированности и систему конкретных действий по их приобретению. Суть самообязательства *–* в сопоставлении своего «я» с требованиями, которые к человеку предъявляются, в осознании несоответствия между своим поведением и взятыми на себя обязательствами, направленными на устранение выявленных недостатков.

В соответствии с самообязательствами, разрабатываются принципы и правила личного поведения, как основы самоорганизации личной жизни, учебной и общественной деятельности человека.

**Самостимулирование** *–* это способ обеспечения самообладания, суть которого заключается в том, чтобы за счет собственных усилий превратить должное и необходимое в желанное и притягательное. Самостимулирование предполагает наличие конкретных целей, определенных во времени.

**Самокритика** *–* это критика своих ошибок, вскрытие недостатков в своей работе, в поведении; метод, рождающий внутреннее противоречие в сознании человека, предполагающий признание своих ошибок, неправоты, некомпетентности, которое побуждает к работе над собой, усовершенствованию личностных качеств, исправление недостатков, искоренению дурных привычек.

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

**Самоинструкция** *–* инструкция, которую человек создал для самого себя, т. е. он заранее предусматривает свои действия в той или иной ситуации. Этот метод основан на использовании внутренней речи в регуляции поведенческих актов. Самоинструкция должна быть предельно конкретной и точно описывать желательное поведение. Поставленная задача должна быть выполнимой, слишком сложная инструкция или неуспех в выполнении инструкции уменьшают мотивацию в дальнейшем использовать этот метод.

Самоинструкция может также применяться в целях устранения нежелательного поведения. В этом случае самоинструкции носят либо явно запретительный характер (этот тип самоинструкций используют в крайнем случае *–* когда не удается найти замещающую формулировку), либо разрешают замещающее поведение. Чаще всего метод самоинструкций применяют при излишней импульсивности или пассивности, при трудностях концентрации, нарушениях внимания, а также в случаях сильных переживаний.

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

Самоубеждение *–* это прежде всего спор с собой, анализ разных путей и средств достижения поставленной цели, выбор варианта поведения или способа самовоспитания. Самоубеждение предполагает наличие развитого мышления и определенного жизненного опыта.

Кроме того, оно основано на самооценке. Выявив в себе нехорошее, человек обычно мысленно убеждает себя в необходимости искоренения этого недостатка. Посредством самоубеждения ребенок добивается признания необходимости развивать те или иные качества, утверждать у себя определенные взгляды, усваивать высоконравственные нормы поведения, поступать по определенным принципам и правилам.

**Самовнушение** (аутосуггестия) *–* процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личности. Позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными реакциями.

Широко применяется при самовоспитании, предполагает произнесение в утвердительной форме, от своего имени, в настоящем времени конечного или промежуточного результата самовоспитания. Может осуществляться в форме аутотренинга, перед засыпанием или сразу после пробуждения. Чтобы давать себе правильные установки, важно, чтобы утверждение отражало то, что вы хотите, а не от чего пытаетесь избавиться; нельзя использовать частицу «не» при составлении утверждений и упоминать любые негативные моменты Самовнушение помогает вызывать и закреплять у себя определенные психические состояния, преодолевать отрицательные эмоции, управлять и мобилизовывать себя на выполнение сложных задач.

**Самопринуждение** *–* это волевое усилие человека, ограничение своих непосредственных желаний, «приневоливание», стремление заставить себя сделать то, что является нравственным, значимым, необходимым, соответствующим определенной социальной ситуации. Основной прием самопринуждения: самоприказ *–* жесткое, оформленное в рамочном режиме, решение; предполагает наличие и использование определенных волевых усилий, уверенности в себе.

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

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

**Самоконтроль** *–* рациональная рефлексия и оценка человеком собственных действий на основе личностно-значимых мотивов и установок. Это комплекс автономных, но взаимосвязанных действий *–* сравнения и сопоставления, сличения, анализа, синтеза, планирования, предвидения, переноса и последующей коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий.

Самоконтроль предполагает принятие ответственности по изменению ситуации, человек должен уметь следить за своим поведением, особенно в конфликтных ситуациях, соотносить свое реальное поведение с определенным критерием, который выступает как цель изменения поведения, адекватно оценивать успех или неудачу в достижении этого критерия с помощью самопоощрения или самокритики.

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

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

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

1. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания

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

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

**Рефлексия** *–* это осмысление субъектом самовоспитания индивидуального опыта, обнаружение смыслов своих действий, анализ сильных и слабых сторон личности.

В науке рефлексию трактуют как отражение и понимание человеком своей сущности, проявление психической функции творческого мышления; данное природой и развиваемое самим человеком средство жизнедеятельности (соотнесение себя, возможностей своего *Я с тем,* чего требует социум); проявляется в способности человека познать себя, свою деятельность, свои психические процессы и состояния как познаются внешние предметы и явления.

Рефлексия возможна при условии самопринятия личности, абсолютной честности перед собой, избегании самообмана.

Самовоспитание личности *–* интегративный процесс многогранного самосознания и самоизменения. Каким же образом связаны между собой самовоспитание и рефлексия? С одной стороны, рефлексивная оценка своей личности и деятельности является движущей силой самовоспитания, условием осознания и успешного преодоления жизненных трудностей. Любой рефлексивный вывод, основанный на самоанализе деятельности и собственном мнении, подталкивает человека к дальнейшему изменению ситуации, ее улучшению и коррекции с учетом анализа ошибок и достижений. Другими словами, рефлексия любого действия неизбежно ведет к изменению в направлении совершенствования, к возникновению мотивации самовоспитания каких-либо качеств.

С другой стороны, любая ситуация самовоспитания будет неполной и незавершенной, если она не контролируется с помощью рефлексивного анализа достигнутого результата. Только после рефлексивного самоанализа достигнутых результатов можно говорить об осмысленном, сознательном самовоспитании и самосовершенствовании. Таким образом, рефлексия и самовоспитание находятся в неразрывной взаимосвязи и являются условием осуществления друг друга.

Рефлексирующая личность обладает следующими качествами:

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

. Рефлексия субъекта предполагает единство:

* когнитивных процессов (развитие мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение; основных форм мышления: понятие, суждение, умозаключение; произвольность мыслительных процессов, анализ причинно-следственных связей);
* внутриличностных качеств (способность к простейшим формам самоизучения, самооценки, самосовершенствования, склонность к вдумчивости, сомнениям, реализации ценностей совместной деятельности);
* поведенческих особенностей (возможность интеграции и актуализации вышеназванных характеристик к условиям различных учебных и социальных ситуаций).

**Различают несколько видов рефлексии:**

* *коммуникативная –* ее объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков; рефлексия выступает механизмом познания другого человека;
* *личностная –* объектом познания является сама познающая личность, ее свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим;
* *интеллектуальная* *–* проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям жизненной задачи.

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

Тема 6. Педагогическая фасилитация процесса самовоспитания школьников

**ПЛАН**

1. **Понятие педагогической фасилитации.**
2. **Условия фасилитации самовоспитания личности.**
3. **Приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми.**
4. **Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности.**
5. Понятие педагогической фасилитации

Трудности в процессе самовоспитания у подростков могут возникать на любом этапе этого сложного процесса. Для многих детей эти трудности оказываются чрезмерными, могут блокировать мотивацию саморазвития, снижать самооценку, уровень притязаний и социальную активность личности.

В таких ситуациях нужна адресная квалифицированная помощь взрослого, понимающего и принимающего ребенка, готового оказать психологическую, педагогическую и дружескую помощь в самопознании, самопреодолении и самовоспитании. Этот процесс называется **фасилитацией** (от англ. facilitate *–* помогать, облегчать, способствовать).

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

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

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

Разработку концепции педагогической фасилитации начал в 50-х гг. XX в. К. Роджерс совместно с другими представителями гуманистической психологии, рассматривая важность обучающей функции взрослого поколения по отношению к подрастающему, направленной на «облегчение» жизнедеятельности детей.

В современной психологии **фасилитация** рассматривается как создание условий, способствующих развитию субъекта.

В педагогике термин «**фасилитация**» используется в значении, близком к значению термина «педагогический менеджмент», то есть управление деятельностью учащихся, при котором педагог занимает позицию помощника и помогает ученику самостоятельно находить ответы на вопросы и/или осваивать какие-либо навыки.

1. Изучаются различные аспекты фасилитации: вопросы внедрения форм и методов работы по фасилитации, становления экзистенциальной направленности личности учащихся, развития слабоуспевающих школьников; фасилитирующее общение как вид педагогического взаимодействия, в ходе и в результате которого при определенных условиях осуществляется осознанное, интенсивное и продуктивное саморазвитие его субъектов. Фасилитирующее общение в духовно-ценностном поле его участников порождает их нравственное самопреобразование и совершенствование.

Анализ различных вариантов трактовки термина «фасилитация» позволяет определить**, педагогическую фасилитацию** как функцию стимулирования, инициирования и поощрения саморазвития и самовоспитания учащихся в процессе учебной и внеучебной деятельности за счет взаимодействия педагога и обучаемого, их особого стиля общения и особенностей личности педагога.

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

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

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

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

Педагогическая фасилитация может также «сопровождать» не весь процесс, а «подключаться» на определенном этапе самовоспитания, на котором субъект самостоятельно не способен преодолеть возникающие трудности. Педагогическая фасилитация предъявляет целый ряд требований как к процессу взаимодействия, так и к личности учителя, особенно к его умению строить взаимоотношения с учащимися.

**Суть педагогической фасилитации в воспитании** состоит в том, чтобы преодолеть традиционное закрепление за обучающимися исполнительской части совместной деятельности и тем самым перейти от формирования функционера к подготовке активного, способного к самостоятельному анализу и принятию нестандартных решений субъекта.

1. Условия фасилитации самовоспитания личности

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

* **значимость процесса самовоспитания для обучающихся** *–* только высокая ценность и мотивация самовоспитания поможет ребенку обратиться к педагогу за помощью и принять эту помощь, доверить ему свои проблемы и трудности, искренне обсуждать траектории самовоспитания, Только значимое самовоспитание продуктивно, так как предполагает внутренние переживания (как положительные, так и отрицательные), являющиеся главным механизмом развития субъекта, и изменение внутреннего чувственно-когнитивного опыта личности. Некоторые дети вовсе не готовы к самовоспитанию, причины этого различны: отсутствие мотивов саморазвития; интеллектуальная и социальная пассивность, неумение учиться, неправильное отношение к труду, **неразвитая саморегуляция,** недостатки развития психических процессов, неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей.

Для таких детей фасилитирующие действия педагога в первую очередь должны быть направлены на стимулирование мотивации самовоспитания и коррекцию психологических и личностных проблем ребенка;

* **конгруэнтность педагога** *–*это гармоничное сочетание и соответствие мыслей, чувств и действий учителя, что позволяет ему «не иметь двойную мораль», быть откровенным, искренним в отношении с учащимися, открыто высказывать свою позицию и толерантно воспринимать мнения школьников; конгруэнтный педагог *–* это, прежде всего, человек, склонный к рефлексии, понимающий и принимающий свои настоящие чувства по отношению к детям и к той социальной ситуации, в которой они находятся;
* **атмосфера психологической безопасности и психологической свободы личности,** которая достигается в процессе педагогического взаимодействия за счет признания безусловной ценности личности всех участников совместной деятельности и создания обстановки, в которой отсутствует внешнее оценивание и предвзятость; педагог должен обеспечить условия для самовоспитания и способствовать актуализации творчества детей, признавая, что любой человек самобытен и неповторим во всех своих проявлениях, независимо от его состояния, наклонностей и поведения в настоящем; психологическая свобода *–* это свобода мысли, слова, творчества, самовыражения, действий.

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

1. **Приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми**

**Ключевыми приемами и техниками фасилитационного общения** педагога с детьми являются:

* **уважение и позитивное принятие обучаемого** как личности, способной к самоизменению и саморазвитию; этот прием основан на оптимистической гипотезе о потенциальных возможностях каждого ребенка;
* **проявление педагогического такта,** основанного на доверии без попустительства, простоте общения без фамильярности, воздействии без подавления самостоятельности, юморе без насмешки;- создание ситуаций успеха для каждого ребенка, авансирование похвалы, обращение к детям по имени;
* **проявление эмпатии,** понимания, толерантности, сочувствия педагога по отношению к учащемуся;
* **оптимистичный и доверительный стиль общения педагога с детьми;**
* **помощь ребенку** в раскрытии тех природных способностей, которыми он пользуется неосознанно.

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

1. Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности

Следует заметить, что фасилитация не предполагает полное устранение трудностей самовоспитания. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировалась установка, что любые трудности должен решить за него взрослый. Процесс самопознания, саморазвития и самовоспитания должен сопровождаться проблемами, противоречиями, переживаниями, иначе не будет «радости победы», гордости за достижения, за преодоление своих недостатков, страхов, дурных привычек и др. Очень важно, чтобы процесс самовоспитания шел на достаточном уровне сложности, чтобы была ситуация преодоления, открытия, самоутверждения, чтобы не пропадал интерес и уважение к самому себе. В некоторых случаях фасилитирующее действие педагога может заключаться в провокации определенных трудностей, стимулирующих социальную активность и процесс самовоспитания школьников.

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

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

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

**Процесс социального закаливания предполагает:**

* **первоначальные действия** (анализ прошлого опыта поведения в аналогичной ситуации или знания о том, как следует поступить в таком случае);
* **осознание несоответствия требуемого действия,** имеющимся умениям; предпринимаемых шагов ответной реакции окружения;
* **появление необходимости ответить на вопросы** «почему так происходит?». Идет осмысление фактов, их анализ. Сравнение имеющихся данных, впечатлений, реакций ориентирует в выборе, в принятии решения;
* **принимается решение** в зависимости от мотивов (испытать себя, избежать давления, ослабить беспокойство, тревожность, преодолеть дискомфорт, понравиться другим, изменить что-то в своей жизни и т. д.), проверяется его правильность при помощи реакции окружающих.

В случае соответствия выбора внешним реакциям происходит:

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

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

1. **Социальное образование,** с помощью которого формируются представления о социальных проблемах, противоречиях, школьники вооружаются знаниями и способами их решения в условиях цивилизованного общества.
2. **Воспитание социальной восприимчивости,** при помощи чего востребуются социальные чувства, формируется отношение к окружающему миру, другим людям, рождается сочувствие, сострадание, сопереживание.
3. **Стимулирование социальной активности,** при котором инициируется неравнодушное отношение ко всему происходящему, создаются условия для посильного включения в деятельность, добиваются от личности особой позиции *–* готовность к целесообразным изменениям в себе и преобразованием вокруг.
4. **Формирование социальной ответственности** *–*это формирование умения не просто адекватно оценить ситуацию, но принимать решения с учетом последствий для себя и других.
5. **Формирование защищенности,** как особого социально *–* психологического состояния уверенности, расположенности личности, социума к предпринимаемым личностью шагам, последствием этих шагов, как ощущение готовности окружающих в ситуации затруднения индивида прийти ему на помощь, оказать поддержку, разделить ответственность, помочь преодолеть неудачу.

**Результативность социального закаливания** можно определить по:

* сформированности умений разрешать ситуации социального затруднения; это проявляется в: знаниях человека, что нужно делать; знаниях, как это лучше сделать; просчитывании последствий своего решения; готовности действовать;
* комфортности состояния, самочувствия;
* скорости включения и степени погружения, самостоятельности принятия решения.

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

1. **уровень** *–*человек избегает включения в ситуации социального затруднения, сопротивляется этому воздействию;
2. **уровень** *–*человек решается включиться в ситуацию, если имеются четко организованные предписания; прописан алгоритм шагов, обеспечена результативность действий в глазах окружающих; имеется уверенность в поддержке значимого лица в случае затруднения;
3. **уровень** *–*человек быстро включается в ситуацию, однако действует чаще всего стереотипно, стандартно с перевесом в сторону уже имеющегося опыта;
4. **уровень** *–*человек действует самостоятельно, творчески, вносит коррективы в свои действия на основе анализа изменений в ситуации.

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

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

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

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

В экономической области учащиеся должны иметь возможность апробирования различных ролей в системе рыночных отношений (предприниматель, акционер, организатор, рядовой участник производства и т. п.) В политической области ученик должен не только определить свои политические позиции, но и попробовать свои силы в роли лидера, оценить свою роль избирателя и сформировать ответственное отношение к ней, понять смысл участия в представительских органах власти, понять роль законов и сформировать у себя готовность к их неуклонному исполнению.

В духовной области *–* это формирование нравственной позиции в отношениях между людьми, определение своего отношения к религии, проба сил в гуманистических поступках, определение своих возможностей в эстетической деятельности.

В коммуникативной сфере *–* это развитие готовности преодолевать трудности общения и развивать коммуникативную компетентность.

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

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

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

Таким образом, социальное закаливание, включающее систему вариативных социальных проб, готовит детей и подростков к столкновению с жизненными проблемами: учит их видеть и анализировать эти проблемы, строить альтернативные планы по их решению, формирует индивидуальный арсенал техник и приемов самовыражения, способов разрешения конфликтных ситуаций и преодоления возникающих трудностей.

**Тема 7. Педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков**

**План**

1. **Стимулирование потребностей самовоспитания.**
2. **Средства стимулирования самовоспитания.**
3. **Педагогическое сопровождение процесса самовоспитания школьников.**
4. **Субъектно-ориентированные технологии сопровождения самовоспитания школьников.**
5. **Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания.**

1. Стимулирование потребностей самовоспитания

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

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

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

* **потребностей в познании,** которые имеют своими истоками животный ориентировочный инстинкт; у человека природные ориентировочно-познавательные инстинкты вырастают в сложный социокультурный комплекс ценностей, способов действий, потребности обучения, духовных исканий, самообразования; в онтогенезе они проходят стадии любопытства, любознательности, направленного интереса, склонности, осознанного познания и самопознания, творческого поиска;
* **потребностей в самоутверждении,** которые выражаются в стремлении иметь в чем-то преимущество перед окружающими (быть сильнее, результативнее, умнее, удачливее и т. и.); у духовно развитой личности оценка своей значимости, самоутверждение происходят на уровне самооценки и самоопределения: стремление быть лучше, уважать самого себя, быть довольным самим собой, быть уверенным в себе, в своих силах и способностях постепенно переходят в стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию;
* **потребностей в самовыражении,** выражающиеся в стремление к красоте, гармонии, симметрии, порядку; критерием красоты и гармонии является оценка окружающих, поэтому главной стороной потребностей в самовыражении выступает стремление нравиться другим, получать их высокую оценку; - потребностей в безопасности, которые выражаются у человека в стремлении быть защищенным, не чувствовать страха, избегать тревоги, неудач, обид, потрясений; эти потребности удовлетворяются через ощущение эмоциональной близости, любви, симпатии, эмпатии, веры со стороны окружающих значимых людей и групп (родителей, друзей, педагогов и др.); большое место в составе потребностей в безопасности занимает потребность в обществе себе подобных, в принадлежности к группе, в общении;
* **потребностей в самоопределении,** которые развиваются на базе уже проявляющихся потребностей в самоутверждении, самовыражении/, защищенности; это социальная, духовная потребность, основанная на осознании личностью самой себя, своих возможностей, способностей; она включает: выбор мест, ролей, позиций во всех сферах жизнедеятельности; прогнозирование своего будущего; изменение, формирование себя в направлении достижения своих притязаний;
* **потребностей в самореализации:** сознание своих способностей к какой-либо деятельности вызывает потребности реализовать свой личностный потенциал (запас жизненной энергии), почувствовать себя творцом, хозяином своей жизни, ее обстоятельств; в процессе такой реализации себя происходит выявление новых способностей, испытание себя на пределе возможностей.

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

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

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

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

1. Средства стимулирования самовоспитания

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

1. **Формирование у учащихся общественных идеалов:** с этой целью в школе необходимо осуществлять содержательное и действенное общественное воспитание, формировать у учащихся гражданские и нравственные качества; следует стремиться к тому, чтобы у каждого ученика был свой любимый герой, пример которого он перенимает, свой идеал, который он стремится достичь. Вот почему огромное воспитательное значение имеет ознакомление учащихся с жизнью и деятельностью выдающихся ученых, военачальников, писателей, общественных деятелей. Помочь каждому ученику выработать свой идеал для подражания, глубоко уяснить моральные ценности, определить благородные цели жизни, значит, создать важные стимулы для самовоспитания.
2. В стимулировании к самовоспитанию существенное значение имеют **притязания личности на признание своего достойного места в коллективе.** Эти притязания нужно поддерживать и развивать, чтобы каждый учащийся мог завоевать уважение и авторитет среди своих товарищей. Вместе с тем следует в тактичной форме обращать внимание школьников на те черты в их характере и поведении, которые мешают им укреплять свое достоинство в коллективе и которые нужно преодолевать в процессе самовоспитания.
3. Важным фактором побуждения учащихся к самовоспитанию является **внесение в их работу, и особенно, в проведение внеклассных мероприятий, атмосферы** **соревновательности.** Участие в общественно полезной и культурно-массовой работе создает множество ситуаций для этой состязательности в выдумке, в сноровке, в трудовых делах и художественно-эстетическом творчестве. В этих условиях многие учащиеся замечают ошибки в своем поведении и характере, ставят перед собой задачи по их преодолению, выработке тех или иных качеств и начинают заниматься самовоспитанием.
4. Действенным фактором самовоспитания являются **положительные примеры;** которые подают учителя и сверстники в нравственной, общественной и художественно-эстетической сферах. Важно, чтобы учитель был образцом нравственности, проявлял творческие способности, мог увлечь кружковой работой, туризмом, краеведением и т. д. Не меньшее значение имеют примеры лучших учащихся, их скромность, стремление прийти на помощь товарищу, высокая успеваемость, активность в школьных делах.
5. Стимулами, побуждающими подростков и старших школьников к самовоспитанию, являются **дискуссии на моральные темы**, конструктивная критика в ученическом коллективе, принципиальная оценка недостатков в поведении и характере отдельных школьников.
6. Использование методов поощрения и наказания**.** Поощрение является способом выражения положительной оценки поведения, деятельности, качеств учащихся. Меры поощрения *–* похвала, благодарность. Наказание представляет собой неодобрение или отрицательную оценку действий и поступков личности меры наказания *–* замечание, выговор. Действенность этих методов обеспечивается внутренними переживаниями школьников (положительными при поощрении, отрицательными при наказании), которые придают процессу самовоспитания личностный смысл и значимость.

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

1. Педагогическое сопровождение процесса самовоспитания школьников

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

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

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

Вся жизнедеятельность человека представляет собой совокупность, цепь сменяющих друг друга доминант; они могут быть более или менее сильными, осознаваемыми и неосознаваемыми, ситуативными и долговременными. Самой важной для человека является доминанта постоянного нравственного совершенствования, творчества, искания истины. Для того, **чтобы процессы самовоспитания стали доминантными в психическом развитии, необходима организация трех групп условий:**

1. Осознание личностью целей, задач и возможностей своего развития и саморазвития.
2. Участие личности в самостоятельной и творческой деятельности, определенный опыт успеха и тренинг достижений.
3. Адекватные стиль и методы внешних воздействий: условий обучения, воспитания и уклада жизнедеятельности.

Создание у учащихся доминантной установки-мотивации на самовоспитание, формирование в учебном заведении культа самосовершенствования помогает решать такие важные проблемы, как мотивация обучения без внешнего принуждения, т. е. **самовоспитание и саморазвитие.**

**Сопровождение** педагогами процесса самовоспитания школьников включает в себя следующие **этапы:**

1. **Этап проблематизации** *–*педагоги обнаруживают вместе с детьми реальные проблемы, трудности, обиды; выявляют их суть, причины возникновения, обнаруживают противоречия, формулируют проблему.
2. **Поисково-вариативный этап** *–* осуществляется поиск вариантов решения проблемы и определяется степень участия взрослого в этом процессе, а также средства сопровождения.
3. **Практически-действенный этап** *–*совместно с детьми совершаются реальные или виртуальные (в случае имитации ситуации) действия, которые приводят ребенка к решению проблемы.

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

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

* *информирование –* расширение, изменение информированности ребенка, повышение социальной грамотности в области проблем, которые являются для него актуальными;
* *создание аналогий –* косвенное влияние на установки, стереотипы, позволяющее взглянуть на ситуацию со стороны;
* установление логических взаимосвязей;
* совместное логическое обоснование решения проблемы;
* конкретное пожелание;
* эмоциональное «заражение»;
* релаксация;
* ролевое проигрывание;
* анализ ситуации;
* социальные пробы.

**Формами педагогического сопровождения** могут быть:

* диалог (дискуссия);
* проектирование;
* совместная деятельность.

1. Субъектно-ориентированные технологии сопровождения самовоспитания школьников

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

С этой целью педагогами используются **субъектно­ориентированные технологии, имеющие следующие признаки:**

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

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

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

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

1. Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания

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

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

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

* в самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора);
* в самовыражении (общение, творчество и самотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил);
* в защищенности (самоопределение, профориентация, саморегуляция, коллективная деятельность);
* в самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме, социальные пробы).

1. Целью и средством в педагогическом процессе становится доминанта самосовершенствования личности, включающая в себя установки на самообразование, на самовоспитание, на самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию.
2. Технология обучения, основанная на использовании мотивов самосовершенствования личности, представляет собой новый уровень развивающего обучения и может быть названа саморазвивающим обучением.
3. Основными задачами технологии являются:

* формирование человека самосовершенствующегося (hоmо self-studius, self'-made men);
* формирование самоуправляющих механизмов личности (СУМ);
* воспитание доминанты самосовершенствования, саморазвития личности;
* формирование индивидуального стиля учебной деятельности.

1. Основными концептуальными положениями технологии являются:

* ученик *–* субъект, а не объект процесса обучения;
* обучение приоритетно по отношению к развитию;
* обучение направлено на всестороннее развитие с приоритетной областью самоуправляющих механизмов личности;
* ведущая роль теоретических, методологических знаний.

1. Особенности методики заключаются в мотивации и позициях участников педагогического процесса.

* основная мотивация: нравственно-волевая и познавательная;
* позиция учителя: деловой партнер, старший товарищ, знающий более высокую истину;
* позиция ученика: свобода выбора, самоопределение.

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

**Содержание технологии состоит из трех блоков:**

1. **«Теория»** *–* освоение теоретических основ самосовершенствования. Ребенку открывается «тайна» процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенная, принципиально важная единица *–* курс «Самосовершенствование личности», изучаемый с первого по одиннадцатый класс.
2. «**Практика»** *–* формирование у учащихся опыта деятельности по самосовершенствованию. Эта деятельность представляет внеурочные занятия ребенка во второй половине дня.
3. **«Методика»** *–* реализация форм и методов саморазвивающего обучения в преподавании основ наук. Содержание основ наук определяется действующими образовательными стандартами, а вариации дидактической структуры учебных предметов (укрупнение дидактических единиц, углубление, погружение, опережение, интеграция, дифференциация) определяются дидактическими подходами к их изучению. В общем контексте специальных предметных знаний, умений и навыков (ЗУН) особое значение получают общеучебные умения и навыки, а также связанные с ними знания.

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

Организация учебного процесса по предметам основана на

* перенесение акцента с преподавания на учение;
* превращение педагогического руководства в самовоспитание и самообразование личности при приоритете организации учебно-воспитательного процесса;
* использовании нравственно-волевой мотивации деятельности (наряду с познавательной);
* приоритет самостоятельных методов и приемов обучения;
* большое значение имеет организация взаимосогласованного просвещения учащихся, учителей и родителей, координация функционирования всех трех подсистем: теории, практики и методики.

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

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

І- IV классы *–* Начала этики (саморегуляция поведения);

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

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

VII класс *–* Учись учиться (самообразование);

VIII класс *–* Культура общения (самоутверждение);

IX класс *–* Самоопределение (личностное, профессиональное);

X класс *–* Саморегуляция;

XI класс *–* Самоактуализация.

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

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

**Тема 8. Теоретические основы саморегуляции**

**ПЛАН**

1. **Понятие, цель и структура саморегуляции.**
2. **Теории саморегуляции.**
3. **Виды саморегуляции.**
4. **Функции саморегуляции.**
5. **Стадии развития саморегуляции в жизни человека.**
6. Понятие, цель и структура саморегуляции

На успешность процесса саморазвития и самовоспитания влияют разнообразные факторы, среди которых можно выделить регулятивные, направленные на поиск и мобилизацию внутренних ресурсов, создающих возможности для целенаправленного самоизменения и самосовершенствования. Практическая реализация процесса саморазвития и самовоспитания невозможна без участия механизмов саморегуляции, обеспечивающих повышение уровня самоконтроля и самоорганизации личности, самомобилизацию внутренних усилий, направленных на личностный и профессиональный рост.

Существование человека (биологическое и социальное) возможно благодаря присущей ему способности к произвольной целенаправленной активности. Такая активность, реализующая все множество действенных отношений человека с миром природы, вещей, людей, социальных явлений, средовых условий и т.д., является основанием существования человека. Вся его жизнь есть бесконечное многообразие, последовательность и сочетание различных видов деятельности, поступков, актов общения и других форм целенаправленной активности, связанной с удовлетворением широкого спектра как общих для всех людей, так и индивидуально своеобразных потребностей. И в этих формах взаимодействия человека с миром необходимо действовать так, чтобы твои поступки соответствовали общественным нормам морали и давали возможность личности сохранить своё внутреннее физическое и психическое здоровье и эффективно развиваться и самореализовываться. И в этом процессе необходим механизм саморегуляции.

Так что же такое саморегуляция?

Человеку от природы дана способность к саморегуляции, необходимая для того, чтобы сохранять свою целостность и равновесие на протяжении жизни. **Саморегуляция основана** на умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал, открывать новые возможности и ресурсы.

Саморегуляция обеспечивает личности эффективное взаимодействие с окружающей средой, адаптацию в изменяющихся условиях жизнедеятельности, самопознание, самосовершенствование и самореализацию.

Саморегуляция – это достаточно широкое понятие, подразумевающее самые разные аспекты. Так, есть саморегуляция организма в контексте саморегуляции различных процессов: дыхание, обмен веществ, сон и т.д. Мы можем усилием воли затаить дыхание или попытаться бороться с сонливостью, однако это будет ненадолго, потому что организм физически здорового человека сделает все возможное для того, чтобы обеспечить необходимые для нормальной жизнедеятельности условия.

Саморегуляция это способность различных систем поддерживать стабильное равновесие на должном уровне, независимо от внешних воздействий. Свойство затрагивает многие аспекты, поэтому внимательно изучается философами, биологами, социологами, психологами.

В физиологии, психофизике, работах по изучению психических процессови состояний **саморегуляция** определяется в виде психологического механизма приспособления к изменяющимся условиям жизнедеятельности, управления собой и своим поведением, мобилизации сил и опыта, изменения направления и содержания своей активности.

В психологии под **саморегуляцией** подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия.

В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского **саморегуляция** (от лат. геgи1аге – приводить в порядок, налаживать) характеризуется как целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности.

На основе данных положений в литературе представлены следующие определения саморегуляции:

* процесс изменения личности через совершенствование ее структурных компонентов и функциональных связей;
* процесс продвижения субъекта от «Я-реального» к «Я-идеальному»;
* сложное личностное решение, в котором учитываются желательное и нежелательное и их конкретно изменяющееся отношение по ходу деятельности.

Под саморегуляцией подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия.

Адаптивность и активное преодоление, рассматриваемые как две направленности саморегуляции, могут быть объединены в саморегуляции личности.

**Саморегуляция** – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Саморегуляция – это способность организма поддерживать баланс психоэмоционального состояния.

**Приставка «само-» к термину «регуляция»** отражает **способность субъекта:**

* осознавать осуществляемые им акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими,
* определять как объективные предметные, рациональнологические, так и личностно-ценностные основания отдельных актов деятельности,
* соотносить и согласовывать их с контекстом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Целью саморегуляции** является достижение субъектом определенного психического состояния, эмоциональной устойчивости, осознанной саморегуляции деятельности.

При всем разнообразии проявлений **саморегуляция имеет следующую структуру:**

* принятая субъектом цель его произвольной активности;
* модель значимых условий деятельности;
* программа собственно исполнительских действий;
* система критериев успешности деятельности;
* информация о реально достигнутых результатах;
* оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
* решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

**Аспекты, влияющие на саморегуляцию:**

* внешние условия среды;
* особенности личности;
* особенности взаимоотношений между личностью и окружением;
* цели деятельности.

Попросту говоря, саморегуляция – это социально приемлемые методы борьбы с чувствами и эмоциями, а также принятие норм поведения, уважение к окружающим, адекватные реакции.

1. Теории саморегуляции.

Рассмотрим популярные теории саморегуляции в психологии.

**Системно-деятельностная теория**

Автором теории является Л. Г. Дикая. Концепция предполагает, что психологическая саморегуляция рассматривается как система и как деятельность, связанная с профессиональной средой индивида и адаптацией.

В качестве системы саморегуляцию можно рассматривать в контексте перехода индивида от бессознательности к осознанным и доведенным до автоматизма формам.

Автором было выделено несколько уровней:

**Непроизвольный уровень.** Основой регуляции являются процессы возбуждения и торможения, а также неспецифическая активность в психике. Эти реакции неподконтрольны, и их продолжительность коротка.

**Произвольный уровень.** Потребность в регуляции происходит при сложных жизненных ситуациях, подключаются эмоции. Реакцией становятся полуосознаваемые способы: повышение речевой и двигательной активности, задержка дыхания, напряжение мышц. Обычно человек пытается автоматически себя пробудить и многие изменения не берет во внимание.

**Сознательная регуляция.** Человеком осознается усталость, дискомфорт, напряжение. Также он может проанализировать уровень тяжести своего состояния. Он принимает решение изменить ситуацию, и здесь в дело вступают такие аспекты, как самоконтроль, воля, психофизические упражнения, аутотренинг.

**Целенаправленный осознаваемый уровень.** Ясно осознавая, что больше так продолжаться не может, и пришло время выбрать между психологической саморегуляцией, индивид, желая устранить дискомфорт, начинает заново расставлять приоритеты и оценивать собственные потребности и мотивы. В результате принимается решение временно отказаться от деятельности и взяться за свое состояние. Если такой возможности не предоставляется, то принимается решение продолжить деятельность в дискомфорте либо сбалансировать деятельность и саморегуляцию. Далее идет черед таких аспектов: самоубеждение, самоанализ, самовнушение, самопрограммирование. Изменения происходят не только на когнитивном, но и на личностном уровне.

**Системно-функциональная теория**

Автором теории стал А. О. Прохоров, рассматривавший психологическую саморегуляцию, как переход от одного психического состояния к иному, связанному с представлениями о желаемом настроении. Осознанный образ помогает активизировать самоконтроль и соответствующие мотивы.

Прибегнув к сознательным методам для достижения желаемого, человек обычно применяет разные методы и проходит не одно промежуточное состояние. Впоследствии образовывается функциональная структура саморегуляции личности – осознанная реакция на конфликтные ситуации.

А. О. Прохоров отмечал, что **саморегуляция** – это переход из одного состояния в иное, которое достигается посредством связи психических свойств и внутреннего переключения работы.

Чем осознаннее сознание, тем успешнее регуляция. Также важна четкость формирования желаемого образа и реалистичность восприятий и ощущений. Текущее положение анализируется с помощью телесных ощущений, дыхания, восприятия времени и пространства.

Проблема **волевой саморегуляции** является одной из актуальных в отечественной психологии. Еще И. П. Павлов отмечал, что «человек есть система... единственная по высочайшему регулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая». Он считал, что если создать людям все необходимые условия для саморазвития, то каждый «человек может стать тем, кем он может и должен стать».

К. А. Абульханова-Славская, рассматривая проблему **личностной саморегуляции,** считает, что она раскрывается в способе преодоления препятствий, в умении не щадить сил, распределять их на всем протяжении деятельности. Наряду с проблемой саморегуляции она анализирует проблемы **самоуправления, самовоспитания,** направленного на формирование своих способностей и личностных качеств. Вопрос о самоуправлении она связывает с саморегуляцией не только текущей деятельности и отношений с людьми, но и с построением личностью собственных коренных отношений с жизнедеятельностью.

**Осознанная саморегуляция** рассматривается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей.

Осознанная саморегуляция деятельности А. С. Чурсиной трактуется как основа готовности к профессиональному саморазвитию, как способность человека реализовать на практике свой субъектный опыт в области профессионального самоопределения и самореализации.

**Саморегуляция генетически** выступает как специфическая для человека наиболее общая функция его психики, позволяющая человеку реализовать себя как творца, исполнителя и контролера своей деятельности, поступков, жизнедеятельности в целом. В саморегуляции воплощена общая способность человека быть субъектом своей целенаправленной активности, постоянно реализующаяся во множестве отдельных актов такой активности. Иными словами, саморегуляция существует и как общая способность человека, являющегося субъектом своей активности, и как процесс реализации этой способности в конкретных единичных актах деятельности, поведения, общения и т.п.

**Концепция осознанного саморегулирования и структурно-функциональная модель осознанного саморегулирования**

О. А. Конопкиным была разработана **концепция осознанного саморегулирования** произвольной активности человека, в которой обобщены данные исследований саморегуляции осознаваемой активности субъекта в достижении поставленных целей в разных видах деятельности. Для высокой эффективности деятельности необходимо наличие развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних практических и внутренних (направленных на себя и на решение своих проблем саморазвития) целей. В соответствии с разработанной О. А. Конопкиным **структурно­функциональной моделью осознанного саморегулирования** деятельности человека можно проанализировать наиболее общие структурно-функциональные моменты строения процессов саморегуляции в процессе осуществления саморазвития и самовоспитания.

**На этапе принятия** субъектом **цели деятельности** происходит осознание значимости процесса саморазвития и самовоспитания, формируются актуальные личностные и профессиональные цели. **Цель** при этом можно рассматривать в качестве главного звена психической саморегуляции,которое определяет общую осознаваемую направленность деятельности, а также многие особенности функционирования процесса саморегуляции. **На данном этапе** большую роль играют **ценностно-смысловые компоненты саморазвития,** определяющие уровень значимости поставленных целей. При постановке целей субъект оценивает возможные условия ее достижения, учет которых считает необходимым для успешной деятельности. На основании оценки данных условий человек осуществляет самопрограммирование исполнительских действий, направленных на реализацию процесса саморазвития.

**Следующим функциональным звеном** в системе саморегуляции является **система субъективных критериев достижения цели.** Она имеет функцию уточнения формы и содержания цели. На данном этапе происходит сопоставление представлений о желательных целях саморазвития с имеющимися у субъекта ресурсами, определяющими уровень достижения поставленных целей.

**На этапе контроля и оценки** реальных результатов происходит осознание уровня достижения поставленных целей. В процессе выполнения субъектом какой-либо деятельности представления об условиях и программа действий корректируются с учетом внешних и внутренних факторов. На данном этапе большую роль играют контролирующие компоненты процесса саморазвития, позволяющие соотносить и оценивать имеющиеся личные и профессиональные достижения с поставленными целями, устанавливая степень соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.

**Последним этапом в процессе саморегуляции** является принятие решения о коррекции полученных результатов,позволяющее оценивать достигнутые результаты и в случае их несоответствия с поставленными целями осуществлять коррекцию исполнительских действий (либо модели значимых условий), уточнение критериев успешности и др. Все звенья регуляторного процесса системно взаимосвязаны и реализуются в целостном процессе саморегуляции.

В процессе **волевой саморегуляции** необходимым и важным звеном, обеспечивающим реализацию выбранных вариантов действия, является самоконтроль,который, по мнению Е. П. Ильина, является дополнительным волевым процессом контроля за действием, когда имеются конкурирующие мотивы. Самоконтроль связан с осознанием и контролированием своих поступков, со сдерживанием желаний, умением управлять собственными действиями.

**Самоконтроль является одним из значимых компонентов сознательной саморегуляции своего поведения,** направленного на самоизменение, а также личностный и профессиональный рост. Самоконтроль сопровождает протекание процесса саморазвития, помогая личности в осознании и осуществлении практических действий, направленных на достижении поставленных целей. При этом на высшем уровне саморазвития самоконтроль осуществляется целенаправленно и систематически, обеспечивая максимально возможный уровень самореализации. В процессе самоконтроля происходит самонаблюдение, осознание и самоанализ своих действий, сопровождающихся самооценкой и коррекцией результатов. Личность постоянно анализирует и оценивает достигнутые результаты, соотнося их с поставленными целями, а также планирует пути дальнейшего саморазвития.

Говоря о соотношении понятий «деятельность» и «саморегуляция» О. А. Конопкин отмечал, что они существуют и реализуются в неразрывном единстве, взаимно дополняют друг друга, а иногда и взаимно перекрываются. Но они акцентируют не совпадающие аспекты произвольной активности человека, и поэтому принципиально не могут заменить друг друга. Понятие *«деятельность»* несет смысловую нагрузку, связанную с практическим изменением действительности, с соответствием ее способов предметной логике. Понятие **саморегуляции** делает акцент на принадлежности той же деятельности человеку, как ее субъекту, творцу и хозяину. Важнейшим моментом реальной *деятельности,* направленной на достижение результата является исполнительская активность, которая подчинена целенаправленному преобразованию действительности. **Саморегуляция является внутренней психической активностью,** которая связана не только с непосредственным исполнением деятельности, но и сопровождает процесс ее осуществления.

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

Изучение регуляторных психических процессов имеет фундаментальное научное значение и обладает разнообразными и значительными практическими потенциями при оптимизации, рациональном построении, формировании любой произвольной активности человека. *Психофизическая саморегуляция* представляет собой совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.

В норме любой живой организм легко приспосабливается к воздействию различных раздражителей внешней и внутренней среды, сохраняя свое здоровье. Достигается это путем действия механизмов саморегуляции, которые открыл И. П. Павлов.

Ученый искусственно изменял величину артериального давления у животных путем небольших кровопусканий, введения в кровь различных растворов, раздражения того или иного нерва. И всякий раз через некоторое время давление крови возвращалось к исходному уровню.

Так был **установлен принцип саморегуляции** как форма взаимодействия внутри организма, при которой отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме.Этот принцип впоследствии стали называть **«золотым правилом саморегуляции».**

В дальнейших, своих исследованиях И. П. Павлов выяснил, что принцип саморегуляции применим ко всем функциям организма. Он подчеркивал также, что саморегуляция обеспечивает тонкое уравновешивание живого организма со средой. И если это уравновешивание не происходит, возможны необычные реакции, резкое изменение в поведении.

В основе **психофизической саморегуляции** лежит действие двух основных механизмов, связанных **с первой сигнальной системой (рефлексы) и со второй сигнальной системой (слово).**

Воздействия внешней среды, называемые сигналами (сигналами первого порядка), благодаря органам чувств вызывают в организме ответные реакции – рефлексы. При этом возникает связь сигнала раздражения с врожденной, безусловной, рефлекторной деятельностью. Именно такая деятельность составляет основу первой сигнальной системы, которой обладают животные и человек. В ходе эволюции человека к первой сигнальной системе добавилась вторая. Сигнализация впечатлений от окружающего мира словами, которые называются сигналами второго порядка, или составляют вторую сигнальную систему, присуща только человеку. Именно речь стала такой особенностью в работе высших отделов нервной системы, которая качественно отличает человека от животных.

1. **Виды саморегуляции**

Саморегуляцию условно разделяют на **биологическую (рефлекторную,** как высшую форму биологической) и **сознательно управляемую или психологическую.**

**Биологическая саморегуляция** –это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма как человека, так и животных, растений. Биологическая саморегуляция протекает без участия сознания. Например, при наркозе сердце продолжает работать. Даже у умерших биологическая саморегуляция поддерживает рост волос и ногтей.

**Саморегуляция в биологии** –это способность организмов поддерживать постоянство своих внутренних условий в изменяющейся внешней среде. Эта способность обеспечивается с помощью механизмов, которые регулируют различные аспекты жизнедеятельности организма, такие как температура тела, уровень голода и жажды, концентрация различных химических веществ внутри клеток и др.

**Рефлекторная саморегуляция** обеспечивает восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, работа сердца может измениться от резкого стука, от воспринятого образа и даже запаха. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния. Внушение – это целенаправленное психологическое воздействие на личность с целью вызвать через органы чувств изменение биологической саморегуляции в желаемом направлении.

Сознательно управляемая саморегуляция – это классический аутотренинг или психическая саморегуляция.

**Психическая саморегуляция** –это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний. Общим для этих определений является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и внутренних средств регуляции, в первую очередь средств психической активности.

Термин «саморегуляция» употребляется в контексте «саморегуляция психического состояния». В данном случае под **саморегуляцией** подразумевается способность человека понимать и контролировать свои эмоции, управлять эмоциями и поведением, адекватно представлять себе последствия проявления своих эмоций и уметь корректировать их проявление и свое поведение для достижения осознанных целей.

Некоторые психологи считают, что суть психической саморегуляции можно описать простыми словами: «Думать, прежде чем делать».

У человека нет иного пути удовлетворения своих потребностей и вообще осуществления жизнедеятельности на различных ее уровнях, кроме постоянной реализации своих отношений с действительностью. Эти отношения реализуется благодаря деятельности психики, которая выступает как регулятор активности человека и отчетливо проявляется в качестве **осознанной саморегуляции.**

**Осознанная саморегуляция представляет собой системно­организованный** процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей

**Психическая саморегуляция** (ПСР) является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

Существует и другое понимание о видах саморегуляции.

Так, считается, что существует **произвольная и непроизвольная саморегуляция.**

**На непроизвольном и неосознаваемом уровне** саморегуляции состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на этом уровне саморегуляции, находят отражение в форме непроизвольной реакции (возбуждения/торможения), и их нельзя еще соотнести с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит непроизвольная, неосознаваемая и поэтому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. Однако возможности такой регуляции очень ограничены по интенсивности и длительности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности.

**Произвольная (осознанная) саморегуляция** понимается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых им целей. Она является высшим уровнем регулирования поведенческой активности, обусловленной отражением и моделированием человеком внешней действительности, а также самого себя и своей деятельности.

Благодаря уникальным возможностям своей психики человек может осуществляться как действительный субъект своей активности, которая характеризуется целенаправленностью, осознанностью, произвольностью, способностью меняться, приспосабливаться к условиям и преодолевать неблагоприятные условия, преобразовывать их – и все это осуществляется в **процессе произвольной саморегуляции.**

**Произвольная форма** характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность. **Непроизвольная** больше направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

В чем же отличие осознанной регуляции от неосознанной, и можно ли их менять? Бессознательная (непроизвольная) регуляция – это то, что нами контролируется лишь отчасти, это то что выведено до автоматизма и имеет свою «среду воздействия» То, как мы дышим, ритм, глубина вдоха, изменение диафрагмы. Мы не задумываемся о том, как нам дышать, однако, произвольно мы можем изменить «среду воздействия» и начать дышать медленнее или быстрее, но при этом регуляция по-прежнему будет непроизвольной.

Нормой считается положение, когда саморегуляция формируется и развивается параллельно с личностным взрослением. Если развитие личности отсутствует, человек не учится нести ответственность, то ситуация ухудшается. Развитие саморегуляции невозможно без личностного роста.

В зрелом возрасте саморегуляция помогает подчинять эмоции интеллекту, однако в пожилом возрасте баланс снова смещается в сторону эмоций.

1. Функции саморегуляции

Важно понимать основные функции саморегуляции в психологии, для осознания ее ценности. Она меняет психическую активность, что позволяет личности достигать равновесия состояний и гармонии.

В свою очередь это обеспечивает нас такими существенным преимуществами:

* Сдерживание первых негативных порывов в конфликтной ситуации. Человек, владеющий методами саморегуляции способен погасить конфликт в зародыше.
* Рациональный анализ ситуации в момент кризиса или стресса. Очень важное качество, улучшающее жизнь любого человека и его окружения.
* Накапливание сил. Впрочем, силы важно не только накопить, но и восстановить, и саморегуляция отлично справляется с этим.
* Противостояние невзгодам. От того, как мы противостоим проблемам, зависит последующее качество нашей жизни и гармония в отношениях с окружающими.

**Главная задача саморегуляции** –так изменить психическую активность, чтобы человек мог достичь внутренней гармонии и равновесия. Что это дает?

* Возможность сдержаться от «взрыва» в конфликтной ситуации. Ссору удается предотвратить еще до того, как она начнется.
* В момент кризиса или сильного стресса человек может адекватно мыслить и принимать правильные решения.
* Индивид может восстановить эмоциональные силы.
* Последняя функция – противостояние проблемам. Саморегуляция позволяет достичь гармонии с самим собой и в отношениях с окружающими, что существенно улучшает качество жизни и помогает справиться с любыми трудностями.

1. **Стадии развития саморегуляции в жизни человека**

**Осознанное использование тех или иных видов саморегуляции начинается примерно в трехлетием возрасте.**

Психологи считают, что элементарный осознанный процесс саморегуляции наличествуют у детей, начиная с 3-летнего возраста. Если у младенцев наблюдается только непроизвольная саморегуляция, в основе которой лежат процессы торможения и возбуждения, то уже в 3–4 годика у детей появляется способность действовать осознанно.

Конечно же, уровень осознанности не столь высокий, как у взрослого человека, хотя и у некоторых взрослых с осознанностью есть очень большие проблемы. Мы последовательно осваиваем разные уровни саморегуляции от непроизвольного до полностью осознанного и мотивированного. Итак, какие же стадии становления проходит развитие способности к саморегуляции, в том числе саморегуляции поведения у физически и психически здорового человека?

Развитие саморегуляции – стадии в зависимости **от возраста:**

**3**–**4 года** –непроизвольная и произвольная саморегуляция происходит в соотношении 1 к 7 или 1 к 8. Т.е., на 7–8 актов непроизвольной саморегуляции приходится одно осознанное действие по саморегуляции.

**4**–**5 лет** – непроизвольная и произвольная саморегуляция происходит в соотношении 1 к 4, т.е. один осознанный акт на 4 непроизвольных акта. Осознанная саморегуляция в этом возрасте развивается преимущественно за счет развития игровых навыков.

**5**–**6 лет** – непроизвольная и произвольная саморегуляция поведения происходит в соотношении 1 к 1, т.е. количество осознанных и неосознанных действий уравнивается. Это происходит за счет развития памяти, речи, воображения.

**6**–**7 лет** – непроизвольная и произвольная саморегуляция деятельности и поведения происходит в соотношении 4 к 1 или 3 к 1, т. е. осознанная саморегуляция начинает преобладать над непроизвольной.

**8**–**20 лет** –период совершенствования имеющихся навыков саморегуляции и освоение новых.

**20**–**40 лет** –активное использование осознанных методов саморегуляции в своей повседневной деятельности.

**40**–**60 лет** –постепенное смещение фокуса с активной саморегуляции на пассивную.

**Старше 60 лет** –использование преимущественно пассивных методов саморегуляции.

**Тема 9. Методы саморегуляции**

**ПЛАН**

1. **Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения****.**
2. **Саморегуляция и психическое здоровье человека.**
3. **Понятие и виды саморегуляции.**
4. **Техники саморегуляции.**

Главной особенностью методов саморегуляции состояний является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния. В своей обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих нам справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Этот опыт нашел отражение практически в любой многовековой культуре разных народов, внутри которой создавались целые системы приемов и средств саморегуляции состояний, имеющих отчетливо выраженный обучающий и воспитательный характер. «Учись управлять собой» – вот главный девиз такого рода мер, вкрапленных в различные философско-религиозные учения, педагогические системы, обряды и формы организации быта.

1. **Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения и технологии предупреждения и разрешения конфликтов в деловом общении**

Владение совокупностью приемов построения межличностного общения с другими людьми является важнейшим условием успеха любого современного человека.

Многие неосознанно вырабатывают свою собственную психологическую схему общения и воздействия на людей. Но не всегда выработанные таким опытным путем навыки являются оптимальными, так как опыт отдельного человека в чем-то ограничен, а восприятие несовершенно. Существуют и привычные ошибки поведения, которые человеком просто не осознаются.

**Человек**– это достаточно сложная система, которая для достижения более значительного уровня активности может использовать различные виды саморегуляции. Ее методы подразделяются в зависимости от периода их проведения на методы направленные на мобилизацию прямо перед стадией активности или на протяжении ее. методы, которые устремлены на полноценное восстановление сил во время отдыха (например, медитация, аутотренинг музыкотерапия и другие).

В зависимости от сферы, в которой обычно происходит саморегуляция личности, **методы** бывают **корректирующие, мотивационные и эмоционально-волевые.**

К **эмоционально-волевым** относят следующие приемы саморегуляции: **самовнушение, самоисповедь, самоприказ** и другие.

1. **Самоисповедь** заключается в полном внутреннем отчете перед своей личностью о реальной персональной роли в разных жизненных ситуациях. Данный прием представляет собой откровенное повествование о превратностях судьбы и сложностях жизни, об ошибках, неправильных шагах, сделанных ранее, то есть о самом сокровенном, о глубоко личных волнениях. Благодаря этому приему индивид освобождается от противоречий и снижается уровень напряженности психики.
2. **Самоубеждение** заключается в коммуникативном процессе сознательного, критического и аналитического воздействия на персональные личностные установки, основу мотивов личности. Более действенным данный прием станет только тогда, когда начнет опираться на жесткую логику и холодный интеллект, на объективный и разумный подход к преградам, противоречиям, проблемам в процессах жизнедеятельности.
3. **Самоприказ** представляет собой осуществление решительных поступков в обстоятельствах четкости поставленной цели: и ограниченности во времени для обдумывания. Вырабатывается в процессе проведение тренировок для преодоления себя, в тех случаях, когда нужное действие берет свое начало сразу же после отдачи такого приказа. И, как следствие, постепенно формируется рефлекторная связь, которая объединяет внутреннюю речь и действие.

**4.** **Самовнушение** –это осуществление психорегуляторной функции, которая действует на уровне рассудка, стереотипном уровне, выставляющем требование воздействия творческих усилий для анализа и разрешения трудных ситуаций. Наиболее действенными являются словесные и мысленные самовнушения в том случае, если они характеризуются простотой, краткостью, позитивностью, оптимистичностью.

**5.** **Самоподкрепление** заключается в контролирующих реакциях саморегуляции личностной жизнедеятельности. Итог деятельности и сама деятельность оценивается с позиции персонального личностного стандарта, то есть контролируются. Стандарт – это своеобразный эталон, устанавливаемый индивидом.

**В мотивационной** сфере выделяют **два метода** саморегуляции**: опосредованный и непосредственный**.

1. **Опосредованный** метод основывается на итоге влияния на центральную нервную систему в общем или на некоторые конкретные образования посредством факторов непосредственного воздействия, например, медитация.
2. **Непосредственные** методы представляют собой прямой и осознанный пересмотр личностью своей мотивационной системы, корректировку тех установок и побуждений, которые не устраивают ее по каким-то причинам. К такому методу относят аутотренинг, самогипноз и др.

**К методу** **корректировки** причисляют**: самоорганизацию, самоутверждение, самоактуализацию, самодетерминацию.**

1. Показателем зрелости личности является **самоорганизация.** Существуют характерные признаки процесса становления самоорганизации: деятельное делание себя личностью, соотношение жизненных предпочтений персональным особенностям личности, склонность к самопознанию, определению своих слабых и сильных черт, ответственное отношение к деятельности, труду, своим словам и поступкам, к окружающему социуму.
2. **Самоутверждение** имеет взаимосвязь с потребностями индивида в самораскрытии, в проявлении собственной личности и самовыражении. То есть самоутверждение – это устремление субъекта к приобретению и поддержанию конкретного социального статуса, чаще выступающее в качестве доминирующей потребности. Такое стремление может выражаться в настоящих достижениях в тех или иных сферах жизнедеятельности и в отстаивании перед другими собственной значимости посредством словесных высказываний.
3. **Самодетерминация** заключается в способности индивида самостоятельно избирать направленности саморазвития.
4. **Самоактуализация** заключается в устремлении индивида к вероятно более полноценному выявлению и формированию персональных личностных потенциалов. Также самоактуализация является непрерывным осуществлением возможных потенциалов, талантов, способностей в качестве свершения своей жизненной цели или призвания судьбы.
5. Саморегуляция и психическое здоровье человека

Под **психическим здоровьем** понимают состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех жизненных этапах. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **критериями психического здоровья** являются:

* осознание и чувство непрерывности постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
* чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
* критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам;
* соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
* способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это;
* способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств (адаптироваться).

Таким образом, **здоровая личность** способна к развитию и самообогащению личности за счет повышения ее самостоятельности и ответственности в межличностных отношениях, более зрелого и адекватного восприятия действительности, умения оптимально соотнести собственные интересы с интересами группы, коллектива.

По мнению психолога П. Уорра, психическое здоровье человека обусловлено так называемыми его «внутренними» факторами, дисбаланс которых с большой долей вероятности ведет к его нарушению и **стрессу.** К ним относятся:

* **аффективное самочувствие** –самочувствие человека в обычной жизни и стрессогенной ситуации;
* **компетентность** – эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес);
* **устремленность** –внутренняя заинтересованность, интенсивность развития потребностей, активность усилий по достижению реальных целей;
* **автономность** –зависимость/независимость от других людей, способность к саморегуляции поведения и психического состояния;
* **интегративное функционирование** –баланс между этими компонентами, гармоничность, устойчивость.

Одним из условий сохранения психологического здоровья является овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы

Психологическими условиями восстановления здоровья являются развитие и формирование эмоциональной активности и поведенческой гибкости, обеспеченные механизмами осознанной саморегуляции. Основным средством восстановления их здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность.

Нарушения психического здоровья и психоэмоционального состояния у человека возникает в силу повышенной стрессогенности его деятельности, в первую очередь профессиональной или учебной. Именно поэтому профессиональный стресс рассматривается как основной фактор формирования эмоциональных деформаций его личности.

Выдающийся психофизиолог и философ, основатель теории стрессов, Г. Селье, рассуждая о сущности стресса, отмечает, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. При этом «неспецифичный» ответ – это ответ, предъявляющий требование к перестройке и адаптации к возникающей трудности. Поэтому незначительные стрессы полезны, так как их цель заключается в том, чтобы мобилизовать защитные и оборонительные силы человеческого организма. Опасными для него являются чрезмерные по силе и длительности действия стрессогенного фактора воздействия. В этом случае возникает напряжение, проявляющееся в психологической, социальной жизни человека, которое создает трудности и для человека, и для организации, в которой он трудится или обучается. Длительное нахождение человека в состоянии стресса приводит к дистрессу (чрезмерному стрессу).

Образованию дезадаптивных изменений в наибольшей мере подвержены профессии, принадлежащие к системе «человек – человек», к которым относится профессия педагога-психолога.

Углубление в профессию нередко сопровождается изменениями в структуре личности: происходит интенсивное развитие одних качеств и подавление других. Если эти изменения нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность и устойчивость, то их рассматривают как **профессиональные деформации.**

Деформацию личности порождают и необходимость соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, и стрессогенность юридических профессий, и перенапряжение физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей в условиях чрезвычайных ситуаций. С увеличением стажа работы и возраста, с возрастанием трудовой нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето­сосудистые расстройства и поведенческие срывы. Эти проявления лежат в основе психологического феномена синдрома хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания.

Под **хронической усталостью** понимается специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей, при этом человек страдает не просто от физического или нервного истощения, которое время от времени испытывает каждый, а от хронических стрессов нервной системы.

**Синдром хронической усталости** *–* это заболевание, состоящее в ощущении постоянного утомления, которому предшествует более или менее длительный период волевого усилия, умственного напряжения, работы в условиях переутомления. В клинической практике выделяют следующие критерии диагностики данного синдрома:

* возникновение данного состояния связано с напряженной работой с перегрузкой;
* постепенный темп развития астенических симптомов (вялость, раздражительность, агрессивность, апатия);
* четкая, но не стойкая соматическая симптоматика (небольшая лихорадка или озноб; воспаление носоглотки; болезненность шейных или подмышечных лимфоузлов; необъяснимая общая мышечная слабость, дискомфорт или боль; длительная, больше суток, усталость после физических нагрузок, ранее в подобных ситуациях не наблюдавшаяся; «разлитая» головная боль; мигрирующая боль в суставах; фотофобия (непереносимость яркого света), забывчивость, раздражительность, затруднения с концентрацией внимания, подавленность, дезориентация во времени и пространстве; нарушения сна, не приносящие отдыха);
* снижение работоспособности;
* снижение общего самочувствия после отдыха или смены рода деятельности;
* усиление усталости к вечеру вплоть до полного безразличия.

Считается, что синдром хронической усталости можно диагностировать у людей, если до этого они были здоровыми, но в течение последних шести месяцев у них наблюдается уменьшение активности, по крайней мере, на 50%, и не отмечается других заболеваний, с которыми может быть связана усталость.

Другим не менее важным проявлением профессиональной деформации является **синдром эмоционального выгорания***,* развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального проведения, которое возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождение» от них. По мнению В. В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

***Профессиональное выгорание*** охватывает психологические, психофизиологические и поведенческие сферы личности. С одной стороны, выгорание – это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Но в то же время возникают и дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, на отношениях с коллегами, учениками и их родителями. Оно становится основным фактором снижения профессиональной морали, дисциплины, ответственности и эффективности деятельности, источником конфликтов и различных психологических проблем.

Исследования показали, что у специалистов «помогающих» профессий профессиональное выгорание развивается через 5 лет работы по специальности. К симптомам выгорания относят:

* эмоциональное истощение: снижение активности, подавленность, опустошенность, раздражительность, усталость только при мысли о работе, потеря интереса к тому, что радовало раньше, потребность в уединении, ощущение «работа на грани своих возможностей»;
* деперсонализация (дегуманизация: формальность взаимодействия с коллегами и студентами, черствость и негативное отношение к окружающим, безразличное отношение к тому, что происходит с другими, цинизм;
* редукция личных достижений: отсутствие перспектив роста, заниженная оценка своего потенциала, трудности в общении, разрешении конфликтов, дефицит в скорости/грамотности принятия решений, отсутствие планов на будущее, ощущение что «ничего не достиг в жизни».

Следует отметить, что говорить о выраженности профессионального выгорания можно только в том случае, если у человека выражены сразу все три этих фактора.

**3. Методы и способы психоэмоциональной саморегуляции**

Поскольку человек, как живой организм, функционирует по законам ритма, можно выделить **два подхода к обеспечению необходимого функционального состояния высокой активности.**

1. **Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него.**
2. **Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха:**

а) методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия);

б) методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры – сауна, баня, душ, бассейн).

Достаточный, своевременный, полноценный сон можно было бы назвать лучшим средством достижения полного восстановления сил и обеспечения функционального состояния высокой активности человека. Однако рабочие перегрузки, хроническое нервное напряжение и другие стресс-факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство сна, ставят перед необходимостью поиска дополнительных методов, направленных на достижение организмом человека полноценного отдыха.

Одним из известных способов оптимизации деятельности является саморегуляция человеком своего психического и физического состояния посредством разнообразных техник и приемов, которые мы рассмотрим позже.

Пока же только отметим: основной причиной, по которой возникают негативные психические состояния у человека в результате стрессогенности его работы, является низкий уровень развития навыков психофизической саморегуляции эмоциональных состояний и произвольной саморегуляции поведения и деятельности.

Вместе с тем, неправильное использование приемов и техник саморегуляции может нанести определенный вред здоровью человека. Поэтому существуют определенные **правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы.**

1. Успешное завершение подавляющего большинства начинаний зависит от умения и готовности человека проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к уже проделанной работе, и добиваться намеченного результата. Достаточно надежным гарантом от форсирующего воздействия временных неудач может служить изначальная психологическая готовность к постоянному промежуточному контролю за результатами, психологический настрой на спокойное внесение коррекции, в случае необходимости, в свою работу.
2. Все без исключения самовнушения должны быть направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Любые вредные внушения (болевых симптомов, отрицательных эмоциональных состояний и т.п.) категорически запрещаются.
3. Во время занятий при возникновении любого недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта обязательно следует обратиться за консультацией к специалисту (психологу, врачу, спортивному тренеру и др.). Такая консультация необходима и в том случае, если подобные вы интуитивно связываете их со своими занятиями по саморегуляции.
4. Даже если вы считаете себя человеком здоровым, постоянно отслеживайте все изменения, происходящие в вашем организме. Если вы имеете какие-либо соматические заболевания, лучше проконсультироваться с врачом.
5. Приступая к занятиям, необходимо помнить, что внутренние изменения происходят тогда, когда человек становится самим собой, а не тогда, когда старается быть, как другие. Ни от решения «быть лучше» других, ни от старания измениться, ни от требований, просьб и уговоров близких людей никаких изменений не произойдет.

**Естественные способы саморегуляции**

Под естественными способами, как понятно из названия, подразумеваются способы, которые основаны на естественных состояниях и действиях человека и не требуют особых специально направленных физических усилий.

Какие есть естественные **методы саморегуляции:**

* Отдых и сон.
* Пешая прогулка.
* Любование природой.
* Солнечные ванны.
* Вдыхание свежего воздуха.
* -Прослушивание музыки.
* Чтение любимых книг.
* Просмотр кино.
* Знакомство с произведениями живописи и искусства.
* Юмор, шутки, улыбки.
* Общение с приятными людьми.
* Размышления о позитивных вещах и внутренний диалог.
* Приятные воспоминания.
* Размышления.
* Расслабленные мышцы.
* Созерцания фото с близким человеком, приятных памятных вещей.
* Общение с приятной личностью.
* Высказывание похвалы, комплиментов.

К естественным способам нередко относят рисование, пение, игру на музыкальных инструментах, танцы, спорт. Эти способы, конечно же, требуют определенных физических усилий, однако они основаны на движениях и действиях, свойственных человеку, поэтому их можно считать естественными.

**Искусственные способы саморегуляции**

К искусственным относятся любые способы, требующие специального освоения и целевых действий, направленных на регуляцию психического состояния. Если, к примеру, общение, кино, танцы имеют ценность сами по себе и не обязательно предпринимаются с целью психической саморегуляции, искусственные методы применяются именно с этой целью и направлены на достижение конкретного результата: регуляции психического состояния.

Какие существуют специальные **методы саморегуляции:**

* Медитация.
* Релаксация.
* Аутогенная тренировка.
* Сенсорная репродукция образов.
* Идеомоторная тренировка.
* Дыхательные практики.

Эти методы можно считать в значительной мере взаимосвязанными и взаимопроникающими. Так, дыхательные практики могут использоваться как самодостаточный метод, а могут быть составляющей медитации или релаксации.

По классификации Г. В. Безюлевой и Г. М. Шеламовой техники эмоциональной саморегуляции можно разделить на:

* **физические,** подразумевающие снятие эмоционального напряжения через дыхательные упражнения и мышечные нагрузки;
* **когнитивные,** представляющие собой систему самопрограммирования (сосредоточение на собственных мыслях; изменение мыслей на позитивные; целенаправленный поиск положительного в себе, других людях, жизни; переключение внимания с собственных мыслей на внутренний мир другого человека и др.);
* **сенсорно-перцептивные,** включающие работу ощущений и восприятие себя и окружающих (произвольность контроля собственных эмоциональных состояний; концентрация внимания на чувствах, эмоциональных состояниях, сосредоточенность на внутренних процессах, на собственных ощущениях; способность поставить себя на место другого и почувствовать его эмоциональное состояние; использование воображения, визуализация (создание внутренних образов, активизация представлений и др.).

Простые **приемы саморегуляции:**

* **Раскачивание** –сидя или стоя раскачиваться взад-вперед, вправо-влево. Можно прикрыть глаза и слегка запрокинуть голову назад.
* **-Раскрытие** –сделать несколько «подготовительных» взмахов и круговых движений руками. После вытянуть руки перед собой, расслабиться и дать рукам «раскрыться» в стороны.
* **«Пятерка»** –за полминуты ответьте себе: какие пять звуков вы сейчас слышите, какие пять цветов вы сейчас видите, какие пять тактильных ощущений можете выделить.
* **«Мысли на бумагу»** –просто запишите все подряд мысли, которые идут вам в голову, пока поток не иссякнет.
* **«Долька лимона»** –представьте, что вы откусили кусочек от дольки лимона и «ощутите» его вкус и запах. Точно таким образом представьте, что вы полны сил и энергии. И «ощутите» это состояние энергии и наполненности.

1. Техники саморегуляции

Зарубежные и российские авторы предлагают большое количество техник для профилактики и устранения стресса и симптомов профессиональных деформаций. Поэтому приведем кратких обзор техник и психогимнастических упражнений, которые могут помочь ему выбрать стратегии поведения, способствующие более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности, улучшению здоровья, восстановлению работоспособности, повышению самооценки и уверенности в собственных ресурсах, восстановлению внутренней гармонии, что в целом обеспечивает удовлетворение жизнью и развитие личности.

*Физические упражнения* – снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут.

*Плавание* – также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обретению спокойствия, позволяет настроиться на позитивные мысли.

*Гидромассаж* в домашних условиях это душ с чередованием прохладной и горячей (лучше пульсирующей) воды – хорошо помогает при стрессе, придает организму бодрость, повышает настроение.

*Массаж лица, шеи, головы* также очень эффективен, он увеличивает кровоток к этим частям тела, улучшает их обеспеченность кислородом, повышает тонус. Основными приемам самомассажа головы и шеи являются: а) в расслабленном состоянии похлопывание макушки, затылка, плечей кистями обеих рук; б) обхват затылка руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались (рекомендуется при этом сделать выдох и откинуть голову назад) и поглаживающие движения по шее от затылка руками вперед по направлению к ключицам; в) массирование мочек ушей.

*Глубокое дыхание* – фундаментальный навык эмоционально-ориентированного преодоления стресса. Оно позволяет снимать эмоциональное и физиологическое возбуждение, связанное со стрессорами, особенно если они не доступны контролю. Кроме того, глубокое дыхание является важной составляющей практически всех расслабляющих процедур.

*Релаксация и медитация.* И. Ю. Митева считает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями.

*Психотехнические упражнения* с использованием воображения и приемов визуализации позволяют выработать специальные навыки саморегуляции чувств, мыслей и действий. Техники визуализации доказали свою пользу в помощи людям, чтобы справиться с волнением при подготовке к значимым событиям, в медицинской практике – они эффективны при уменьшении боли, снижении проявления симптомов некоторых хронических заболеваний.

*Библиотерапия,* с помощью которой можно улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

*Смехотерапия* –также является мощным инструментом при снижения стресса. И. Ю. Митева отмечает, что улыбка дает отдых мышцам лица, что в свою очередь, ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения, а биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов.

*Арт-терапия*– современное направление в психотерапии, использующее в качестве основных терапевтических средств как творческий процесс, в котором находится клиент, так и его результаты: картины, стихи, музыку и т. д. Для применения данного метода не требуется умения рисовать, хотя в результате практики метода эта способность может открыться у человека вместе с другими творческими способностями. Арт-терапия позволяет раскрыть творческий потенциал человека, высвободить его скрытые энергетические ресурсы и, в результате, найти оптимальные способы решения проблем. Она включает в себя множество методов: изотерапию, музыкотерапию, песочную терапию, сказкотерапию, фототерапию и др.

*Изотерапия* – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего.

*Музыкальная терапия* – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации и релаксации.

В процессе *песочной терапии* могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления человека. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что человек получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности строить свою жизнь.

*Фототерапия* основана на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для гармонизации личности. В основе фотографии лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства.

*Сказкотерапия* – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Приведем примеры некоторых арт-терапевтических техник.

*Рисуночные упражнения:* «Каракули» – изображение внутренних переживаний в виде формы, «Выражение эмоций и чувств через зрительные образы – исследование внутренних конфликтов, отреагирование и «проработка» психо-травмирующих переживаний, поиск ресурсов.

*Упражнения психосинтеза и психодрамы:* «Круг желаний» – осознавание скрытых мотивов, «Письмо к себе» – осознание собственного «Я».

Таким образом, каждый человек сам может выбирать в зависимости от своего психологического и физического состояния экспериментальным путем подходящие для него техники саморегуляции и осознанно управлять своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.

**Техники, связанные с управлением дыханием.**

Дыхание широко используется как индикатор состояний человека в обыденной жизни. По характеру дыхания мы можем точно определить, спокоен человек или возбужден и взволнован. «Через дыхание» описываются и более сложные состояния души (вспомним хотя бы бунинское «Легкое дыхание»). Сегодня полны реального смысла и значения слова, произнесённые много веков назад Аристотелем: «Дыхание – это жизнь». Отсюда и то огромное значение, которое должно уделяться поставкам достаточного количества кислорода организму, его тканям и органам, каждой его клетке.

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе, а также, используя при дыхании различные отделы легких (верхний, средний или нижний), можно сознательно управлять тонусом организма.

**Техники, связанные с управлением тонусом мышц.**Мышечный тонус – это напряжение мышц, с помощью которого обеспечивается равновесие тела и его готовность включиться в активное движение. Этот рабочий фон мышц то снижается, то повышается, от чего в определенной степени зависит также уровень нашего бодрствования.

Мышечное расслабление – форма отдыха. Произвольно расслабить мышцы людям, например, никогда не занимавшимся спортом, нелегко. Умение произвольно расслаблять мышцы, чувствовать их тонус приходит не сразу, необходимо предварительное обучение искусству «мышечной релаксации».

*Релаксация* (от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление) определяется как состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Техники релаксации помогают человеку прожить лучшую жизнь в условиях цивилизации. Релаксация доступна каждому человеку, для некоторых техник не требуется ни вспомогательных средств, ни особого. времени. Умение расслабляться может пригодится не только для нейтрализации актуальных состояний напряженности. Без этого и речи нельзя вести о целом ряде техник, позволяющих глубже познать себя. Полная релаксация – это не просто расслабление мышц, но и еще освобождение сознания – отключение от всего неприятного, освобождение организма от диктата коры головного мозга. Поскольку психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное. Если удается понизить мышечное напряжение, вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом и часто этого бывает вполне достаточно.

Таким образом, релаксация – это своеобразное состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в отдельной его системе.

**Техники, связанные с использованием образов.**Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики

*Визуализация*– мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром).

Этапы визуализации: 1) решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); 2) расслабьтесь; 3) в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

**Техники, связанные с воздействием слова.**

*Самовнушение.* В медицинской практике известны факты, когда самовнушение делало людей инвалидами, и оно же спасало от смерти и многих страданий. Удивительно, как мало людей знали об этом методе психического воздействия, хотя человеку свойственно поддаваться самовнушению.

Выполняя самовнушение, в первую очередь необходимо ориентироваться на собственную интуицию, обращать внимание на чувства, которые у вас возникают в ответ на ту или иную эмоциональную окраску вашей речи, ее ритм и темп. Далее необходимо решить, как возникшие реакции соотносятся с поставленной целью, желаемым результатом. Помните, что универсальных решений, которые подходят к каждому человеку, не существует. Возможно, в данный момент большего эффекта позволят достичь в речи звучания ноток искреннего дружелюбия. Этот выбор заранее предугадать нельзя. Вы должны делать его каждый раз, и каждый раз вы должны делать его сами.

**Комплексные техники саморегуляции.**

*Аутотренинг.* Аутогенная тренировка (АТ) как самостоятельный метод, по своему характеру является комбинированным методом. В его основе лежат находки древнеиндийской системы йогов, китайской оздоровительной системы цигун, опыт людей, погружаемых в гипноз, практика использования самовнушения нансийской школы психотерапевтов, психофизиологические исследования нервно-мышечной компоненты и опыт применения мышечной релаксации.

*Медитация –* это классический способ развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счете средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения и т.п.

*Психогимнастика* близка к самовоспитанию, ибо существенное звено в ее методике – сознательное самоуправление своими физиологическими функциями для целей гармонического развития личности. Психогимнастика представляет собой сочетание психофизической тренировки, произвольной мышечной активности и речевого подкрепления, и это делает ее более эффективной, чем изолированное словесное самовнушение в аутогенной тренировке. Психический тонус интимно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между уровнем мышечной активности организма и психическим тонусом существует взаимосвязь и взаимоподкрепление.

Ведущий принцип в этих механизмах – единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, оставляя следы как в центральной и вегетативной нервной системе, так и в сознании, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас тревожных условиях в быту и на работе.

**ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Семинарское занятие 1**

**Человек как субъект саморазвития и самовоспитания.**

План

1. Понятие «индивид», «личность», индивидуальность.
2. Роль развития и саморазвития в процессе формирования личности человека.
3. Основные характеристики и закономерности саморазвития человека.
4. Типология людей по развертыванию стратегии саморазвития.
5. Цели и мотивы саморазвития.
6. Средства саморазвития.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития? Есть ли у вас лично желание развивать себя? Если есть, то что в себе вы хотели бы развивать?
2. Что общего и что различного привносит приставка «само-» в такие понятия, как самоутверждение и самостоятельность?
3. Мы определили саморазвитие как специфическую деятельность. В чем, по вашему мнению, состоит эта специфика?

Литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 320 с.
2. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

**Семинарское занятие 2**

**Понятие, цели и структура самовоспитания**

План.

1. Субъектность как основа самовоспитания.

2. Содержание понятия «самовоспитание».

3. Критерии и параметры самовоспитания.

4. Стадии самовоспитания.

5. Цели и движущие силы самовоспитания.

6. Структура самовоспитания.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Подберите пример самовоспитания из кинематографа, литературы, собственного опыта. Охарактеризуйте траекторию самовоспитания личности по направленности, содержанию, устойчивости, эффективности в формировании личности.
2. Составьте сравнительную таблицу стадий самовоспитания, отразив в ней следующие параметры: 1) возрастные границы, 2) источники самовоспитания, 3) механизмы самовоспитания, 4) роль взрослого в процессе самовоспитания, 5) степень самостоятельности ребенка, 6) формируемые субъектные качества, 7) возможные барьеры самовоспитания.

Литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 320 с
2. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
3. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. Пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 3**

**Основные направления самовоспитания**

План

1. Интеллектуальное самовоспитание и критерии эффективности самообразовательной деятельности личности.
2. Эстетическое самовоспитание и его критерии.
3. Понятие, мотивы и процесс физического самовоспитания.
4. Социальное самовоспитание как процесс выработки социально значимых качеств личности.
5. Роль социального интеллекта в системе социального самовоспитания.
6. Социальная активность как часть социального самовоспитания.
7. Социальное творчество и его структура.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Составьте сравнительную таблицу основных направлений самовоспитания – интеллектуального, эстетического, физического, социального, отразив в ней следующие параметры: 1) цель, 2) мотивы, 3) условия осуществления, 4) характер деятельности субъекта, 5) критерии эффективности.
2. Составьте карту понятий «социальная активность субъекта» или «социальное творчество субъекта» (на выбор), отразив в ней основные компоненты и ресурсы развития.

Литература

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
2. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. Пособие / А. Г. Самохвалова – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 4**

**Методы самовоспитания**

**План**

1. Методы самовоспитания на этапе определения целей и направления самовоспитания.

2. Методы самовоспитания на этапе выработки плана самовоспитания.

3. Методы самовоспитания на этапе реализации плана самовоспитания.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте методы самовоспитания в соответствии с логикой осуществления деятельности по самовоспитанию личности.
2. Напишите эссе на тему «Методы самовоспитания: потенциалы и ограничения», подчеркнув ресурсную роль различных методов самовоспитания, а также рассмотрев факторы, препятствующие реализации этих методов в повседневной жизни современных детей и подростков.

Литература

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
2. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
3. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 5**

**Ресурсы и механизмы самовоспитания личности**

План

1. Понятие и функции ресурсов самовоспитания.
2. Классификация ресурсов самовоспитания.
3. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания и её составляющие.
4. Виды рефлексии
5. Механизмы самовоспитания личности.
6. Социокультурная среда как источник самовоспитания.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Что такое ресурсы? Назовите функции, виды и эффекты ресурсов самовоспитания.
2. Дайте определение понятия «рефлексия». Какими качества обладает рефлексирующая личность?
3. В чем специфика коммуникативной, личностной и интеллектуальной рефлексии?
4. Что такое механизмы самовоспитания? Что является внутренними стимулами самовоспитания личности?

Литература

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
2. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов– М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
3. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 6**

**Фасилитация процесса самовоспитания школьников**

План

1. Понятие педагогической фасилитации. Социальная и педагогическая фасилитация.
2. Условия фасилитации самовоспитания личности.
3. Приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми в процессе.
4. Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности.
5. Направления социального закаливания.
6. Технология социального закаливания.
7. Результативность социального закаливания.

Вопросы и задания для самопроверки

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

Литература

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
2. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов– М. : Просвещение, 1987. – 224 с.
3. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 7**

**Педагогическое обеспечение процессов самовоспитания  
детей и подростков**

План

1. Педагогическая задача стимулирования потребностей самовоспитания подростков.
2. Средства стимулирования самовоспитания в педагогическом процессе.
3. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания.
4. Этапы сопровождения педагогами процесса самовоспитания школьников.
5. Средства и формы педагогического процесса сопровождения самовоспитания школьников.
6. Субъектно-ориентированные технологии стимулирования самовоспитания и саморазвития личности школьников.
7. Организация коллективной деятельности детей как ресурс самовоспитания.
8. Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания.

**Вопросы и задания для самопроверки**

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

Литература

1. Минюрова, С. А.Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
2. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

**Семинарское занятие 8**

**Теоретические основы саморегуляции**

План

1. Понятие «саморегуляция» в биологии и психологии.
2. Виды саморегуляции.
3. Цели и задачи саморегуляции.
4. Структура саморегуляции.
5. Функции саморегуляции.
6. Проявления непроизвольной и произвольной саморегуляции на разных этапах жизни человека.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте определение понятиям «произвольная саморегуляция» и «психофизическая саморегуляция». Какова взаимосвязь этих понятий?
2. Охарактеризуйте физиологические основы саморегуляции.
3. Сформулируйте не менее 3 аргументов, которые смогли бы замотивировать Вас на овладение техниками и приемами психофизической саморегуляции.

Литература

1. Арендачук, И. В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях : метод. пособие / И. В. Арендачук. – Саратов.: СГУ. – 2017. – 57 с.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
3. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М.; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.

**Семинарское занятие 9**

**Теории саморегуляции в науке**

План

1. Системно-деятельностная теория Л. Г. Дикой.
2. Системно-функциональная теория А. О. Прохорова.
3. Концепция осознанного саморегулирования О. А. Конопкина.
4. Концептуальная модель регуляторного опыта человека А. К. Осницкого.
5. Концепция контроля поведения Е. А. Сергиенко.
6. Зарубежные концепции саморегуляции.
7. Аспекты, влияющие на саморегуляцию.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Кто из отечественных ученых внес значительный вклад в изучении процесса саморегуляции?
2. Укажите особенности изучения саморегуляции в отечественной психологии?
3. Перечислите уровни саморегуляции.
4. Раскройте классификацию групп методов эмоциональной саморегуляции ?

Литература

1. Арендачук, И. В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях : метод. пособие / И. В. Арендачук. – Саратов.: СГУ. – 2017. – 57 с.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
3. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М.; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.

**Семинарское занятие 10**

**Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция**

План

1. Понятие физического и психического здоровья.
2. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Основные цели психологии здоровья.
4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Психологические условия восстановления здоровья.
6. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Каковы критерии психического здоровья личности?
2. Какие «внутренние» факторы по мнению П. Уорра ведут к нарушению здоровья человека и к стрессу?
3. Почему стресс Г. Селье назвал «адаптационным синдромом»?
4. В чем проявляются профессиональные деформации личности?
5. Каковы причины хронического утомления, и каковы его признаки?
6. В чем проявляется эмоциональное выгорание?

Литература

1. Арендачук, И. В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях / метод, пособие – Саратов.: СГУ. – 2017. – 57 с.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
3. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.

**Семинарское занятие 11**

**Факторы нарушения психического здоровья**

План

1. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт».
2. Основные причины эмоционального дискомфорта.
3. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.
4. Стресс, как фактор нарушения физического и психического здоровья. Разновидности стрессов.
5. Хроническое утомление и психоэмоциональное выгорание как формы нарушения психического здоровья.
6. Установки, разрушающие гармонию настроения.
7. Депрессия как источник ценного опыта переживаний.

Вопросы и задания для самопроверки

1. В чем проявляется эмоциональное выгорание?
2. Проведите диагностику уровня эмоционального выгорания (методика Бойко). В виде краткого ответа прокомментируйте полученные результаты.

Литература

1. Арендачук, И. В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях : метод. пособие / И. В. Арендачук. – Саратов.: СГУ. – 2017. – 57 с.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог : Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
3. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М. ; СПб. : Нестор- История, 2020. – 472 с.

**Семинарское занятие 12**

**Приемы и способы саморегуляции и профилактики  
стресса**

План

1. Понятие методов регуляции и саморегуляции в психологии.
2. Естественные и простые методы саморегуляции.
3. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса.
4. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
5. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
6. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
7. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
8. Роль мотивации в объяснении поведения человека. Методы непосредственной мотивационной самореализации.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Назовите основные группы техник психофизической саморегуляции.
2. Что общего можно выделить во всех техниках психофизической саморегуляции?

Литература

1. Дмитриева, Н. Б. Психология здоровья личности – Казань : 2010. – 116 с.
2. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
3. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.

**Вопросы для подготовки к зачёту  
по учебной дисциплине «Самовоспитание и  
саморегуляция»**

1. Понятие «индивид», «личность», индивидуальность в системе развития личности.
2. Проблема развития и воспитания личности.
3. Факторы развития личности.
4. Роль саморазвития и самовоспитания в системе формирования личности.
5. Связь саморазития личности с самовоспитанием и саморегуляцией.
6. Теория самовоспитания.
7. Основные принципы теории самовоспитания.
8. Свойства и характеристики самовоспитания.
9. Понятие и содержание самовоспитания.
10. Мотивы самовоспитания.
11. Субъектность как основа самовоспитания.
12. Стадии самовоспитания.
13. Цели и движущие силы самовоспитания.
14. Противоречия, как движущие силы самовоспитания.
15. Критерии готовности личности к самовоспитанию.
16. Структура самовоспитания.
17. Барьеры саморазвития и самовоспитания.
18. Самообразование как составная часть интеллектуального самовоспитания и критерии его эффективности.
19. Направления самовоспитания личности.
20. Содержание интеллектуального самовоспитания.
21. Самопознание, самоанализ и самооценка, как основа самовоспитания и саморазвития личности.
22. Функции эстетического самовоспитания и критерии его эффективности.
23. Физическое самовоспитание и мотивы его успешности.
24. Этапы физического самовоспитания.
25. Социальное самовоспитание.
26. Структура социального интеллекта.
27. Компоненты социальной активности.
28. Структура социального творчества.
29. Целеполагание в системе самовоспитания.
30. Самопознание как важная составляющая самовоспитания.
31. Роль самопрограммирования, самостимулирования и самокритики на этапе выработки плана самовоспитания.
32. Методы мотивации в процессе реализации плана самовоспитания.
33. Методы самовоспитания на этапе определения целей и направления самовоспитания.
34. Методы самовоспитания на этапе выработки плана.
35. Методы самовоспитания на этапе реализации плана самовоспитания.
36. Методы самовоспитания на этапе подведения итогов работы по самовоспитанию.
37. Контроль и саморегуляция, как основа социального самовоспитания личности.
38. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания.
39. Индивидуальные ресурсы самовоспитания.
40. Средовые ресурсы самовоспитания.
41. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания.
42. Механизмы самовоспитания личности.
43. Ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми и подростками.
44. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания подростка.
45. Понятие и основные задачи педагогической фасилитации процесса самовоспитания.
46. Условия фасилитации самовоспитания личности.
47. Стимулирование потребностей самовоспитания подростка.
48. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания.

49. Понятие и виды саморегуляции.

1. Цели и задачи саморегуляции.
2. Структура саморегуляции.
3. Функции саморегуляции.
4. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья.
5. Естественные методы саморегуляции.
6. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса.
7. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
8. Проявления непроизвольной и произвольной саморегуляции на разных этапах жизни человека.
9. Теории саморегуляции.
10. Структурно-функциональная модель саморегулирования.
11. Физиологические основы саморегуляции.
12. Психологические основы саморегуляции.
13. Понятие методов саморегуляции эмоционального состояния.
14. Естественные и простые методы саморегуляции.
15. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса.
16. Методы опосредованного воздействия на человека, связанные с устранением причин и источников стресса.
17. Методы «внешнего» воздействия на психоэмоциональное состояние человека; методы активной саморегуляции состояний.
18. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения: корректирующие, мотивационные, эмоционально-волевые.
19. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
20. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
21. Индивидуально-личностный уровень саморетуляции.

Заключение

Освоение учебной дисциплины «Самовоспитание и саморегуляция личности» позволяет сформировать у студентов теоретические знания о роли самовоспитания в процессе формирования личности, о важности субъектной позиции в развитии и воспитании подрастающего поколения, о важности саморегуляции в социальном поведении, межличностном общении и эмоциональном состоянии человека. Использование данного учебно-методического пособия в обучении студентов специалитета по направлению подготовки 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения направлено на формирование знаний, умений и навыков о роли самовоспитания в системе саморазвития и самореализации личности, методах самовоспитания и техниках саморегуляции индивида.

Обсуждение теоретических вопросов на семинарских занятиях позволяет сформировать у студентов навыки участия в научной дискуссии и расширяет полученный массив знаний.

Рекомендуемая литература к каждой теме содержит более глубокие знания по конкретному направлению и при достаточно основательной работе с данной литературой обеспечивает освоение каждой из поднятых в учебном издании проблемных тем на уровне профессионального исследователя.

Учебно-методическое пособие предназначено, прежде всего, для студентов второго курса, очной и заочной форм обучения, специальности «Педагогика и психология девиантного поведения», специалистов социально-психологических служб учебных заведений, классных руководителей и учителей, а так же для тех, кто интересуется вопросами самовоспитания и саморегуляции личности.

Список использованной литературы

1. Арендачук, И. В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях : метод, пособие / И. В. Арендачук. – Саратов.: СГУ, 2017. – 57 с.
2. Артемьева, Т. В. Психология развития : учебно-методическое пособие / Т. В. Артемьева; Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Казань, 2010. – 145 с.
3. Дмитриева, Н. Б. Психология здоровья личности – Казань : ТГТУ, 2010. – 69 с.
4. Байлук, В. В. Человекознание. Самообразовательная и самовоспитательная реализация личности как закон успеха : монография / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – 150 с.
5. Дыхан, Л. Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.
6. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 390 с.
7. Жигимонт, С. Н. Роль совершенствования механизмов самоуправления (саморегуляции) в профессиональном и личностном самоопределении юношей и девушек // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2014. – № 830. – С. 11-15. Электронный ресурс URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sovershenstvovaniya-mehanizmov-samoupravleniya-samoregulyatsii-v-professionalnom-i-lichnom-samoopredelenii-yunoshey-i-devushek/viewer> (дата обращения: 31.10.2023).
8. Иванова, В. М. Аксиологические основания процессов самовоспитания и самоактуализации в конструировании инфраструктуры знаний / Иванова В. М. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конф., 29–31 янв. 2014 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". – С. 2587–2594. – Электронный ресурс. – URL : <http://elib.osu.ru/handle/123456789/157> (дата обращения 22.12.2023)
9. Кацеро, А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А. А. Кацеро, А. В. Кобзарь. // Психологические науки: теория и практика : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). – Москва : Буки-Веди, 2014. – С. 10–12. – Электронный ресурс – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4694/> (дата обращения: 16.11.2023).
10. Конопкин, О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 22–34. Электронный ресурс URL : <https://lib.kaznmu.kz/kk/konopkin-o-a-osoznannaYa-samoregulYaci/> (дата обращения: 31.10.2023).
11. Куликова, Л. Н. Проблемы саморазвития личности / Л. Н. Куликова. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1997. – 315 с.
12. Лаврова, Н. В. Проблема педагогического руководства самообразованием школьников в ХХ–ХХI веках / Н. В. Лаврова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 50 (340). – С. 485–488. – URL: <https://moluch.ru/archive/340/76491/> (дата обращения: 31.10.2023).
13. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 320 с.
14. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.
15. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метасистема психологических ресурсов достижения целей и саморазвития человека // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2017. – С. 501–509.
16. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 94 с.
17. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.
18. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. унт им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2018. – 112 с.
19. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова. – М. ; СПб. : Нестор- История, 2020. – 472 с.
20. Психология саморегуляции: практикум : учебное пособие / Т. Г. Волкова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с.
21. Рожков, Н. Т. Психоаналитическая педагогика: теория и технологии: монография / Н. Т. Рожков. – Орел: МАБИВ, 2013. – 284 с.
22. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности / учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.
23. Соколова, И. Ю. От самопознания к самореализации и здоровьесбережению : учебно-методическое пособие / И. Ю. Соколова, Л. Б. Гиль. – Томск : ТПУ, 2010. – 100 с.
24. Субъект и личность в психологии саморегуляции : [сборник научных трудов] / под ред. В. И. Моросановой. – Москва : Изд-во ПИ РАО ; Ставрополь : СевКавГТУ, 2007. – 430 с.
25. Шейко, Л. Н. Культурное и профессиональное развитие личности: учеб.-метод. пособие / Л. Н. Шейко. – Ульяновск. : УВАУ ГА, 2007. – 26 с.
26. Щипанова, Д. Е Психология развития : учебное пособие / Д. Е. Щипанова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. – 178 с.
27. Яковлева, Н. Ф. Воспитание и самовоспитание нравственных деятельно-волевых черт характера подростков: учеб. пособие / Н. Ф. Яковлева, М. И. Шилова. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 212 с.

Приложение 1

Образец титульного листа реферата

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт истории, международных отношений и социально- политических наук

Кафедра социальной педагогики и организации работы с  
молодежью

РЕФЕРАТ  
на тему: «Тема реферата»

Выполнил(а):

студент(ка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_курса, группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специализация:

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_формы обучения

Руководитель работы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность)

Работа выполнена и защищена

с оценкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Луганск, 2024

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

Учебное издание

**ЦЫГАН Нина Валентиновна**

**САМОВОСПИТАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор – Н. В. Цыган  
Корректор – Н. В. Цыган  
Компьютерная верстка – Н. В. Цыган

Подписано в печать 03.06.2024. Бумага офсетная.  
Гарнитура Тime New Roman.

Печать ризографическая. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 8,60.

Тираж 100 экз. Заказ № 44.

Издательство ЛГПУ

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011.

Т/ф: +7-857-258-03-20

е-mail: knitaizd@mail.ru